



Воспитание на позитиве

ОБЫЧНО КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ВОСПИТАНИИ – ЭТО ЧАЩЕ ВСЕГО О ПРОБЛЕМАХ: КАК НАУЧИТЬ, ОГРАНИЧИТЬ, НАКАЗАТЬ, ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА. И КРАЙНЕ РЕДКО О ТОМ, ЧТО ГЛАВНОЕ – ВЫСТРОИТЬ ХОРОШИЕ РАДОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ. СЕГОДНЯ – КАК РАЗ О ПОЗИТИВЕ!

АЛЕКСАНДРА БОРОВИК

ФОТО: Seckinger/Westend61/Corbis/Vida Press

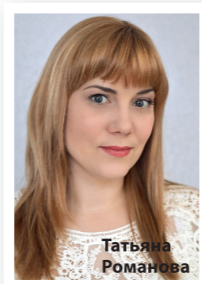
Психолог Таллиннского центра защиты детей **Татьяна Романова** вместе со своей коллегой Оленой Дамаскиной в марте заканчивают заниматься с первой группой родителей в рамках новой для Эстонии программы «Невероятные годы», построенной как раз на позитивном воспитании. Результаты оказались невероятными – как для психологов, так и для родителей-участников группы: проблемные дети меня-

лись буквально на глазах!

Философия этого проекта в том, что выстраиваются и сохраняются доверительные и уважительные отношения с ребенком и при этом у родителей есть конкретные инструменты, как действовать в сложных ситуациях. Мы попросили **Татьяну Романову** поделиться базовыми принципами.

В ИГРЕ МОЖНО ВСЕ

- Программа «Невероятные годы» базируется на исследовании реальных семей, реальных моментов в воспитании. У большинства ведь есть представление



Татьяна Романова

о том, что ребенка надо прежде всего всему научить. И мы часто забываем, что невозможно научить, если нет хорошего фундаментального контакта, когда ребенок готов принять то, что родитель щедро хочет ему дать.

И из своего опыта работы с трудными подростками я понимаю, что все это гораздо проще решается на уровне дошкольного возраста. Потому что в этом возрасте есть замечательный инструмент построения отношений – игра. В игре можно и научить ребенка, и смоделировать что-то, и объяснить. И малыш даже не поймет, что его чему-то обучают и воспитывают. В игре можно все!

- Другими словами, в игре родители устами своего персонажа рассказыва-

ют что-то воспитательное?

- Да, и в этой программе мы учим родителей, как играть с ребенком так, чтобы ему понравилось. Потому что иной раз ребенок отказывается играть с родителями, рассматривая это как вторжение в прекрасный мир, им придуманный. Поэтому нужно осторожно войти в его мир, освоиться там и быть желанным гостем.

- Есть ли какой-то короткий рецепт?

- Прежде всего – не мешать игре.

- То есть ребенок играет, а нам ненавязчиво присоединиться?

- Именно! И чтобы родителя приняли в этом игровом мире, ему нужно быть очень осторожным и деликатным.

Мама и папы часто не понимают, что там происходит, начинают задавать вопросы, пытаться ввести свои правила. Вот этого нужно избегать. И позвольте игре развиваться так, как она развивается. Ребенку ничего особенно и не нужно: просто чтобы родитель присутствовал, был доброжелательным, открытым, позволял малышу проявлять свою творческую фантазию.

Мы же как? Если рисуем автомобиль, то колеса должны быть черными и ехать машина должна по дороге. А в мире фантазии ребенка колеса могут быть квадратными и машины могут летать. И нет задачи именно в игре начать диктовать ему свои правила. Играйте понарошку!

Если мы будем просто смотреть, что ребенок делает и, может быть, просто вслух ему проговаривать, что вообще происходит в игре, то он будет слышать, что родители очень хорошо его понимают. Во-вторых, он будет чувствовать, что родители с большим уважением относятся к его игровой деятельности. И будет не против их присутствия.

- Можно ли эти же принципы применить к детям постарше?

- Конечно, ведь у них есть свои очень интересные увлечения. И ничто не мешает родителям так же присоединиться к этим увлечениям. И посмотреть на это, поинтересоваться, что там происходит. Конечно, в более старшем и в подростковом возрасте это может представлять некоторые трудности. Потому что подростки в принципе находятся в оппозиции к людям старшего возраста, особенно к родителям. Так что здесь очень важно проявить терпение и деликатность.

Это может оказаться очень интересным. Хотя, может быть, какие-то увлечения будут казаться странными. Но главное, что через такой контакт с ребенком – «Как здорово то, что ты дела-

ешь!» – можно попытаться ему что-то объяснить. Когда ребенок уже пускает взрослого в свой мир, через это налаживаются хорошие отношения. С этой базы мы начинаем.

МОЛОДЕЦ, ЧТО СТАРАЛСЯ!

- Что дальше?

- Дальше учимся ребенка хвалить. В последнее время очень распространено мнение, что детей нужно хвалить. Хвалим-хвалим, но что-то не то получается. Почему, как вам кажется?

- Я знаю, что хвалить надо за конкретные достижения, для получения которых приложены усилия. Считается, что если хвалить ребенка постоянно, это не стимулирует его развиваться, преодолевать трудности.

- В похвале должно присутствовать очень конкретное описание – за что хвалят. Например, приходит мама домой, ребенок сидит за столом, наполовину сделал домашнее задание по математике. Вот как можно его похвалить?

- Молодец, что уже начал!

- Да, в этой похвале есть описание процесса: здорово, что ты самостоятельно начал делать уроки. И можно продолжить: если ты сейчас быстро закончишь, мы с тобой сможем заняться чем-нибудь интересным. Когда в похвале есть конкретное описание, тогда ребенок понимает, что движется в правильном направлении.

В программе «Невероятные годы» этому уделяется достаточно много внимания, потому что похвала – это метод, который позволяет увеличить, преумножить, закрепить желательное поведение ребенка. И помогает даже выработать новое поведение, ведь когда ребенок осваивает какую-то новую деятельность, мы должны хвалить его уже за какие-то даже маленькие подвижки в нужную сторону. За то, что пробует. За то, что продолжает пробовать. За то, что продолжает пробовать, даже несмотря на то, что не получается. И таким образом мы поддерживаем его и направляем в нужную сторону.

Некоторым родителям это кажется несколько искусственным и сложноватым. Но если начать правильно хвалить, можно увидеть, что детям это очень нравится: о, родитель заметил, что я стараюсь, что-то там делаю! Эффект, который производит похвала, приятен и родителям – видно, что ребенку это нравится и он будет стараться, ему хочется делать то, что он начал делать.

ПООЩРЕНИЕ КАК БОНУС

- Отдельная тема – материальные поощрения. Как к этому относятся авторы программы?

- Вообще философия этой программы: поощрения должны быть или бесплатные, или дешевые. И к бесплатным относится дополнительное время на компьютере, телевизор – все, что ребенок любит.

Или это должны быть дешевые поощрения. Маленьким девочкам нравятся заколочки, бижутерия, особенные карандашники. Мальчикам тоже могут нравиться канцелярские товары, машинки. Потому что цель – не подарить ребенку что-то, а просто отметить какой-то момент, который хорошо получился. И для него все равно должно быть слаще социальное одобрение: родители заметили. При этом важный принцип – сначала дело, потом похвала. Никаких авансов и подкупа!

- Мне кажется, в норме ребенок и так получает все, что ему нужно, в пределах материальных возможностей родителей. Отношения ведь не строятся на материальной основе...

- Это как раз согласуется с философией программы: поощрения не должны быть целью. Но если вы хорошо трудились на работе и ваш начальник решил поощрить вас бонусом – вам будет приятно?.. Точно так же приятно ребенку. Это не является целью, но это приятно и это мотивирует, прибавляет желания что-то делать.

ЛИШИТЬ ВНИМАНИЯ

- Неужели воспитание ограничивается только приятными моментами?

- После этих двух больших тем, которые мы называем копилкой положительных эмоций, наступает момент, когда мы должны в чем-то ограничить ребенка. Наша задача как родителей поставить какие-то рамки и объяснить, где проходит граница дозволенного и недозванного. Не разрушив при этом хороших отношений.

Неподобающему поведению родители часто уделяют очень много внимания: делают замечания, двадцать раз объясняют, иногда применяют какие-то физические меры воздействия. Дети привыкают к негативному вниманию и перестают реагировать на указания. Мы же в случае мелких проявлений плохого поведения, которые не опасны для самого ребенка и для других детей, применяем такой метод как игнорирование: лишаем ребенка

всех видов внимания. И ребенок понимает, что вести себя плохо не выгодно.

Но это не так просто, как кажется. Молчать мало, нужно лишить ВСЕХ ВИДОВ внимания: не смотреть, не комментировать, не вздыхать, не ставить руки в боки. Самое простое – отвернуться.

Указание или приказ нужно дать так, чтобы это прозвучало в уважительной форме и самое главное – понятно ребенку. Потому что очень часто мы кричим, например: «Осторожно!». И что он должен сделать: встать, упасть, отдернуть руки? Поэтому прежде чем давать указания, подумайте: что конкретно ребенок должен сделать? И сформулируйте это доступно, согласно возрасту.

Частая ошибка: мы требуем послушания и повиновения, давая указание в виде просьбы или вопроса. Но ведь это подразумевает выбор и возможность сказать «нет». Иногда до указания надо коротко объяснить, почему конкретно это нужно. И если после этого начинается «не буду, не хочу», это можно игнорировать. Однако все-таки важно добиться выполнения указания.

- А если ребенок ведет себя настолько плохо, что это нельзя игнорировать?

- Если ребенок, например, дерется или обижает других, мы уже должны вмешаться. В этом случае можно применить технику тайм-аута. Это очень хорошая альтернатива для физических

наказаний и любого физического взаимодействия с ребенком, которое не желательно.

Важно, что это, во-первых, не унижает достоинство ребенка и, во-вторых, дает ему возможность успокоиться и прийти в себя, а родителю – удерживать контроль над ситуацией.

ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- В этой программе есть еще одна интересная часть: последствия. Что стоит за этой формулировкой?

- Помогая ребенку решать проблемы, мы знакомим его с логическими следствиями его поступков.

- А как быть, если, например, говоришь ребенку-школьнику: не будешь заниматься – получишь годовую двойку и останешься на лето заниматься дополнительно, а он все равно не старается?..

- Зависит от выдержки родителя. И очень важно нащупать мотивацию: чего ребенок очень хочет и чего не хочет лишиться. То, что вы озвучили, – это логическое последствие. Но есть еще и последствия, которые может организовать родитель.

- То есть: мы не возьмем тебя с собой в отпуск?

- Тут важно посмотреть, во-первых, готовы ли вы выполнить свое обещание и, во-вторых, способен ли ребенок выполнить ваше требование. И здесь имеются в виду не только умственные способности, интеллект может быть просто прекрасный. А вообще, по своей зрелости, может он это сделать?

И важно учесть: был ли он до этого успешен, и если не получается только сейчас – а почему? Может быть, он плохо себя чувствует? Словом, нужно не просто бросаться следствиями, а найти причину того, что происходит. Она может быть очень закономерной. В 7-8-м классе например, снижается успеваемость. В 9-м классе жареный петух клюет: понятно, что все близится к концу и во втором полугодии наступает рывок.

- Что можно пожелать тем родителям, которые не попадут к вам группу в рамках программы?

- Пожелание родителям всегда одно – стройте хорошие взаимоотношения со своими детьми. Даже если вы не смогли чего-то привить ребенку, но сохраняете хорошие отношения, это в любом случае очень поможет и ребенку, и родителям.

Невероятные годы

Американская программа «Невероятные годы» была разработана в 70-е годы. Благодаря высокой эффективности методика получила широкое распространение во многих странах мира.

С ноября по этой программе работают и в Эстонии: курсы для родителей на русском языке начались в Таллинне, Тапа и Нарве. Пилотную программу координирует Министерство социальных дел в сотрудничестве с Институтом развития здоровья и при поддержке грантов Европейской экономической зоны «Дети и молодежь группы риска». Она продолжится до апреля 2016 года в разных регионах Эстонии, новые группы уже запланированы на март и затем на осень.

Это серия тренингов для родителей детей 3-8 лет с проблемами поведения: как построить хорошие отношения с ребенком, при этом уметь его дисциплинировать и вырабатывать желаемое поведение.

Чтобы принять участие в новых группах, нужно обратиться в местные самоуправления.