**Совет дня: в общении с детьми применяйте метод «банковское время»**

Отношения — это работа. Отношения между супругами... Отношения между родителями и детьми.. Нужно трудиться всем, иначе микроклимат станет искрить и накаляться. А ведь всем хочется, чтобы он был комфортным. В помощь метод, который предлагают исследователи из Школы образования и развития человека Университета Вирджинии.

Эксперты изучали различные варианты выхода из кризиса в отношениях. И в период, когда возникает напряжение (в том числе между родителями и детьми), предлагают применять метод, **который назвали «банковское время».**

Идея «банковского времени» заключается в том, что вы можете накапливать или создавать «капитал» отношений. И он затем будет служить буфером в трудные времена.

**Боб Пианта**, ***один из авторов метода, советует родителям три раза в неделю проводить как минимум 10 минут со своим ребенком. Но это время должно строиться по сценарию ребенка.***

К примеру, малыш хочет играть в жмурки. Родитель играет с ним. Ребенок попросил посмотреть вместе с ним мультфильм — это значит, что сам выберет, а затем начнется просмотр.

*Это означает не быть учителем, воспитателем, не концентрироваться на том, правильно ли или неправильно делает ребенок. Это означает не давать советы, а, скорее, наблюдать, вслух удивляться мыслям или чувствам ребенка, и слушать его, — рассказывает о методе эксперт.*

Комментируя метод «банковское время», эксперты Школы образования и развития человека Университета Вирджинии подчеркивают, насколько он прост и как переворачивает типичную структуру отношений между взрослым и ребенком.

Они просто общаются, и это замечательно, — [говорит](https://medicalxpress.com/news/2020-04-banking-minute-reset-huge-difference.html) Боб Пианта.

**"Банковское время": как 10-минутный "сброс" может иметь огромное значение для детей дома**

На протяжении более чем десяти лет исследователи из школы Карри Университета Вирджинии в области образования и развития человеческого потенциала разрабатывали, тестировали и распространяли комплекс практических методов, называемых "банковское время", который строит позитивные отношения между учителями и их учениками. Аманда Уиллфорд, адъюнкт-профессор и член этой команды, считает, что эти методы могут быть полезны семьям с детьми всех возрастов, находясь дома во время пандемии коронавируса.

"Дома есть больше требований как [к детям](https://medicalxpress.com/tags/children/), так и [к родителям](https://medicalxpress.com/tags/parents/)", - сказала она. "Родители просят детей делать школьную работу в дополнение к обычным домашним работам, и в этой пандемии они, как ожидается, теперь будут родителями и учителями. Стресс для детей и родителей действительно высок, не только из-за добавления ролей "учителя и ученика", но и из-за многих других проблем, включая финансовые, медицинские и т. д. Это рецепт возникновения конфликта."

Банковское время предназначено явно для того, чтобы прервать конфликт в отношениях между взрослыми и детьми и сбросить эти связи.

Уильфорд объяснил, что почти во всех сценариях воспитания или обучения родители "отвечают" за взаимодействие; они устанавливают ожидания и критерии успеха. Добавление требований быть учителем к требованиям Быть родителем может увеличить стресс отношений между родителями и детьми, особенно для детей и родителей, которые уже могут быть в стрессе.

"Я слышал, как многие люди говорят, что они изо всех сил стараются быть хорошим сотрудником, учителем и родителем; они чувствуют, что ничего хорошего не делают", - сказал Уилфорд.

Идея банковского времени заключается в том, что вы можете на самом деле "банк" или построить отношения "капитал", через ряд шагов, которые родитель может предпринять со своим ребенком. Затем эти ресурсы присутствуют в отношениях ребенок-родитель, чтобы извлечь из и служить буфером, когда времена становятся жесткими.

Банковское время, разработанное Бобом Пиантой, деканом Школы Карри, предписывает, что в течение 10 минут, три раза в неделю или около того, родитель приглашает своего ребенка провести время в деятельности по выбору ребенка, и для ребенка взять на себя инициативу в этой деятельности, в то время как родитель занимает "заднее сиденье.- На практике это может выглядеть по-разному в зависимости от возраста. Но идея заключается в том, что ребенок выбирает игру, а родитель присоединяется и следует за ним.

"Эта идея следовать примеру ребенка очень трудна для большинства родителей и учителей", - сказала Пианта. "Это означает не быть "учителем" и не фокусироваться на том, делает ли ребенок что-то правильно или неправильно. Это значит не давать подсказок, а скорее смотреть, гадать вслух о мыслях или чувствах ребенка и слушать."

Именно это слушание и внимательность дают ребенку опыт понимания, который является сущностью "капитала отношений", сказал Пианта.

"То, что мне нравится в банковском времени,-это то, насколько это просто и как он переворачивает типичную структуру отношений между взрослыми и детьми так, чтобы помочь как взрослым, так и детям" общаться " и "регулировать", - сказал Уильфорд.

Для младших детей Уильфорд воображает, что время можно провести, играя с блоками или воображаемой игрой со статуэтками. Простые художественные мероприятия отлично подходят для всех возрастов. Более старшие дети могут играть в LEGO, marble runs и карточные или настольные игры, основанные на случайности. Идея состоит в том, чтобы выбрать деятельность, которая позволяет для совместной игры.

В течение этого 10-минутного окна родители не обязаны направлять свою деятельность каким—либо образом-не задавая привлекательных вопросов или поощряя похвалу. Им даже не нужно выяснять правила игры.

"Во время банковского времени вы вообще не пытаетесь научить навыку", - сказал Уильфорд. "Скорее, ваш опыт присутствия в течение короткого периода времени может помочь сосредоточить вас и вашего ребенка и укрепить ваши отношения во время этого стрессового опыта глобальной пандемии."

**Родителям предлагается расслабиться, посмотреть и, возможно, заметить что-то новое в своем ребенке, используя эти четыре простых шага.**

* Понаблюдайте: вернитесь и понаблюдайте, как ребенок подходит к своей игре или деятельности. Родитель и ребенок могут играть вместе без большого количества слов, и это нормально. Много раз дети и взрослые наслаждаются перерывом в постоянном разговоре. Откинувшись назад и наблюдая и слушая, ребенок может направлять разговор. Родители могут быть поражены темами разговора, которые поднимает ребенок.
* Повествуйте: укажите, что делает ребенок, как спортивный комментатор. Подумайте, что они говорят. Отвечайте на их вопросы, но не задавайте вопросов и не направляйте разговор. Играйте вместе с ребенком. Если они строят Лего, не спрашивайте, что они строят. Вместо этого, построить что-то рядом с ними (убедитесь, что не "превзойти" их структуру).
* Этикетка: сформулируйте чувства, которые ребенок, по-видимому, испытывает. Что ребенок, по-видимому, испытывает эмоционально во время игры?
* Передайте реляционную тему: это может быть самым важным в это время. Как вы думаете, что ваш ребенок больше всего нуждается от вас в это время? Например: "я здесь для тебя", или" я понимаю, что это трудно пережить", или " ты делаешь все хорошо."

Банковское время было выведено из научно обоснованных родительских вмешательств, и исследования показали, что его использование учителями успешно способствует обучению детей и социальной адаптации.

"Он идеально подходит для использования в ситуациях, в которых родители также просят быть учителями", - сказал Пианта.

После десятилетий исследований Пианта и его команда обнаружили, что позитивное взаимодействие студентов и преподавателей является отличительной чертой классных комнат, занимающихся эффективным преподаванием и обучением. Исследовательская группа, возглавляемая Уиллфордом, тщательно проверила банковское время в дошкольных классах и обнаружила, что оно работает для улучшения поведения учителя и ребенка, и теперь у них есть новый грант, который проверит, как эта стратегия работает в начальных классах.

Уиллфорд признается, что использует это в своем собственном доме со своим 8-летним сыном.

"Я должна сказать, что это было полезно для сохранения нашей связи, поскольку мне пришлось взять на себя роль учителя", - сказала она. "Мой сын страдает СДВГ и борется с чтением. Тема отношений, которую я использую прямо сейчас, - это "мне нравится тусоваться с тобой", что было важно для нас обоих, потому что я признаю, что иногда занятия на дому не приносят лучших результатов ни в одном из нас.

"Работа в банке несколько раз в неделю всего за 10 минут напоминает нам обоим, что нам нравится тусоваться вместе. Это также время, когда мне напоминают, что мой сын действительно забавен—его чувство юмора действительно сияет во время банковского времени. Это был хороший способ снять напряжение с карантина."

Эта часть детской игры, где мало требований предъявляется к ребенку или родителю, может помочь сбалансировать другие времена, когда стресс, особенно сейчас, берет верх над нами.