

## **Новые навыки, как путь преодоления эмоциональных и поведенческих проблем ребенка**

**Мишурова Елена Юрьевна,**

психолог, главный специалист методического отдела ГКУ ЯО Агентство

Многие процессы в жизни протекают стихийно и бессознательно. Противоположный вариант протекания событий - их проживание на основе предварительного проектирования в соответствии с определенными убеждениями и установками. Такое сознательное управление жизненными процессами вступает в действие в силу необходимости преодоления проблем, беспокоящих человека.

Воспитание ребенка во многом совершается естественно в ходе совместной жизнедеятельности благодаря механизмам подражания, идентификации ребенка с родителями и т.д. В то же время возможны ситуации, которые требуют от родителя особых педагогических умений. Несомненно, что одна из наиболее трудных задач воспитания – это устранение или ослабление нежелательного поведения ребенка, возникающего в определенных обстоятельствах и по определенным причинам. Это могут быть неадекватные эмоциональные реакции, страхи, депрессивные состояния, невротические симптомы, отклонения в поведении, включающие ложь, воровство, прогулы школы, побеги из дома, жестокость по отношению к животным, драчливость и т.д. Такое поведение может быть повторяющимся и стойким. Имеющиеся у ребенка трудности расстраивают, огорчают родителей, препятствуют поддержанию эмоционально близких отношений. Исследование путей преодоления имеющихся эмоциональных или поведенческих проблем ребенка является чрезвычайно важной задачей психологии.

Одна из основополагающих идей, помогающих преодолеть проблемы - мысль, что за той или иной проблемой стоит навык, умение, которые пока не освоены ребенком, но которые могут помочь ему в будущем избежать проблемных ситуаций. Соответственно, в поисках путей решения существующей проблемы можно остановиться, приняв установку на приобретение определенного нового для ребенка навыка, надеясь на возможность решения проблемы, так как за каждой проблемой стоит навык, которому можно научиться.

В преодолении страха, агрессии или гнева взрослые могут направить детей по правильному пути, спросив себя: «Что стоит за проблемой? Какой поведенческий дефицит испытывает ребенок? Какой новый навык он может освоить?»

По собственному опыту или опыту общения с другими известно: люди не любят говорить о проблемах. Особенно это касается детей. Это и понятно: мало приятного в обсуждении жизненных моментов, вызывающих отрицательные эмоции. В то же время, вероятно, будет верным утверждение: люди любят говорить о новых навыках.

Рассмотрим применение данного подхода к реальной ситуации.

Например: ребенок боится собак. Многие дети, общий уровень тревожности которых повышен, испытывают разнообразные страхи. Желаемое состояние, которое принесло бы ребенку большое облегчение при встрече с животным, - перестать бояться. Чтобы этого достичь, нужно научиться управлять сложными психологическими и физиологическими процессами, протекающими в организме при восприятии «опасного» объекта в поле зрения. Такая саморегуляция пока еще недоступна ребенку, едва вступившему на путь приобретения навыков управления собственными состояниями.

Что же доступно ребенку для решения существующей проблемы? Что можно предложить ему попрактиковать в этой трудной для него ситуации?

Ход рассуждений ребенка может быть таков: «Я боюсь, это факт. Но даже если я боюсь, я могу научиться позволить (о, боже!) подойти собаке ко мне и понюхать меня».

Такое рассуждение выводит ребенка из переживания состояния страха и погружает в другое переживание: ожидание приближения собаки. Таков механизм действия приема: проектирование нового внешнего действия ведет к новой внутренней реальности. Из переживающего страх существа ребенок преобразуется в человека, участвующего в коммуникативной ситуации с животным. При этом, согласно психологическим представлениям о доминанте, мы можем ожидать угасание чувства страха, так как в психической реальности произойдет его вытеснение новыми чувствами на основе новых впечатлений.

Итак, новый навык, которому ребенок может научиться, - способность при встрече с собакой включить ожидание ее приближения к себе.

Безусловно, это не просто для ребенка, если его страх велик. Облегчить задачу может помочь взрослый, предложив ребенку определенную тактику действий. Например, начать с общения с довольно безобидными, предположим, маленькими собачками, щенками. Так же необходимо принять во внимание, что чем больше информации о собаках узнает ребенок, тем больше будет его понимание, что представляют из себя эти животные и какова реальная величина опасности, которую они несут. Поэтому контекст освоения нового навыка – это истории о собаках, прочитанные в книгах, увиденные в мультипликационных, художественных и документальных фильмах, наблюдения в зоопарке.

Поскольку для проживания периода детства характерна реализация биологической программы роста и развития, постольку дети стремятся и хотят получать новые навыки. В преодолении страха, агрессии или гнева взрослые могут направить их по правильному пути, спросив себя: «Что стоит за проблемой? Какой поведенческий дефицит испытывает ребенок, какой новый навык он может освоить?» Таким образом, можно выйти на более глубокие проблемы, нежели та, что лежит на поверхности и легко обнаруживается.

Мы не можем помочь детям, просто сказав им, что они должны измениться, мы должны создать проект, в котором они будут участвовать. Прекрасные идеи о новых навыках могут предлагать, как взрослые, так и дети. Поэтому уместен вопрос, обращенный к ребенку: «Как ты думаешь, чему ты должен научиться, чтобы помочь себе в этой ситуации?» При этом

происходит важная вещь: ребенок приобретает авторскую роль в решении собственных проблем, реализуемую на основе сотрудничества со взрослым, общности с ним в ходе совместной разработки нового. Известно, что люди лучше осваивают навыки, если это происходит коллективно. Это первый шаг на пути приобретения опыта разумного решения проблем и опыта сотрудничества. Если родители тоже учатся каким-то навыкам, а также являются помощниками детей на пути освоения нового, создается более демократичная среда.

Путь освоения ребенком нового навыка складывается из определенных этапов.

- работа, направленная на осознание ситуации благодаря обсуждению преимуществ данного навыка, благоприятных последствий его приобретения;
- определение названия нового навыка;
- поиск помощников в освоении нового умения;
- выбор воображаемого союзника (герой мультфильма, животное);
- тренировка и многократные упражнения для освоения нового алгоритма поведения;
- планирование праздника, который выступит признанием достижения успеха.

Обсуждение вопросов: «Что у тебя хорошо получается? Чему ты уже научился? В чем проявляются твои особые способности?» помогает выстраиванию контакта с ребенком, а также поднимает самооценку ребенка, рождает у него чувство гордости за те умения, которые ребенок уже приобрел. Он уже готов к тому, чтобы поговорить о том, над чем ему еще надо поработать. Он уже готов обсудить, чему еще ему надо поучиться. Образы нового поведения дают новые перспективы, рождают уверенность в возможности самосовершенствования.

Роль взрослого в освоении нового навыка ребенком также активна. Она состоит из действий, поддерживающих мотивацию, передачи обратной связи и т.д. Действия взрослых должны быть продуманными, уместными и целесообразными.

Признанием результата освоения нового навыка как личного достижения ребенка является проведение праздника, предвосхищение которого усиливает мотивацию. Для фиксации промежуточных результатов рекомендуется проведение видеосъемки ситуаций, когда ребенок ведет себя желаемым образом. Если у ребенка ослабла активность или он забыл о выработке навыка, необходимо напомнить ему о договоренностях. При этом способ напоминания должен быть предварительно выбран ребенком.

Если ребенок успешно овладел новым навыком, для предотвращения возврата к прежней модели поведения можно попросить ребенка научить навыку кого-то другого. Эта деятельность будет способствовать еще более прочному усвоению навыка.

***Желаем успехов в освоении нового, способствующего росту и развитию!***