

Практика

Каждый определяет счастье по-своему. Многие считают, что это возможность получить то, о чём мечтаешь. Некоторым кажется, что ребёнок непременно будет успешным, если воплотит мечты родителей, а не свои, ведь они у него неправильные. Нередко папы и мамы подрывают веру маленького человека в себя, повторяя ужасные слова: ты не сможешь, у тебя не получится.

Воспитание оптимизма

– Уверенность в себе необходима детям и взрослым, – говорит кандидат психологических наук, директор автономной некоммерческой организации содействия благополучию семьи «Открытый институт проектирования» Ирина Бузунова. – Это ощущение безопасности, способность преодолевать препятствия, стрессы, делать выбор, принимать решения, нормально учиться и жить. Не путайте уверенность с самодовольством и хамством.

Когда ребёнку не хватает чувства защищённости, то он нервничает, тревожится. Такие дети часто идут на поводу у сверстников, не чувствуют ответственности за свои действия, вина в проблемах других людей. Мальчишки и девчонки с развитым ощущением защищённости более склонны проявлять инициативу в незнакомой ситуации и способны лучше выполнять задания. Они смело задают вопросы, высказывают мнение и готовы участвовать в новой деятельности, а также отвечать за то, что сделали.

– Основа уверенности – стабильность и безопасность, – подчёркивает Ирина Владимировна. – Человек чувствует себя в безопасности, если знает, чего ожидать, понимает, что ему ничего не грозит, доверяет окружающим и способен предвидеть последствия событий. Безопасная среда начинается с дружелюбия в семье, воспитания оптимизма, безусловной любви и заботы. Создайте атмосферу теплоты, доверия и уважения. Сделайте дом надёжным убежищем – как с физической, так и с эмоциональной точки зрения.

Вместе с тем, ребёнок не будет уверенным в себе, если не развивать его самостоятельность и ответственность. Так что следует побуждать детей брать на себя больше обязательств, учиться самообслуживанию в раннем возрасте. Например, самому одеваться, готовить бутерброды, завязывать шнурки и наводить порядок в комнате. Стоит разработать план поведения в чрезвычайных ситуациях. Или хотя бы обсудить это.

– Дети любят быть полезными, – заверила Ирина Владимировна. – Когда родители и другие взрослые доверяют ребёнку и поручают ему домашние важные дела, это способствует формированию уверенности,

Свобода выбора

Уверенность в себе делает детей более успешными



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

повышает мотивацию, ответственность. Полезно подчёркивать вклад детей в благополучие окружающих, их помощь. А при назначении задания важно оговорить, когда оно будет считаться окончательным, как именно его нужно выполнять, какую роль оно сыграет. С маленькими детьми можно несколько раз выполнить задание вместе.

Банка сюрпризов

Ребёнку необходимо понимать, какого поведения вы от него ждёте и чего хотите. Жизнь, по мнению Ирины Бузуновой, отлично упорядочивает режим дня и определённые требования. Всем взрослым следует договориться о единых правилах и, конечно, тоже соблюдать их. Может быть, следует составить график выполнения работы по дому, школьных заданий, отбоя и подъёма. В него можно включить всё что угодно. Только не увлекайтесь. Чрезмерно насыщенные графики, как правило, очень быстро нарушаются. А потом о них и вовсе забывают.

– Обсудите и определите правила вместе с ребёнком, – рекомендует психолог. – Не нужно жёстких схем, скорее, это общие указания. Например: «Мы пользуемся чужими вещами только с разрешения владельца, уважаем других и их собственность». Лучше использовать утверждения, а не запреты. Это более действенно и формирует хорошее представление о собственной личности. Например, «не трагич печенье» следует заменить «ты получишь печенье, когда доешь завтрак». Эффективно использовать

просьбы с местоимением «я»: «Я хочу, чтобы ты вёл себя спокойно, когда я разговариваю по телефону», «Мне нравится, когда ты закрываешь двери тихо», «Я люблю, когда ты собираешь свои игрушки».

Следует обсуждать с детьми последствия соблюдения и нарушения правил. Эффект будет большим, если удалось договориться, а не отдать приказ. И хорошо бы отмечать достижения ребёнка, его ответственное следование требованиям дополнительными привилегиями.

– Можно использовать «банку с сюрпризами» после выполнения какого-то важного дела, – предлагает Ирина Бузунова. – Сложить в неё свёрнутые бумажки, на каждой из которых указывается вознаграждение. Например, возможность выбрать на обед желаемое блюдо, съесть кусок шоколадного торта или посмотреть вечером любимый фильм. Список лучше составить самому ребёнку, и он вытягивает «фант» только в том случае, если справился с заданием в установленное время.

Естественные последствия

Психолог рекомендует обсудить с детьми, почему родителям приходится проявлять твердость и настаивать на выполнении правил. Важно объяснить, что вы его любите и вам очень неприятно применять дисциплинарные меры, но его поведение тревожит. Лучше не заниматься воспитанием в гневе. И если ребёнок злится, есть смысл подождать, когда он остынет. При накале эмоций и детям, и взрослым лучше успокоиться, подумать, а

затем уже можно обсуждать проблемы и плохое поведение.

– Эффективнее использовать не наказание, а метод естественных последствий, – отмечает психолог. – Для этого нужно установить прямую связь между плохим поведением и его неприятным последствием, объяснить это. Например, если ребёнок не сядет за стол вовремя, то его обед остынет. Если устраивает беспорядок, придётся потратить на уборку время, которое можно было бы использовать для игры. Есть и такой вариант: «Если ты не убираешь одежду и игрушки, значит, они тебе не нужны и можно будет их спрятать на неделю».

Правда, последний метод со временем перестает работать. И родители будут вынуждены придумывать всё более жёсткие меры. Менее эффективны такие меры для воздействия на подростков.

– Если вы обычно поощряете ребёнка за хорошее поведение, то последствием плохого может быть отсутствие этого поощрения, – добавила Ирина Бузунова. – Задача метода естественных поощрений – не покарать ребёнка и заставить его страдать, а научить корректировать поведение и видеть логичные последствия собственных действий. Помните, что поощрение хорошего поведения работает эффективнее, чем наказание за плохое. Помогите детям верить в свои силы и учиться управлять собой и своей жизнью.

При всём вышперечисленном мальчишки и девчонки должны знать, что у них есть выбор в отношении того, что им надеть, сказать, куда пойти и чем заняться. Взрослые, впрочем, могут попро-

сить их оценить эти решения или действия. Если они оказались не очень удачными, то после анализа впоследствии, возможно, окажутся лучше. Специалисты полагают, что количество альтернатив следует ограничивать количеством прожитых лет. Если вам кажется, что ребёнок делает всё неправильно, не спешите бежать на выручку. Мы ведь всё ещё хотим воспитать самостоятельных и уверенных в себе людей?

Коробка страхов

Во многих семьях пренебрегают этими правилами. В результате дети не уверены в себе, не способны на самостоятельные действия и боятся перемен, которые могут оказаться неприятными.

– Объясняйте ребёнку, что планируется и чего от этого ждать, – рекомендует психолог. – Найдите время, чтобы поговорить с детьми о проблемах, помогите преодолеть, не игнорируя и не умаляя их. Помните, что бояться темноты, животных, незнакомых людей – это не смешно. И боязнь попасть в неловкую ситуацию или выставить себя на посмешище – очень серьёзно. Страх темноты не лечится закрыванием в комнате без окон, это жестокость и ничего более. Пусть дети убедятся в том, что они способны контролировать и преодолевать свои тревоги, а не оказываться в их власти.

Может помочь «коробка со страхами». Испугался – написал, бросил в коробку. Потом поговорите. Можно попросить ребёнка составить список всего, чего он опасается. Затем следует вместе подумать, как грамотно вести себя, если такое действительно произойдёт. Подробно обсудите с ребёнком, как именно ему быть и что именно делать в данной ситуации. И разделите страхи на реальные и воображаемые.

– Расскажите о страхах, которые мучили в прошлом вас, – предлагает Ирина Бузунова. – Постарайтесь вспомнить, как вы преодолели эти проблемы. Важно привить детям ощущение, что их семья служит надёжной гаванью, безопасным местом. Страхи и тревоги уменьшаются, а доверие растёт, когда дети учатся предвидеть ситуации, исследовать возможные решения. Для ощущения безопасности необходимы уважение, бережное отношение друг к другу, возможность выбора, ясное представление, что ожидают родители. И, конечно, дети должны знать, что вы их любите, что бы ни происходило.

В заключение напомним, что Ирина Бузунова помимо открытого института руководит проектом «Родительская инициатива: мобилизация ресурсов и повышение компетентности родителей». В прошлом году этот проект выиграл грант президента. Принять участие в нём может любой, кого волнуют проблемы семьи, воспитания, образования. **Все подробности ВКонтакте: <https://vk.com/familysch>**

Татьяна Бородина

Неделя образования

Научный руководитель института проблем образовательной политики «Эврика» Александр Адамский отметил, что в обществе и государстве есть механизмы, которые позволяют образованному человеку стать более успешным и счастливым. Тогда знания, полученные в школах и вузах, превращаются в человеческий капитал.

Научный руководитель центра мониторинга качества образования Виктор Болотов отметил, что работодатели считают более важным не заучивание формул и стихов, а формирование «мягких навыков», то есть критического мышления, креативности,

Контроль и надзор

На Московском международном салоне образования состоялась дискуссия на тему «Как оценивать качество образования?»

умения работать в коллективе. Между тем именно предметные достижения учащихся находятся в эпицентре внимания различных проверочных. Эксперты уверены, что позитивной социализации не будет, если контроль и надзор доминируют над реальными задачами, меняют мотивацию детей и учителей на цель сдать контрольную. Впрочем, директор федерального института оценки качества

образования Сергей Станченко призвал критически отнестись к приоритету soft skills. В качестве примера он привёл Англию, которая в какой-то момент перешла на компетентностный подход, а потом вернулась к традиционной системе обучения. Он подчеркнул, что граждане страны должны знать историю, владеть информацией об окружающем мире, природе, здоровье, разбираться во многом

другом. Зубрить всё равно придётся, лёгкой прогулки вместо учёбы не получится. Нельзя отказаться от всего необходимого и получить нечто неведомое.

Оппоненты директора отметили, что ещё пятьдесят лет назад дети в России учились восемь лет. Причём даже эту школу не оканчивала половина населения. Сейчас школьники обучаются от 14 до 17 лет. И можно поставить более сложные

задачи: и академическую подготовку, и soft skills, и воспитательный компонент.

Эксперты говорили о том, что нельзя во всём обвинять школу и, может быть, вовсе ни к чему предъявлять ей претензии. Ведь на учащегося оказывает большое влияние социально-экономический статус семей, их окружение. Портал «Вести образования» отмечает, что главным выводом стало предложение о возможности различных систем оценки качества образования, но ни одна из них не должна быть основанием для наказания учителя, директора или школы. Следует обратить внимание и на мировой опыт, где наряду с итоговыми есть ещё формирующее оценивание, отслеживающее индивидуальный прогресс ребёнка.