detkityumen.ru

Как научить детей помогать добровольно

Опыт народа майя в помощь современным родителям

Научная журналистка и редактор **Микаэлин Дуклефф** изучила образ жизни племени майя в Мексике. Дети здесь вырастают самостоятельными, сильными, свободными и готовыми помочь по дому. Как достичь таких же результатов?

Что значит быть акомедидо

— Уже с первого дня, пока они совсем крохи, начинай показывать, как помогать, — говорит Мария.

Мария де лос Анхелес Тун Бургос — супермама и идеальный коуч. Она научит нас воспитывать детей не просто предупредительных, но и гордящихся своим вкладом. Она явно эксперт в этом: ее старшая дочь Анжела не только добровольно моет посуду на глазах у изумленной американки, но и прибирается в доме, пока мама уезжает по делам. У Марии есть еще дочки 5 и 9 лет, которые вместе с их старшей сестрой станут прекрасной иллюстрацией того, как в их доме воспитательный процесс видоизменяется в зависимости от возраста и развития каждого ребенка.

— Тут вот какое дело: на то, чтобы дети начали работать по дому добровольно, уходят годы, — продолжает Мария. — Вы должны учить их медленно, мало-помалу, и в конце концов они поймут.

Этим обучение детей приносить пользу немного похоже на обучение чтению или арифметике. Нельзя просто дать четырёхлетке устные инструкции, прикрепить таблицу умножения на холодильник и ожидать, что назавтра малыш уже сможет ответить, сколько будет трижды три или восемью четыре.

То же и с домашними делами. Вы не можете просто повесить график уборки и надеяться, что по вторникам и четвергам посуда будет мыться без напоминаний. По словам Марии, учить нужно медленно — как на ласковой, щадящей тренировке, цель которой не стать немедленно рельефным и тугим, а полюбить движение и адекватные нагрузки. Вот что ребенок должен одинаково хорошо понять про работу по дому: как именно ее выполнять, когда и почему это важно и полезно для семьи — и для него самого.

Если вдуматься, то вообще-то график уборки может лишь помешать научиться быть акомедидо. Потому что суть этого концепта в том, чтобы дети обращали внимание на окружающий мир и учились понимать сами, когда необходимо включаться.

Если расписание обязывает мыть посуду во вторник, подметать в среду, а выносить мусор в пятницу, то, во-первых, это не про развитие самостоятельного видения, а во-вторых, может привести к выводу, что это единственное, что вообще требуется, — и навык не масштабируется на все остальные сферы. Ребенок не будет начеку в неотмеченные дни, а работу, не указанную в графике, и вовсе будет не замечен. И в итоге станет полной противоположностью акомедидо и будет воспринимать обязанности как неприятную ношу, которую нужно поскорее скинуть.

Мария целенаправленно и поступательно приучает детей быть акомедидо — будто это арифметика. **От простого к сложному. С повторениями. Весь процесс можно разбить на три этапа**, или шага, каждый из

которых, по сути, является ключевым ингредиентом.

Смешав их, мы получим невероятно действенный рецепт — формулу — передачи ценностных установок. Культуры всего мира, включая западную, используют его для формирования у детей практически любых желаемых навыков, в том числе интеллектуальных и перцептивных.

Для западного родителя вроде меня первый шаг противоречит здравому смыслу. Предлагается делать прямо противоположное тому, что, по нашему мнению, разумно: делегировать задачи наименее компетентным членам семьи.

Все дети стремятся быть полезными

— Как ты воспитываешь таких предупредительных детей? — спрашиваю Марию в лоб. В ответ она знакомит меня с концепцией, которую я мысленно окрестила "Служба экстренной помощи "Карапузы". Да, речь о неловких, лепечущих, неуверенно ступающих по земле детишках в возрасте от 1 до 4 лет. Я говорю о популяции малышей, которых чаще описываются эпитетом "ужасные", чем "услужливые".

Мария же утверждает, что позволять хозяйничать этим неуклюжим человечкам — ключ к воспитанию отзывчивых людей с большим сердцем. Для объяснения она приводит в пример свою младшую дочь Алексу — ей пять.

— Чем бы я ни занималась, Алекса тоже хочет это делать, — рассказывает Мария. — Когда я готовлю лепешки, Алекса начинает плакать, если не позволяю ей подключиться. А потом она всегда просит веник, чтобы подмести.

— А вы что? — спрашиваю я.

— Разрешаю готовить лепешки и даю веник, — отвечает Мария.

— И она хорошо подметает?

— Это неважно. Важно, что она хочет как-то помочь, и я даю ей возможность это сделать, — говорит она, сидя в гамаке и сложив руки на коленях.

— Позволяете помогать каждый раз, когда она хочет? — уточняю, все еще не совсем понимая. — Даже если учинит гигантский кавардак? И потом все придется переделывать?

— Да. Так учат детей.

Если окинете взглядом семьи по всему миру — выращивают ли они кукурузу на Юкатане, охотятся ли на зебр в Танзании или пишут книги в Кремниевой долине, — их малыши схожи по двум параметрам. Во-первых, они истерят. Да, этнографические исследования показали, что детские истерики неизбежны независимо от того, где вы живете. Но немного более удивительна вторая общая черта. Желание помогать. Дети стремятся быть полезными повсеместно — и очень настойчиво стремятся.

 Майя учат детей целенаправленно и поступательно, будто арифметике, — от простого к сложному, с повторениями. Процесс всегда состоит из трех шагов, каждый из которых, по сути, является ключевым ингредиентом. Смешав их, мы получим невероятно действенную формулу передачи ценностных установок и обучения чему угодно.

Карапузы — прирожденные помощники. Они жаждут самореализации и желают выполнять работу по принципу "Я сам". Нужно подмести кухню? Ополоснуть посуду? Разбить яйцо? Без проблем. Служба экстренной помощи "Карапузы" прибудет незамедлительно. Внимание! Они уже здесь.

В одном исследовании 20-месячные дети отвлекались от новой игрушки и шли через всю комнату, чтобы помочь взрослому поднять что-то с пола. Никто не просил, и награды не обещали. Напротив, если после акта доброй помощи малыша одарить игрушкой, то вероятность его подмоги во второй раз уменьшится. Вот это врожденное

акомедидо!

Никто точно не понимает, почему карапузы так мотивированы оказывать помощь и почему это побуждение слабнет, если его поощрять. Предполагают, что это следствие сильного стремления быть рядом с семьей и ощущать связь с родителями, братьями, сестрами и другими опекунами и близкими.

"Думаю, это действительно ключевой момент, — говорит психолог **Ребека Мехиа-Арауз** из Университета ITESO в Гвадалахаре. — Совместная деятельность делает их счастливыми и важна для их эмоционального развития".

— Маленьким детям нравится делать то же, что и родителям. Алекса даже любит играть в маму с куклами, — делится аналогичным наблюдением Мария, пока я гощу у нее на Юкатане.

Другими словами, во всем мире (и даже здесь, в США) малыши рождаются уже готовыми стать акомедидо. А вот родительское отношение к акомедидо везде разное. И это оказывается принципиальным: вероятно, именно от него и зависит, продолжит ребенок с возрастом добровольно помогать или, как выразилась Ребека, "перерастет".

Важно просить о помощи

Многие родители из западных стран (включая и маму из Сан-Франциско, пишущую эти строки) часто отвергают предложения помощи от малышей. Я хочу сказать давайте посмотрим правде в глаза! Карапузы, может, и хотят помочь, и любят помогать, но вообще-то не слишком помогают. Я-то знаю.

Моя Рози точно не из этих. Она — машина разрушения, и ее участие в домашних делах только замедляет мою работу и создает чудовищный беспорядок, который потом приходится убирать. Так что я бы предпочла, чтобы она играла в гостиной или рисовала на полу на кухне, рядом со мной, пока я навожу порядок. И в своих желаниях я не одинока.

Ребека говорит: "Наши матери говорят что-то вроде: „Мне нужно справиться быстро, а если мой малыш пытается помочь, то учиняет кавардак. Так что я лучше сделаю все сама, чем с его участием“".

Во многих случаях западные родители отправляют своих малышей поиграть, пока хлопочут по хозяйству. Или разрешают уткнуться в экран. Если задуматься, мы говорим ребенку, чтобы он перестал проявлять заботу, перестал хотеть помочь. Мы говорим: приятель, эта работенка не для тебя. И сами того не зная, пресекаем желание карапуза быть полезным и изолируем от важных занятий.

Но мамы коренных народов Мексики поступают наоборот. "Они приветствуют помощь и даже просят о ней, — рассказывает Ребека, — даже если ребенок ведет себя грубовато". Если карапуз буквально выхватывает инструменты у родителя, чтобы взять на себя работу (знакомо?), взрослый уступит и позволит попрактиковаться.

Возьмем, к примеру, малышку 2 лет, жаждущую помочь перекапывать землю на кукурузном поле в общине масауа на северо-западе Мексики.

Мама переходит к прополке огорода. И тут же ее дочь начинает имитировать действия матери. Затем требует, чтобы ей дали поработать самой. Мама позволяет — и ждет. Вскоре девочка заменяет ее полностью. А если мама пытается начать работать, протестует и настаивает, чтобы это разрешили сделать ей: Я САМА! И снова мама уступает властному карапузу. <…>

Здесь уместно сделать несколько оговорок. Родители не принимают каждое предложение ребенка о помощи и не идут у него на поводу, позволяя делать все, что ему заблагорассудится. Если задача слишком сложна, взрослый может проигнорировать желание карапуза или разбить работу на более простые этапы. Если ребенок начинает тратить драгоценные ресурсы впустую, родитель направит действия ребенка так, чтобы он работал более продуктивно, или велит ему уйти.

Работа — лучшая награда

В общине майя в Чьяпасе родители намеренно отвергают предложения маленьких детей о помощи, чтобы повысить их мотивацию к выполнению задания. Например, Бето (ему 2) хочет помочь отцу укладывать цементный пол — работа, слишком сложная для малыша. Сначала папа не обращает внимания на просьбы сына, затем говорит, что для этой задачи ему нужно немного подрасти, а через годик можно будет попробовать.

Этот неявный отказ только распаляет желание мальчика — и в конце концов он хватает инструмент и начинает старательно разглаживать бетонный раствор. Папа улыбается такому усердию, но внимательно наблюдает и делает простые замечания, например: "Малыш, не совсем так".

Но вот Бето совершает серьезную ошибку — наступает ногой в жидкий цемент. Отец не ругает его и не выгоняет, а спокойно объясняет, что было сделано не так: "Родной, теперь этот участок испорчен, потому что цемент должен застывать ровно", — и завершает участие Бето в общем деле, говоря, что его разыскивает мама.

Так, уже на первых годах жизни дети узнают — на практике — свое место в семье. Родитель, включая малыша в выполнение задания, по сути, сообщает ему: "Ты — работающий член нашей команды, который помогает и вносит посильный вклад".

Психологи полагают, что чем больше ребенок в раннем возрасте будет помогать семье, тем вероятнее вырастет предупредительным подростком, для которого домашние обязанности естественны и просты. Чем раньше дети будут допущены к части общей работы, тем больше шансов, что они будут склонны оказывать добровольную помощь и повзрослев. Такой подход меняет их роль в семье и в обществе, делая их активными участниками коллектива — ответственными носителями акомедидо.

Если же постоянно отбивать у ребенка желание помогать, то он быстро сообразит, что его роль в семье другая: он — тот, кто не путается под ногами. Другими словами: скажите малышу достаточно много раз "Нет, ты не участвуешь" — и он усвоит. И перестанет докучать вам своим стремлением быть полезным. Помощь — не его обязанность. Как скажешь, мам, договорились.

Никогда не поздно сменить роль на "помощника"

Психолог **Лючия Алькала** и ее коллеги зафиксировали этот эффект в лаборатории. В одном эксперименте они дали парам братьев и сестер задание для совместного выполнения: помочь друг другу выбрать товары в модели продуктового магазина. В одной группе североамериканских братьев младший постоянно предлагал, что купить.

"Он пытался помочь, — рассказывает Лючия, — но старший брат снова и снова отталкивал его, а в какой-то момент даже ударил по руке, чтобы тот не указывал на продукты". В итоге малыш потерял интерес к задаче. "Он залез под стол и тем самым, по сути, обозначил, что умывает руки, — вспоминает Лючия. — В другом случае младший брат пытается уйти из комнаты, где проходит эксперимент, потому что в этой деятельности для него просто нет места".

Лючия считает, что те же самые сценарии неизбежно воспроизводятся, если вновь и вновь говорить детям, чтобы они пошли поиграть, пока взрослые выполняют работу по дому. Это сообщает малышам, что их задача — играть в лего или смотреть видео, пока родители готовят и убирают.

Во всем мире малыши рождаются уже готовыми стать акомедидо. Но, **не допуская их до домашних дел и изолируя от важных занятий, мы постоянно говорим им, чтобы они перестали проявлять заботу, перестали хотеть помочь. И в итоге пресекаем желание карапуза быть полезным.**

К счастью, не все потеряно. Дети всех возрастов (и даже несколько знакомых мне взрослых) невероятно податливы, а их желание приносить пользу так велико, что они с радостью будут готовы сменить роль на более включенную в общее дело.

Самое главное — именно вам, **родителю, нужно изменить свое отношение к ребенку. Поощряйте его помощь в любом возрасте**, и вскоре увидите, что ваш подросток, еще вчера поглощенный собой,

превращается в невероятно эффективного вытиральщика посуды.

по материалам книги Дуклефф М. "Утраченное искусство воспитания. Чему древние культуры могут научить современных родителей"

Научный журналист Микаэлин Дуклефф, разочаровавшись в западных методиках воспитания, вместе с пятилетней дочерью отправилась в увлекательное путешествие. Они жили в семьях племени майя в Мексике, народа хадза в Танзании, инуитов за Полярным кругом, и Микаэлин на практике усвоила — и успешно применила в своей семье — мудрые принципы древних культур, которые тысячелетиями помогают родителям растить счастливых, свободных и самостоятельных детей.

https://www.vokrugsveta.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category142/5476/