

Нет плохому поведению

38 моделей
ПРОБЛЕМНОГО
поведения ребенка и как
с ними бороться



Книга
для родителей
о детях от трех
до двенадцати
лет

Мишель Борба,
доктор педагогических наук

Предисловие Джека Канфилда,
автора книги *Chicken Soup for the Parent's Soul*

Компьютерное издательство "Диалектика"

Зав. редакцией *Н.М. Макарова*

Перевод с английского *ЮА. Григорец, СВ. Меркуловой*
Под редакцией *Э.В. Крайникова*

Борба, Мишель.

Нет плохому поведению: 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться.: Пер. с англ. - М.: Издательский дом "Вильяме", 2006. - 320 с: ил. - Парал. тит. англ.

В своей книге известный американский педагог Мишель Борба рассматривает важнейшую проблему педагогики и детской психологии — перевоспитание ребенка. Автор выделяет 38 типов трудного поведения детей и, опираясь на свой богатый профессиональный опыт, предлагает действенные методики по их преодолению. Каждой модели поведения посвящена отдельная глава и набор конкретных шагов и мер. Цель предлагаемой концепции — искоренить нежелательные модели поведения раз и навсегда, заменив их более приемлемыми. В отдельной главе речь идет о целесообразности и формах наказания ребенка. Их применение бессмысленно без постоянного проявления любви к ребенку, заботы о нем. Как именно ее проявлять — об этом также рассказывается в книге. Конечную цель автор видит в воспитании гармонично развитой, зрелой и ответственной личности. Данная книга — практическое пособие родителям, воспитателям, а также всем, кто интересуется проблемами педагогики и психологии.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность автора	15
Предисловие	17
ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ	19
ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ ПЕРЕВОСПИТАНИЯ	23
ЧАСТЬ III. 38 МОДЕЛЕЙ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА	30
Глава 1. Вещизм	30
Глава 2. Воровство	34
Глава 3. Вспыльчивость	39
Глава 4. Выполнение заданий на дом	45
Глава 5. Грубость	49
Глава 6. Дерзость	54
Глава 7. Дефицит внимания	58
Глава 8. Доносительство	63
Глава 9. Драчливость	67
Глава 10. Жертва словесных наладок	72
Глава 11. Задиристость	76
Глава 12. Застенчивость	82
Глава 13. Игнорирование просьб родителей	86
Глава 14. Импульсивность	90
Глава 15. Исполнение домашних обязанностей	94
Глава 16. Истерики	99
Глава 17. Конфликтность	105
Глава 18. Конфликты между детьми в семье	110
Глава 19. Крикливость	114
Глава 20. Кусание	118
Глава 21. Лживость и жульничество	123
Глава 22. Меркантильность	127
Глава 23. Недоброжелательность	132
Глава 24. Непослушание	137
Глава 25. Неспортивное поведение	142
Глава 26. Нетерпимость	147
Глава 27. Оскорбления	152
Глава 28. Отсутствие друзей	156
Глава 29. Отсутствие настойчивости	161
Глава 30. Перфекционизм	165
Глава 31. Преследование со стороны задиры	169
Глава 32. Прессинг со стороны сверстников	175

Глава 33. Сквернословие	180
Глава 34. Стремление доминировать	184
Глава 35. Тревожность	189
Глава 36. Хныканье	193
Глава 37. Цинизм	198
Глава 38. Эгоизм	203

ЧАСТЬ IV. КАК ПРИМЕНЯТЬ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ 208

**ЧАСТЬ V. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОВТОРЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ ИХ
ЛЮБИТЕ 213**

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность автора

Предисловие

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ

Подготовка

Как пользоваться этой книгой

Структура глав, посвященных изменению конкретных типов проблемного поведения ребенка

ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ ПЕРЕВОСПИТАНИЯ

Сделаем решительный шаг

Что нужно обязательно помнить об изменении поведения ребенка

Десять основ поведения, которые вы должны знать

Десять правил поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Глядя в зеркало

Изменение вашего собственного поведения

ЧАСТЬ III. 38 МОДЕЛЕЙ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Глава 1. Вещизм

Семь советов, как побороть вещизм

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 2. Воровство

Четыре шага к прекращению воровства

Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка

Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо

Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией

Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 3. Вспыльчивость

Пять шагов к обузданию неуместного гнева

Шаг 1. Выявите предупредительные признаки гнева

Шаг 2. Установите скрытые факторы гнева

Шаг 3. Составьте словарь ощущений

Шаг 4. Научите ребенка управлять своим гневом

Шаг 5. Применяйте метод временной изоляции, если вспышки гнева

продолжаются

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 4. Выполнение заданий на дом

Восемь стратегий облегчения выполнения заданий на дом
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 5. Грубость

Четыре шага к искоренению грубости

Шаг 1. Замените грубость новыми манерами поведения

Шаг 2. Разъясните новые манеры поведения

Шаг 3. Обеспечьте ребенку возможность порепетировать новые манеры

Шаг 4. Немедленно реагируйте на грубость

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2-я неделя

3-я неделя

Глава 6. Дерзость

Четыре шага к избавлению от дерзости

Шаг 1. Сразу же выявляйте дерзость

Шаг 2. Не вступайте в пререкания, когда ребенок дерзит

Шаг 3. Введите штрафные санкции, если дерзкое поведение продолжается

Шаг 4. Поощряйте уважительное поведение

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 7. Дефицит внимания

Шесть стратегий коррекции дефицита внимания

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 8. Доносительство

Три шага к искоренению доноса

Шаг 1. Объясните разницу между доносом и сообщением о чем-либо

Шаг 2. Введите правило "не ябедничать" и обяжите ребенка следовать ему

Шаг 3. Научите ребенка справляться с проблемами

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 9. Драчливость

Четыре шага к избавлению от драчливости

Шаг 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам

Шаг 2. Научите ребенка приемлемым альтернативам

Шаг 3. Закрепляйте "мирное" поведение

Шаг 4. Применяйте штрафные санкции, если ребенок продолжает драться

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 10. Жертва словесных нападок

Шесть стратегий в ситуации, когда ребенка дразнят

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Подумайте над этим

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 11. Задиристость

Четыре шага к исправлению задиры

Шаг 1. Признайте, что ваш ребенок задира

Шаг 2. Будьте нетерпимы к задиристости и прибегайте к штрафным санкциям, если такое поведение продолжается

Шаг 3. Воспитывайте в ребенке эмпатию и готовность заботиться о других

Шаг 4. Разработайте руководство по самоконтролю и управлению конфликтами

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 12. Застенчивость

Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 13. Игнорирование просьб родителей

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 14. Импульсивность

Три шага к снижению степени импульсивности

Шаг 1. Остановись и замри, прежде чем действовать

Шаг 2. Подумай о возможных последствиях неправильного выбора

Шаг 3. Научите ребенка поступать правильно

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 15. Исполнение домашних обязанностей

Четыре шага к прекращению споров о выполнении домашних обязанностей

Шаг 1. Определите обязанности и делегируйте их

Шаг 2. Покажите, как справляться с заданием, и лишь затем ожидайте его выполнения

Шаг 3. Установите крайний срок выполнения задания и настаивайте на нем

Шаг 4. Введите штрафные санкции за невыполненное задание

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 16. Истерики

Пять шагов к прекращению истерик

Шаг 1. Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее

Шаг 2. Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам

Шаг 3. Изолируйте ребенка при истерике

Шаг 4. Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик

Шаг 5. Научите ребенка приемлемым способам выражения
неудовлетворения

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 17. Конфликтность

Пять шагов к сокращению количества конфликтов

Шаг 1. Остановиться и успокоиться

Шаг 2. Излагать проблему по очереди

Шаг 3. Предложить варианты разрешения конфликта

Шаг 4. Ограничить количество вариантов

Шаг 5. Выбрать лучший вариант и следовать ему

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 18. Конфликты между детьми в семье

Пять советов по улаживанию ссор между детьми

План перевоспитания

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 19. Крикливость

Четыре шага к искоренению крика и поддержанию семейной гармонии

Шаг 1. Настаивайте твердо и спокойно: "не кричи"

Шаг 2. Категорически откажитесь общаться с кричащим

Шаг 3. Научите ребенка выразить свои потребности по-другому

Шаг 4. Введите штрафные санкции за непрекращающийся крик

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 20. Кусание

Четыре шага к прекращению кусания

Шаг 1. Немедленно встаньте в оппозицию к агрессору и примените к нему штрафные санкции

Шаг 2. Утешьте жертву и выразите ей свое сочувствие

Шаг 3. Научите ребенка новому поведению

Шаг 4. Лучшая мера — предугадать намерение укусить

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 21. Лживость и жульничество

Семь советов, как бороться с нечестностью

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 22. Меркантильность

Шесть стратегий отучения ребенка от меркантильности

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 23. Недоброжелательность

Четыре шага к избавлению от недоброжелательности

Шаг 1. Критикуйте грубое поведение, а не ребенка

Шаг 2. Помогите ребенку научиться понимать чувства того, кого он обидел

Шаг 3. Научите ребенка избегать грубости

Шаг 4. Давайте ребенку возможность исправить сделанное

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 24. Непослушание

Три шага к минимизации непослушания

Шаг 1. Разъясните свои ожидания относительно уступчивости

Шаг 2. Просите твердо и спокойно

Шаг 3. Объявите ультиматум, а также установите штрафные санкции за неповиновение

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 25. Неспортивное поведение

Пять шагов к исправлению неспортивного поведения

Шаг 1. Дайте определение достойного спортивного поведения

Шаг 2. Научите ребенка принципам достойного спортивного поведения

Шаг 3. Научите ребенка поддерживать сверстников

Шаг 4. Немедленно исправляйте проявления неспортивного поведения

Шаг 5. Играйте вместе с детьми

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 26. Нетерпимость

Четыре шага к подавлению нетерпимости

Шаг 1. Охватите все многообразие окружающих

Шаг 2. Подчеркивайте сходство

Шаг 3. Запретите дискриминационные замечания

Шаг 4. Боритесь со стереотипами План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 27. Оскорбления

Пять стратегий борьбы с употреблением оскорбительных выражений

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 28. Отсутствие друзей

Четыре шага к приобретению друзей

Шаг 1. Выявите особенности поведения, препятствующие дружбе

Шаг 2. Выберите несколько новых навыков умения дружить и научите ребенка пользоваться ими

Шаг 3. Дайте ребенку возможность, попрактиковаться в навыке, и обеспечьте обратную связь

Шаг 4. Обеспечьте ребенку более благоприятные возможности для дружбы

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 29. Отсутствие настойчивости

Пять советов, как исправить отсутствие настойчивости

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 30. Перфекционизм

Шесть стратегий преодоления перфекционизма

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 31. Преследование со стороны задиры

Четыре шага к тому, чтобы справиться с задирой

Шаг 1. Слушайте с сочувствием и собирайте факты

Шаг 2. Продумайте, как обеспечить безопасность ребенка

Шаг 3. Воспитывайте у ребенка уверенность в себе

Шаг 4. Повышайте самооценку

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 32. Прессинг со стороны сверстников

Шесть стратегий развития способности противостоять давлению со стороны сверстников

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 33. Сквернословие

Четыре шага к искоренению сквернословия

Шаг 1. Установите границы дозволенного

Шаг 2. Объясните, почему сквернословие неприемлемо

Шаг 3. Научите ребенка использовать приемлемые синонимы

Шаг 4. Установите за сквернословие штрафные санкции.

Применяйте их спокойно и последовательно

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 34. Стремление доминировать

Три шага к снижению властности ребенка

Шаг 1. Рассчитывайте на сотрудничество

Шаг 2. Научите ребенка быть коллективистом

Шаг 3. Гасите проявления властного поведения

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 35. Тревожность

Четыре шага к снижению тревожности

Шаг 1. Определите потенциальные стрессоры

Шаг 2. Исключите хотя бы часть стрессоров

Шаг 3. Займитесь стрессорами, которые вы не в состоянии исключить

Шаг 4. Научите ребенка справляться с неизбежной тревожностью

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 36. Хныканье

Четыре шага к избавлению от хныканья

Шаг 1. Установите абсолютную нетерпимость к хныканью

Шаг 2. Продемонстрируйте нормальные интонации

Шаг 3. Установите правила поведения

Шаг 4. Введите штрафные санкции, если хныканье продолжается

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 37. Цинизм

Шесть стратегий подавления цинизма

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 38. Эгоизм

Шесть стратегий обуздания эгоизма

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ЧАСТЬ IV. КАК ПРИМЕНЯТЬ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ

Примеры штрафных санкций

Использование временной изоляции

После применения штрафных санкций

ЧАСТЬ V. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОВТОРЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ ИХ ЛЮБИТЕ

Как у вас это получается?

Воспитание, не лишаящее ребенка уверенности в себе

Сильные стороны и положительные качества ребенка

Устраивайте семейные советы

Заключительные мысли

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Есть замечательное высказывание: "Книга — целый мир в кармане". Огромное количество людей помогли мне в создании этой книги. Каждый из них по-своему способствовал воплощению в жизнь моих идей и замыслов. Мне бы хотелось выразить искреннюю благодарность всем им.

Я благодарна каждому из сотен родителей, посетивших мои семинары на протяжении всех этих лет, за то, что они так искренне делились со мной своими тревогами, историями, предложениями и достижениями.

Спасибо ребятам из *Oxygen Media*, особенно Энн Пэтрик и Донне Шер, за вашу поддержку и возможность работать с вашими мамами. Все письма, представленные в этой книге,— от родителей, которые посещали мою страничку в *Internet*. Их вопросы помогли мне понять, какие проблемы поведения детей волнуют родителей больше всего, а их искренние ответы подтолкнули меня к разработке воспитательных стратегий, способных остановить нежелательное поведение. (Я взяла на себя смелость сократить эти письма и изменить настоящие имена, чтобы защитить их личную жизнь.)

Спасибо редакторам журнала *Parents*, особенно Дайане Дебровиер, за предоставленную честь быть членом консультативного совета и за возможность обсуждать эту тему со многими замечательными писателями, особенно с Викки Млинек и Дэб Уолдмэн. Особая благодарность Лесли Лэмберт, взявшей у меня интервью для статьи "От хаоса к сотрудничеству: перевоспитание за 21 день", опубликованной в этом журнале. Отношения с ней переросли в подлинную дружбу и подтолкнули меня к написанию этой книги.

Команде моих болельщиков, которые были всегда со мной: спасибо за вашу преданность и поддержку. Я бесконечно благодарна Энни Лидом, президенту *netconnectpublicity.com*, за удивительный талант написания рекламных материалов в *Internet*, бесконечный оптимизм и крепкую дружбу; Эдриэнне Биггс из *Biggs Publicity*, за необычайную помощь, изобретательность и оригинальные способы поиска рекламной поддержки (последняя, как известно, способна превратить в

золото все, что угодно); Стиву Лидому из *nowlmine.net* за создание восхитительной странички в *Internet*, *www.moralintelligence.com*, и за его железное терпение, проявленное при объяснении мне способов отладки моего компьютера; Дотти ДеХарт, *Rocks-DeHart Public Relations*, за ее блестящие рекламные кампании и постоянную поддержку; Хэноку Мак-Карти, за его потрясающее чувство юмора и бесконечный список самых невероятных "наилучших" названий этой книги; Франческе Донлан, журналистке издательства *Gannett*, за дружбу и прекрасные статьи; Наоми Дрю, товарищу по перу и компаньону, за ее чуткое ухо и готовность поддержать и успокоить; Джеку Кэнфилду, за то, что он всегда был на расстоянии *e-mail*, чтобы дать дельный совет и напомнить мне не забывать смеяться; Барбаре Кеэн, Джуди Багготт и Пэтти Сервис, моим настоящим преданным друзьям, за то, что им всегда удавалось облегчить процесс написания этой книги благодаря великолепному настроению и готовности

помочь.

Команде издательства *Jossey-Bass* — особенно Джессике Чарч, Беверли Миллер, Эрин Джоу, Дженнифер Венцель, Лассел Виппл, Сет Шварц и Эми Скотт. Мне посчастливилось издать три книги с этой группой людей. Необыкновенному редактору и настоящему вдохновителю этой книги, Алану Ринзлеру, я благодарна за многие вещи: за поданную идею, за удивительную способность точно указать место, где необходимо внести исправления, за способность предложить замечательный альтернативный вариант, а также за поддержку на каждом этапе. Любой автор был бы счастлив работать с таким редактором.

И наконец, моей семье, тем, кто в корне изменил мою жизнь и стимулировал мой рост: моему мужу и лучшему другу Крейгу, за его бесконечную поддержку, терпение и любовь на каждом этапе моей жизни; моим родителям, Дэну и Треве Унгаро, за олицетворение этого удивительного понятия — безусловной любви; моей свекрови, Лорейне Борба, за ее постоянную поддержку и оптимизм; и настоящей радости моей жизни — моим сыновьям Джейсону, Адаму и Заку за неизменную любовь и радость, которую они мне дарят. И за их постоянный вопрос: "Разве ты еще не закончила?" Итак, все готово!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Джек Кэнфилд, соавтор книги *Chicken Soup for the Parent's Soul* ("Бальзам на родительскую душу")

Дисциплина — один из самых обсуждаемых вопросов в воспитании детей. У кого-то это слово может вызвать неприятные воспоминания: плач, визг, крик, борьба, стресс... Ужасные головные боли. Для других это означает жестокое и особое наказание, ощущение себя несчастливymi родителями или меры, применяемые только склонными к садизму, жестокими родителями.

Давайте признаемся: дисциплина приобрела странные формы. Даже так называемые специалисты по детству не могут определить лучший способ исправления плохого поведения и существенно расходятся в приемах: временная изоляция, лишение привилегий, игнорирование, телесные наказания, нотации и запреты. Стоит ли удивляться, что родители растеряны? Некоторые считают, что проще мириться с раздражающим поведением своих детей; это просто не стоит еще одной ссоры и испорченного вечера. Другие беспокоятся, что дисциплина будет постоянно портить их взаимоотношения с детьми. Уж лучше пусть кто-то другой с этим разбирается. Они и так слишком устали, к чему дополнительный стресс?

Но даже если и нам, и родителям дисциплина не нравится, мы не можем от нее отказаться. В конце концов, наша задача — растить детей, способных вести себя надлежащим образом, и мы обязаны вмешиваться, если что-то не так. Безусловно, общество детей, которые ноют, кусаются, задираются, дерутся, лгут, крадут, ведут себя импульсивно или злобно, не нравится ни нам, ни семье, ни друзьям, ни школе, ни обществу, ни, конечно, самим нашим детям.

В действительности вопрос не в том, нужна ли дисциплина вообще, а в том, какой она должна быть, чтобы прекратить проблемное поведение навсегда. То, о чем сейчас идет речь, — последовательное изменение поведения, избавление от проблемного поведения раз и

навсегда так, чтобы не пришлось искоренять его снова. В этом кроется глубина предлагаемой воспитательной концепции и секрет умения быть хорошими родителями. И данная книга именно об этом. Новый уникальный подход изменит процессы воспитания и приучения к дисциплине.

Я знаком с Мишель Борба и ее работами. Она не теоретизирует, не выдвигает гипотез и не предлагает читателю общих понятий. Вместо этого она ясно и четко объясняет, что конкретно необходимо сделать, этап за этапом, шаг за шагом, для достижения коренного изменения в поведении ребенка. Кроме того, ее программа поэтапного изменения проблемного поведения, дополненная замечательными практическими упражнениями, настолько творческая и зачастую такая увлекательная, что процесс воспитания становится совершенно безболезненным.

Идеи, рекомендации, специальные советы и стратегии; а также сам процесс поэтапного изменения проблемного поведения взяты из бесед с родителями, которые, как и вы, совершенно отчаялись, потому что их методы

воспитания не давали нужных результатов. Проблемное поведение не прекращалось, углублялись разногласия в семье, а самооценка детей стремительно падала. Как только родители начинали строго придерживаться плана поэтапного изменения, предложенного Мишель, поведение их детей менялось. Дети начинали идти на контакт, вести себя лучше, в их обществе стало приятно находиться. При этом заметно изменились и взрослые: они стали менее напряженными и более удовлетворенными своими родительскими обязанностями.

Советую вам не просто читать эту книгу, а применять ее на практике. Заведите Дневник поэтапного изменения, как предлагает Мишель, найдите время, чтобы точно определить, *почему* ваш ребенок плохо себя ведет, а затем следуйте ее советам, чтобы изменить такое поведение. В результате вы добьетесь того, чего хотите: ваш ребенок станет послушным. Но это еще не все: использование этих стратегий поможет ему выработать хорошее поведение и устойчивые моральные принципы. Ведь, в конечном счете, именно они делают из ребенка человека. Растить детей в обстановке любви и спокойствия и учить их поступать правильно — самое ценное наследство, которое вы можете им оставить. Желаю успехов в самой главной роли вашей жизни!

ЧАСТЬ I ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ

*Не бойтесь продвигаться медленно,
бойтесь находиться в бездействии.*

—Китайская пословица

ПОДГОТОВКА

Не могу поверить, что говорю это, но мой ребенок сводит меня с ума. Ему 10 лет, и в принципе он нормальный мальчик, но поступки, которые он иногда совершает, заставляют меня задуматься, не протез ли у него вместо мозгов. Я обклеила весь дом инструкциями и указаниями, отменила его привилегии и даже пробовала подкупать его. Это действовало какое-то время, но потом он снова становился несносным. Ума не приложу, как мне быть. Что сделать, чтобы мой ребенок начал меня слушаться и хорошо себя вести, но чтобы я при этом не сошла с ума? Должен ведь быть какой-то выход?

—Каролин, мать-одиночка, Сиэтл, штат Вашингтон

"Сколько раз тебе повторять?"

"Хватит! Прекрати!"

"Почему ты не можешь вести себя нормально?"

Знакомые слова? Что ж, вы в этом не одиноки. Как заставить ребенка слушаться — одна из основных проблем, волнующих родителей. Я знаю это не только как мать троих детей-подростков, но еще и как бывшая школьная учительница, журналист рубрики для родителей в *Oxygen Media* и руководитель семинаров для родителей. Многие годы мне задавали вопросы сотни отчаявшихся родителей, и я вывела из них две основные общие черты.

Во-первых, родителей практически всегда интересуют одни и те же особенности плохого поведения. Попытки заставить детей прислушиваться к словам родителей, запугивание, нытье, дерзость возглавили список. Дальше шли гневливость, тревожность и т.д. Я провела анализ и выделила 38 основных типов плохого поведения, которые, на мой взгляд, волновали их больше всего.

Во-вторых, родители хотели знать, как следует воспитывать своих детей, чтобы не только немедленно остановить непослушание, но и полностью искоренить его, — и сделать это без постоянных напоминаний, просьб, уговоров, запугиваний и подкупа.

Я заметила, что мои ответы то и дело повторялись, снова и снова я давала одни и те же советы, пока, наконец, один из родителей не спросил: "А не написать ли вам об этом книгу?" Так появилась книга "Нет — плохому поведению". Все приведенные в ней письма — подлинные, а ответы — те же, что я давала несметное количество раз. Единственная разница состоит в том, что предлагая проверенные, простые стратегии, которые заставят вашего

ребенка слушаться, я прошу вас еще об одном. Пожалуйста, не просто читайте эти советы, а приступайте к изменению проблемного поведения вашего ребенка с составления плана поэтапных действий и постоянно придерживайтесь его до тех пор, пока не *увидите* перемены.

Я помогу вам составить поэтапные планы действий для каждой из моделей проблемного поведения, но воплощать их в жизнь должны вы сами. И если вы это сделаете, я гарантирую, что ваши взаимоотношения с ребенком станут намного лучше, ваша семейная жизнь — более гармоничной, родительские обязанности будут приносить больше радости, а ребенок начнет вести себя так, как вам этого давно хотелось. Это большие обещания, и чтобы они стали реальностью, вам предстоит поработать (но ведь в этом и заключается жизнь родителей!). В конце концов, у каждого из нас есть одна основная задача: вырастить наших детей счастливыми, воспитанными, хорошими и порядочными людьми. Этого можно добиться, действуя согласно индивидуальным планам поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Итак, начнем!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В книге представлены все необходимые стратегии для поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Но, проведя эксперимент с сотнями родителей, я убедилась, что существует не так уж много ресурсов и идей, способных помочь изменить нежелательное поведение. Чтобы достичь длительного эффекта, я рекомендую придерживаться пяти основных пунктов подготовки каждый раз, когда вы приступаете к новому поэтапному изменению проблемного поведения ребенка.

- *Использование Дневника поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.* Прежде чем приступать к поэтапному изменению, вам нужно будет ответить на вопросы, которые заставят вас проанализировать поведение вашего ребенка. Я настоятельно рекомендую записывать размышления и план действий в то, что я называю Дневником поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Это может быть хороший кожаный блокнот или обыкновенная тетрадь на пружине — все, что вам угодно. Главное — делать записи каждый день. Вы сможете перечитывать заметки, отмечать особенности поведения, которые в другом случае могли бы упустить, и вести учет достижений своего ребенка. Даже самые ленивые родители отметили, что ведение Дневника поэтапного изменения проблемного поведения ребенка принесло неоценимую пользу в работе.

Переговорите с ближайшим окружением. Побеседуйте с теми, кто тесно общается с вашим ребенком — дедушками и бабушками, близкими родственниками, воспитателями в детском саду, классным руководителем, школьными учителями, — чтобы узнать их точку зрения на его поведение. Например, ведет ли себя ребенок с ними так же, как и с вами? Что, по их мнению, побуждает вашего ребенка к плохому поведению? Какова их реакция? А как реагирует сам ребенок? Есть ли у них какие-либо

предложения? Когда вы составите план поэтапного изменения, покажите им. Чем чаще вы будете обсуждать эту проблему вместе, тем быстрее удастся устранить недостатки в поведении. Последовательность — неотъемлемая часть эффективного изменения.

Ведите календарь достижений в изменении поведения. Ежемесячный календарь — важная составляющая процесса поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Подберите себе такой, в котором было бы достаточно места, чтобы каждый день записывать несколько предложений о прогрессе в поведении вашего ребенка. Например, отметьте тот день, когда ребенок начал слушаться. С началом поэтапного изменения отмечайте каждый раз, когда ребенок вел себя плохо. Если ваш план поэтапного изменения действует, вы заметите уменьшение частоты случаев проблемного поведения.

Создайте родительскую группу поддержки. Один из лучших способов использования этой книги — обсуждение изложенного материала с другими родителями. Вы заметите, что у них возникают такие же проблемы с поведением детей, — это всегда немного успокаивает, — и сможете узнать мнение "товарищей по несчастью" по поводу того, что действует, а что нет в борьбе с этим бедствием. Итак, соберите группу единомышленников. Количество людей не имеет особого значения: присутствие хотя бы одной родственной души уже хорошо. Вам просто должно быть приятно в компании друг друга, а сами встречи должны быть регулярными.

СТРУКТУРА ГЛАВ, ПОСВЯЩЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЮ КОНКРЕТНЫХ ТИПОВ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

В этой книге все главы, посвященные тому или иному типу проблемного поведения ребенка, построены по единой схеме. Вот основные ее элементы.

1. Текст письма, которое я получила от обеспокоенного родителя по поводу серьезной проблемы в поведении его ребенка. Эти письма раскрывают наиболее упоминаемые проблемы в поведении детей, чьи родители обращались ко мне.

2. Совет родителям, состоящий из одного - двух предложений, который раскрывает сущность успешного подхода к изменению данного поведения.

3. Основную часть главы занимают стратегии преодоления того или иного типа проблемного поведения ребенка. Все техники взяты из эмпирических исследований, проведенных опытными специалистами в области психологии развития и детской психологии. Изучите, пожалуйста, эти разработки внимательно и решите, какая из них больше всего подходит вашему ребенку.

4. План поэтапного изменения проблемного поведения, который подсказывает вам, как применять эти указания в той или иной ситуации. Этот

раздел — ключ к созданию вашего индивидуального плана поэтапных действий для изменения проблемного поведения ребенка. Вам предлагается отталкиваться от ваших собственных проблем в поведении, прошлых и нынешних, чтобы воссоздать контекст ситуации и установить связь между вами и вашим ребенком. Это поможет определить, что действительно, а что нет в ваших родительских реакциях на проблемное поведение ребенка. И самое главное, вам предлагается серьезно поработать, чтобы понять, почему ваш ребенок ведет себя именно так. Это подтолкнет вас записывать свои мысли, выводы и тревоги в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Следующей задачей станет составление плана на основе пересмотра стратегий, изложенных в первом разделе, и применение его на практике. Не забудьте записать этот план в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

5. Ваше обязательство предпринять конкретные действия, направленные на изменение того или иного типа проблемного поведения ребенка. Это обещание обязывает вас точно записывать, что вы собираетесь сделать в ближайшие 24 часа. Затем делайте это. Исследования доказали, что на 90% вероятность успеха зависит от того, начнете ли вы реализацию плана в ближайшие сутки. Не ждите!

6. Результаты поэтапного изменения, с оставленным местом для записи успехов вашего ребенка на следующие 3 недели. Исследования показывают, что настоящие изменения в поведении происходят минимум через 21 день повторений, так что не сдавайтесь слишком быстро.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Согласно исследованиям, 85% родителей, имеющих детей младше 12 лет, прибегают к взбучке, когда срываются, хотя только меньше 10 % из них считают этот способ эффективным. 65 % опрошенных родителей отметили, что предпочли бы воспитывать детей, используя тактику штрафных санкций, а тюке поощряя изменения к лучшему. Так почему же они все-таки прибегают к взбучке? Они просто не знают более эффективного подхода к воспитанию

ЧАСТЬ II

ОСНОВЫ ПЕРЕВОСПИТАНИЯ

*Тот, кто хочет сдвинуть гору, должен
сначала убрать мелкие камни на своем пути.*

—Неизвестный философ

СДЕЛАЕМ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ

"Делаю ли я достаточно или где-то перебарщиваю?" "Достаточно ли я был строг или следует быть еще строже?" "Имел ли я право запретить ему? Почему он меня не слушает?"

Растить детей никогда не было легко, особенно в наши дни. Мы не можем уснуть, мучаясь при мысли о наших родительских способностях (или их отсутствии) и подвергая сомнению принятые решения. Но есть несколько секретов, которые облегчат вашу родительскую участь и помогут нашим детям вести себя так, как мы того хотим.

Самый главный секрет воспитания звучит так: "Поведению учатся, следовательно, от плохого поведения можно отучить". Задумайтесь над этим. Дети не рождаются противными, грубыми, дерзкими, властными или эгоистичными. Они приобретают эти качества. Впоследствии эти качества помогают им добиться желаемого, и дети продолжают их применять.

Не забывайте самого главного: плохое поведение не проходит само по себе. Чтобы от него избавиться, требуется чье-то вмешательство, и этот кто-то — вы. Одни лишь просьбы вести себя хорошо, запреты, высокопарные нотации с суровым взглядом не дают гарантий, что ребенок изменится. Подобная техника воспитания, возможно, временно заставит вашего ребенка слушаться, но вряд ли искоренит все отрицательные качества. Поэтому дети обычно повторяют один и тот же сценарий плохого поведения — или новую его вариацию, — и все возвращается на круги своя: мольбы, уговоры, крик, угрозы и подкуп, только бы он начал слушаться. И снова мы измотаны, разочарованы, обескуражены и сомневаемся в наших родительских способностях.

Помните, что наша цель — не заставить ребенка слушаться хотя бы какое-то время, а изменить нежелательные качества так, чтобы он перестал их использовать. Именно этому научит вас данная книга. Это новый подход в воспитании, и он поможет вам изменить поведение ребенка на длительный срок. В результате вы не только получите ребенка, который лучше себя ведет, но и снимете собственное напряжение, что позволит вам в полной мере наслаждаться вашими взаимоотношениями. Так давайте подготовимся к большим переменам, предварительно ознакомившись с несколькими важными моментами, которые необходимо учитывать в любом поэтапном изменении проблемного поведения ребенка.

ЧТО НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМНИТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Существует пять основных ключей для "починки" поведения вашего ребенка, они включены во все главы, посвященные перевоспитанию. Но важно, чтобы вы их узнавали и использовали в любой момент при каждой попытке изменения проблемного поведения вашего ребенка. Вот эти пять ключей.

1. *Определите поведение-мишень.* Первая часть — самая главная: вы должны выделить ту особенность плохого поведения, которая всех сводит с ума. У вашего ребенка может быть несколько качеств, которые требуют исправления, поэтому нужно помнить, что работать в одно и то же время можно с одним, максимум двумя из них. Таким образом вы сможете составить более точный план действий для избавления от негативного качества, и вероятность успеха ваших стараний возрастет. Так что не говорите: "Он не слушается". Напротив, сконцентрируйте свои усилия на конкретном качестве, которое вы хотите искоренить, например: "Он дерзит".

2. *Составьте целостный план поэтапного изменения.* Как только вы выделите негативные качества, вам потребуется целостный план по их искоренению. План должен: 1) отталкиваться от особенностей поведения вашего ребенка; 2) подробно излагать способы, которыми вы будете их корректировать; 3) определять новые качества взамен старых; 4) описывать, как вы будете проводить переобучение. В плане должна быть выделена конкретная проблема и потребности ребенка. Со своей стороны я предоставлю все стратегии и предложу вопросы, которые помогут вам составить точный план поэтапного изменения. Все, что от вас потребуется, — это следовать этапам, а затем записывать ваши мысли в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

3. *Введите штрафные санкции.* Если ваш ребенок продолжает вести себя плохо, следующее, что вам необходимо сделать, — ввести штрафные санкции. Они должны быть справедливыми, приемлемыми для ребенка, соответствовать проступку, и ребенок должен знать о них заранее, чтобы осознавать опасность. Впоследствии их нужно применять *каждый раз*, когда ребенок начинает себя плохо вести. Примеры штрафных санкций приведены в части IV. Просмотрите их, пожалуйста, и обращайтесь к ним при каждом поэтапном изменении проблемного поведения ребенка.

4. *Дайте себе обещание приступить к изменениям.* Даже самый лучший план изменения проблемного поведения ребенка не начнет действовать до тех пор, пока вы не дадите себе обещания приступить к его выполнению. А затем настойчиво придерживайтесь плана, чтобы добиться успеха.

5. *Ограничьте свое обязательство тремя неделями.* Если вы хотите справиться с негативным поведением, то должны выделить себе испытательный срок — 21 день. Не рассчитывайте на мгновенный успех: изменения в поведении так быстро не происходят. Они станут заметны как

минимум через три недели постоянных повторений, так что не торопитесь. *И не сдавайтесь, пока не увидите положительных изменений.* Если не заметите изменений, что маловероятно, пересмотрите свой план и убедитесь, что ничего не пропущено. Также удостоверьтесь, что то, чего *вы* ожидаете от своего ребенка, — ему по силам. Но если ваш ребенок все же не слушается, обратитесь к опытному профессионалу— педиатру, воспитателю или детскому психологу, — возможно, он поможет в ваших усилиях.

ДЕСЯТЬ ОСНОВ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

Поскольку вы приобрели эту книгу, можно предположить, что вы столкнулись с серьезными трудностями, пытаясь изменить поведение своего ребенка. Пора испробовать что-нибудь новое. Начнем с рассмотрения нескольких основных принципов поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

Большинство качеств...

1. *приобретаются.* На некоторые качества могут влиять биологические факторы, но большинство из них приобретаются. Например, застенчивый ребенок может научиться общаться, чтобы чувствовать себя увереннее в коллективе, агрессивный может научиться управлять своим гневом, а импульсивного можно научить обдумывать поступок, прежде чем действовать.

2. *поддаются изменениям.* Большинство качеств можно изменить с помощью испытанных научно обоснованных методик.

3. *требуют вмешательства.* Не ждите, что ваш ребенок изменится сам по себе. Скорее всего, его поведение ухудшится без вашего вмешательства. И не думайте, что скверное поведение — это временное явление, и вскоре ребенок его перерастет. Подобным отношением вы позволите плохому поведению вашего ребенка войти в привычку, а потом изменить его будет еще сложнее.

4. *требуют времени для изменений.* Изменение поведения требует достаточного количества времени. Не надейтесь, что ваша субботняя беседа сильно отразится на его поведении в воскресенье. Дайте себе и вашему ребенку время. Помните, что усвоение новых навыков поведения занимает не меньше трех недель повторений.

5. *требуют обязательств.* Долгосрочные обязательства необходимы для любого значительного и устойчивого изменения. Этого никак не избежать: быть родителем не так уж и просто.

6. *должны иметь замену.* Ни одно негативное качество не изменится окончательно до тех пор, пока вы не научите ребенка другому качеству, заменяющему первое. Задумайтесь: если вы просите ребенка не вести себя так, то что ему делать вместо этого? Без замещающего поведения он, скорее всего, будет продолжать вести себя по-прежнему.

7. *нуждаются в хорошем примере.* Хорошие качества приобретаются

легче, если перед глазами есть образец поведения. Поэтому вы должны быть уверены, что ваши качества и ваш пример совпадают с теми, которые вы хотели бы видеть в ребенке. Я называю это эффектом бумеранга: то, что вы бросаете своему ребенку, — подобно бумерангу, который возвратится и ударит вас по лицу.

8. *требуют практики.* Для изменения качеств нужна практика. Если ваш ребенок не умеет играть в футбол, то вы ведь никогда не велите ему выйти на игру. Вам сначала пришлось бы тренировать его в течение нескольких недель. То же самое относится и к приобретению нового качества, поэтому — практика, практика и еще раз практика до тех пор, пока ребенок не начнет применять это качество самостоятельно.

9. *"любят" поощрение.* Поощрение необходимо на каждом этапе пути: от готовности до попытки, от первых усилий до маленьких успехов, от задержек в изменении до максимального количества улучшений. Изменение поведения — дело трудоемкое и заслуживает поощрения, признания и празднования.

10. *никогда не поздно изменить.* Даже если с проблемой трудно справиться на протяжении длительного времени, не отчаивайтесь. Помощь уже в пути.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вы заметите перечисленные ниже основные правила практически во всех рекомендациях по вмешательству в поведение. Они важны для обеспечения успеха каждого поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, поэтому не забывайте их использовать.

1. *Установите контакт с ребенком.* Любое преобразование поведения должно начинаться со спокойного обращения к ребенку. Ограничьте количество того, что может отвлекать внимание, глубоко вдохните для сохранения самообладания, установите зрительный контакт и убедитесь, что ребенок готов внимательно вас слушать. После этого можно начинать.

2. *Проясните ваши тревоги.* Не стройте предположений по поводу того, понял ли ребенок, что он сделал не так. Кратко опишите проблему, почему вас это тревожит и какое поведение вы от него ожидаете, например: "Когда ты разговаривал таким тоном, это звучало неуважительно. Я хотел бы, чтобы ты говорил с уважением".

3. *Пообещайте друг другу решить проблему вместе.* Сделайте акцент на том, что вы обязуетесь поработать с ребенком, чтобы помочь ему измениться. В идеале, вы должны быть членами одной команды, чтобы достичь успеха.

4. *Потренируйте с ним новое поведение, которое призвано заменить проблемное, чтобы он знал, как правильно его использовать.* Например, не рассчитывайте, что ваш ребенок знает, как он должен разговаривать.

Нытье порой настолько входит в привычку, что ребенок может уже не помнить, как разговаривать по-другому. "Я не буду слушать нытье. Прислушайся к моему голосу. Я хочу, чтобы ты точно так же просил меня о чем-то. А теперь попробуй ты!"

5. *Исправляйте проблемное поведение, как только оно проявляется.* Не ждите. В тот момент, когда ребенок перестает слушаться, самое время вмешаться. Будьте кратки; объясните ребенку, что он сделал не так, и приведите пример правильного поведения: "Я понимаю, что ты был зол, но ты не имел права ударить. В следующий раз скажи человеку, что ты зол, и объясни, чего ты хочешь".

6. *Постоянно проверяйте успехи своего ребенка на протяжении поэтапного изменения.* При необходимости модифицируйте свой план.

7. *Сообщите ребенку об установлении штрафных санкций.* Они должны быть взвешенными, соответствовать возрасту ребенка и проступку и, что немаловажно, о них следует объявить заранее: "Если ты снова начнешь кусаться, тебе придется стать в угол на пять минут".

8. *Применяйте штрафные санкции в случае продолжающегося проблемного поведения.* В случае отсутствия изменений или сопротивления ребенка изменениям, направленным на его поведение, следуйте своим обещаниям применить штрафные санкции. И будьте последовательны!

9. *Поощряйте попытки вашего ребенка вести себя хорошо.* Не пренебрегайте самым простым и зачастую самым эффективным способом изменения поведения: "Ты говорил уважительно. Я хотела бы, чтобы так было и дальше. Молодец!"

10. *Поздравляйте вашего ребенка с успехом каждый раз, когда видите положительный результат.* Меняться трудно — особенно детям, — так что отпразднуйте его усилия. И не забудьте поздравить себя!

ГЛЯДЯ В ЗЕРКАЛО

Проблема в поведении ребенка — это не только проблема самого ребенка, это и семейная проблема. Чтобы как можно эффективнее помочь ребенку, вам нужно взглянуть на ситуацию со стороны и задать себе вопрос: "Какие факторы могут влиять на поведение моего ребенка?" Для начала следует внимательно и честно посмотреть в зеркало. То, что там отражается, может иметь огромное влияние на поведение ребенка. Наш образ воплощается в наших детях, они копируют то, что видят. Прежде чем составлять план поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, взгляните серьезно и честно на самого себя.

Предлагаю рассмотреть несколько пунктов поэтапного изменения для родителей. Как только вы внимательно ознакомитесь с предложенными вопросами, запишите свои мысли в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения. Это станет основой самого сложного, но и самого важного изменения: изменения самого себя.

Когда вы смотрите в зеркало...

- Внешний образ, который видит ваша семья, — производная вашего внутреннего образа, поэтому загляните глубоко в себя. Что вы видите? Довольны ли вы этим образом? Что вас тревожит? Запишите это.

- Вы хотите, чтобы какой образ видела ваша семья и ребенок? А что они видят на самом деле? Что вам необходимо сделать, чтобы улучшить этот образ? Запишите свои мысли.

- Насколько вы следите за собой? Ходите по дому с растрепанными волосами и неряшливо одетые? Насколько серьезно вы относитесь к своему здоровью? К стрессу? Выходите из себя, выпиваете лишнее, начинаете кричать или визжать, когда отношения в семье, на работе и с детьми становятся крайне напряженными? Или вы можете себя перебороть, вздремнуть, пойти прогуляться, поцеловать супруга (супругу), позаниматься йогой, сделать физическую зарядку или пошутить? Насколько для вас важна духовность? Чем вы увлекаетесь? Какая у вас семья? Какие у вас взаимоотношения с членами семьи? Что вас больше всего тревожит? Как все это влияет на вашего ребенка? Что вы готовы сделать для того, чтобы поддержать самых дорогих для вас людей? Составьте план.

- Если бы ребенок мог наблюдать только ваш пример, что бы он увидел? Какие ваши черты он копирует чаще всего? Курение? Сплетни? Чтение книг? Физические упражнения? Пение? Грубость по отношению к друзьям и соседям? Пьянство? Похабные анекдоты? Сквернословие? Вы хотите, чтобы именно эти качества перенял ваш ребенок? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы перед глазами ребенка был лучший пример для подражания?

- Какие ваши самые сильные стороны как родителя? Внимательный ли вы слушатель, хорошее ли у вас чувство юмора, даете ли волю своим эмоциям, безусловно ли принимаете своего ребенка? Составьте список всех ваших сильных сторон. Видит ли их ваш ребенок? Какие из этих качеств могут улучшить поведение вашего ребенка или изменить его характер? Как часто вы используете эти качества в семейном кругу? Если не используете, то почему? Опишите, что вы сделаете, чтобы подчеркнуть ваши сильные стороны?

- Какие ваши слабые стороны как родителя? Чем они обусловлены? Как такой образ влияет на поведение вашего ребенка? Немедленно запишите, как вы собираетесь устранять черты, беспокоящие вас больше всего.

- Какие особенности поведения вашего ребенка волнуют вас больше всего? У вас те же проблемы? Может быть, у кого-то еще в вашей семье? Была ли подобная проблема у вас, когда вы были ребенком? Как реагировали на это ваши родители? Помогало ли это? Как реагировали окружающие? Обращали вы внимание на их реакцию? Пытались ли сами как-то решить эту проблему? Получалось ли это? Что не получалось? Почему?

- Какие у вас отношения с супругом (супругой) или с бывшим супругом (супругой)? Являетесь ли вы образцом поведения, которое, на ваш взгляд, стоит перенять вашему ребенку и использовать при общении со

своими друзьями? Ругаетесь ли вы со своим супругом (супругой) в присутствии ребенка? Доходите ли до рукоприкладства? Оскорбляете ли? Сквернословите? Как вы собираетесь улучшить отношения со своим супругом (супругой), чтобы помочь вашему ребенку?

- Когда вы смотрите в это зеркало, видите ли там человека, который использует ребенка как пешку в ссорах со своим супругом (супругой)? Стараетесь ли склонить детей на свою сторону, считаете ли их причиной проблем взрослых, манипулируете ли ими в "домашней войне"? Звучит знакомо? Если да, то подумайте, как сильно это вредит вашему ребенку. Что вы сделаете, чтобы изменить положение вещей? Запишите это.

- Считаете ли вы, что ваш ребенок является отражением некоторых проблем или конфликтов, видимых в этом зеркале? Реагирует ли он на ваше собственное поведение или имеющиеся разногласия в ваших отношениях? Пытается ли он вам что-то сказать о вас самих или о вашей семейной жизни?

- Как вы реагируете в моменты, когда ваш ребенок плохо себя ведет? Как он отвечает на вашу реакцию? Что выражает ваша реакция? Действует ли она? Если да, то почему? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы изменить это? Опишите, что вы собираетесь предпринять.

- Как проходил воспитательный процесс в вашей семье, когда вы были ребенком? Как это отражалось на вашем поведении? К какому методу вы прибегаете чаще всего в воспитании ребенка? Насколько это эффективно для улучшения его поведения? Что бы вы хотели изменить?

- Какое наследство вы считаете лучшим для своего ребенка? Что бы вы сделали для того, чтобы ребенок обязательно получил его? Напишите письмо самой себе и опишите свои надежды и мечты в отношении вашего ребенка — наследство, которое вы "хотели бы оставить. Периодически перечитывайте это письмо.

ИЗМЕНЕНИЕ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Наши ежедневные поступки — начиная с наших взглядов, предпочтений, слов, а также отношений с нашими детьми, супругом (супругой), друзьями, коллегами, соседями — намного сильнее влияют на поведение нашего ребенка, чем мы можем себе представить. Ниже запишите самые важные моменты, которые вы хотели бы изменить в себе и изменение которых положительно повлияло бы на поведение вашего ребенка. Затем составьте план действий в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения, включая конкретные шаги, которые вы предпримете для достижения изменений.

Часть III

38 МОДЕЛЕЙ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

*Люди вряд ли станут лучше, если у них
не будет других образцов для подражания,
кроме себя самих.*
—Неизвестный

ГЛАВА 1

Вещизм

Наша 12-летняя дочь каждый день приносит что-нибудь из магазина, нужно ей это или нет. Похоже, что все ее существование зависит от того, что у нее есть и что она купит в следующий раз. Как только появляется реклама нового продукта, ей обязательно нужно его заполучить. Друзья у нее такие же. Можно ли как-то избавить ее от вещизма, или лучше мне пойти на третью работу?

—Сан-Ли, мать двоих детей, Майами, штат Флорида

"Это не круто. У меня есть последняя модель". "Мама, я умру, если у меня не будет этого". "Но ведь у всех по два!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Мы должны убедить детей, что их личность определяется не тем, что у них есть, а тем, что они из себя представляют. Позаботьтесь о том, чтобы подавать хороший пример, и установите четкие границы.

Реклама, направленная на детей, превратилась в большой бизнес. Только подумать, в ходе исследования коммерческой рекламы было установлено, что средний американский ребенок смотрит от 50 до 100 рекламных роликов в день. Более того, ежегодно расходуется свыше трех млрд. долл. на рекламу, направленную на детей. Похоже, этот маркетинг достигает своей цели. Дети не только тратят больше — колоссальную сумму в три млрд. долл. в год, — но и становятся ориентированными на потребление. В результате исследования, проводившегося бизнес-колледжем *Smeal* штата Пенсильвания, было установлено, что современные дети не только более ориентированы на потребление, но становятся такими в более раннем возрасте. В ходе этого исследования не было выявлено различий в степени вещизма у детей девяти и 14 лет. Задача родителей — внушить детям, что их моральная репутация, вклад в общество и качество взаимоотношений с другими обладают гораздо большей ценностью, чем то материальное, чем они владеют*.

* В этой связи невозможно не вспомнить классиков марксизма-ленинизма: "Жить в обществе и быть свободным от него нельзя". — *Прим. ред.*

СЕМЬ СОВЕТОВ, КАК ПОБОРОТЬ ВЕЩИЗМ

Вот несколько советов, которые помогут вам побороть вещизм и жадность в ваших детях.

1. *Говорите "нет" и не чувствуйте себя виноватыми.* Если всегда давать ребенку то, что он пожелает, это не пойдет ему во благо. В конце концов, вы сами не всегда получаете все, чего хотите от жизни. Поэтому сделайте "нет" более частым словом в своем словаре и говорите его ребенку без чувства вины. Воспитание — это не борьба за популярность, поэтому зачастую ваши решения не будут восприняты с восторгом. Ваша задача — вырастить порядочного человека, а потакание капризам ребенка никак не поможет вам достичь цели.

2. *Научите ребенка приоритетам.* Используйте ситуации, когда ребенок решает, как потратить деньги, для того чтобы научить его финансовому планированию и умению сдерживать желания. Попросите ребенка составить список желаемых подарков по какому-либо случаю, на праздники, ко дню рождения или к новому учебному году, а затем установите приоритетность подарков в списке по принципу их желанности. Маленькие дети могут нарисовать картинки. Установите четкие границы — количество подарков, которые ребенок получит на праздники и в день рождения.

3. *Ограничьте просмотр телепередач.* Исследования свидетельствуют, что чем меньше дети смотрят рекламу, тем менее склонными к вещизму они становятся. Поэтому разъясните ребенку суть и конечную цель рекламы. А еще лучше, сократите время, которое ребенок проводит у телевизора. В ходе одного из исследований было установлено, что среди детей, для которых длительность просмотра телепередач урезали на треть, количество просьб о покупке новой игрушки было на 70% меньше, чем обычно.

4. *Требуйте, чтобы ребенок делился.* Один из способов положить конец ненасытным потребительским аппетитам ребенка — потребовать, чтобы он делился с другими. Начните с того, что всей семьей выберите какое-либо благотворительное дело, например собирать у соседей одеяла и старые вещи для приютов, отдавать часть недельного заработка нуждающимся детям, усыновить ребенка через совет по усыновлению, отдавать старые игрушки в хорошем состоянии в детский дом. Как только ваша семья выберет благотворительное дело — возьмите обязательство заниматься им. Или же, выдавая ребенку карманные деньги, требуйте, чтобы часть их он тратил на благотворительность по своему усмотрению.

5. *Поощряйте "подарки не из магазина".* Сделайте традицией, чтобы каждый член семьи хотя бы один из подарков к празднику или дню рождения делал сам, а не покупал. Это поможет ребенку понять, что самые лучшие подарки — те, которые дарятся от чистого сердца. Возможности здесь бесконечны: письмо, стихотворение, коллаж, рисунок, плакат, которые отражают признательность и любовь ребенка к тому, кому подарок

предназначен; это может быть обещание, радующее человека, которому его дарят, например, обещание навести порядок в гараже, подать завтрак в постель, вынести мусор, помыть машину, выполоть сорняки, встать рано и принести газету.

6. *Делитесь своими жизненными ценностями с ребенком.* Покажите ребенку, как вы цените преданность и насколько высокие моральные качества, полезность для общества и другие ценности превосходят ценности материального мира.

7. *Хвалите ребенка за проявление хороших качеств.* Не забывайте похвалить ребенка каждый раз, когда он проявляет щедрость, бескорыстие, покладистость, любовь и сочувствие. Это помогает побороть вещизм и меркантильность.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По результатам исследования, проводившегося недавно газетой *Times*, почти две трети родителей считали, что самооценка их детей основана на объеме принадлежащего им имущества в большей степени, чем была у самих родителей в их возрасте.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

В целом ряде исследований подтверждается, что современные дети более склонны к вещизму. Согласны ли вы с этим? Что может способствовать этому всплеску вещизма? Что в современной жизни отличается от дней вашего детства? Что могут сделать родители, чтобы помочь детям стать менее склонными к вещизму?

В ходе недавно проведенного исследования было установлено, что у склонных к вещизму родителей вырастают такие же дети. Подумайте, какой пример вы подаете ребенку? Например, подаете ли пример осмотрительности в тратах или покупаете вещи импульсивно? Составьте план изменения своего поведения, если есть необходимость.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Что может способствовать вещизму у вашего ребенка? Среди возможных вариантов могут быть следующие: слишком много карманных денег, слишком щедрые родственники, легкость получения денег у родителей. Составьте перечень возможных источников вещизма.

2. Одна из самых серьезных задач родителей — научить ребенка жить независимо, а это значит, что дети должны научиться обходиться своими

деньгами без наших финансовых вливаний. Seriously подумайте над следующим вопросом: "Сможет ли мой ребенок стать человеком, умеющим обращаться с деньгами?" Если у вас возникли сомнения, то что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку стать таким человеком? Нужны ли ему карманные деньги, текущий счет, спланированный бюджет, программа сбережений? Разработайте план, соответствующий возможностям ребенка.

3. Перечитайте первые пять советов и выберите те, которые вы хотели бы попробовать. Запишите свои мысли; разработайте план изменений.

4. Сверстники играют большую роль в потребительских желаниях наших детей. Если вы заметите, что давление со стороны сверстников способствует развитию вещизма у ребенка, обучите его устойчивости, чтобы он всегда мог отказаться и противостоять давлению.

5. Обратитесь к советам 6 и 7. Как вы думаете поощрять особые качества и поступки (как свои, так и ребенка), которые способствуют развитию сильного характера и духовности? Что вы предпримете, чтобы препятствовать проявлениям меркантильности? Подумайте, что можно предпринять всей семьей, чтобы быть полезными окружающим и таким образом развивать личность ребенка через воспитание характера и совершенствование его поведения. Запишите план изменений.

! См. также главы *Грубость*, *Прессинг со стороны сверстников* и *Эгоизм*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать семь советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые

результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 2

Воровство

Я нашла видеоигру в шкафу своего 12-летнего сына; знаю, что она не принадлежит ему. Уверена, что он украл ее в магазине. У него есть все, что он хочет. Зачем ему красть? Не хочется думать, что у него задатки клептомана. Что же мне делать?*

—Карен, мать двоих детей, Луисвилль, штат Кентукки

"Давай, положи это себе в ранец. Никто не видит".

"Я никогда не смог бы заплатить за это".

"Давайте возьмем все. Это будет так круто!"

* *Клептомания*— патологическое импульсивно возникающее стремление к воровству с непреодолимой потребностью его удовлетворения. — *Прим. ред.*

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Реакция родителей на воровство детей может быть либо деструктивной, либо продуктивной, когда они помогают детям разобраться, что хорошо, а что плохо. Лучшая реакция — та, которая не только помогает ребенку осознать ваши надежды на честность, но и понять, почему это так важно.

Одна из ситуаций, которая гарантированно потрясет даже самых спокойных родителей, — это когда обнаруживается, что ребенок что-то украл. Будьте уверены, что воровство гораздо больше распространено, чем можно себе представить, особенно среди младших детей с еще не сформированными представлениями о собственности. Обычно дети начинают понимать пагубные последствия воровства в возрасте пяти-семи лет. Как только они поймут, что воровство нарушает чьи-то права и может привести к серьезным правовым действиям против них, они смотрят на это уже серьезнее. Одно определено: дети любого возраста должны уяснить, что брать что-либо без разрешения нельзя, это может иметь серьезные последствия.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРЕКРАЩЕНИЮ ВОРОВСТВА

Существует четыре основных правила поведения родителей, помогающих остановить воровство независимо от того, маленькие у вас дети или постарше. Эти четыре шага позволят вам добиться устойчивого изменения поведения.

Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка

Шаг 1 заключается в попытке найти ответы на пять основополагающих вопросов: *Что* произошло? *Где* и *когда* это случилось? *С кем* был ваш ребенок? *Почему* он украл? К сожалению, прямой вопрос "Почему ты это сделал?" ведет в никуда. Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь. Например: "Тим, я огорчилась, когда нашла у тебя в шкафу видеоигру, ведь она не твоя. Как она туда попала?" Если не последует ответа, можно прямо спросить: "Ты взял ее?"

Важно запомнить два "не" в родительском поведении. Во-первых, *не реагируйте слишком остро*. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, *не обвиняйте* ребенка в воровстве и не называйте его воришкой. Обвинения никогда не решат проблему, а ребенок может начать обманывать, чтобы избежать наказания или неодобрения. Вместо этого признайте существование проблемы и сообща справляйтесь с ней.

Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо

Изложите ребенку свои взгляды на честность. Именно сейчас постарайтесь, чтобы ребенок понял, почему воровать нехорошо и почему это подрывает моральные устои вашей семьи. Будьте лаконичны и придерживайтесь темы вреда воровства: "Брать без разрешения то, что тебе не принадлежит, — очень плохо. Мы никогда не берем чужие вещи. Нам нужно доверять друг другу. Я надеюсь, что ты будешь уважать собственность других и всегда будешь спрашивать разрешение, прежде чем что-то одолжить". Помните, что детям часто трудно понять разницу между "одолжить" и "взять", поэтому вам придется объяснить ребенку идею права собственности и уважения к ней.

Если ваш ребенок постарше, можно обсудить с ним возможные последствия воровства, такие как потеря друзей, плохая репутация, утрата доверия людей и проблемы с законом. Напомните ему, что в некоторых магазинах принята политика "нулевой толерантности". В таких магазинах не прощают первого нарушения, если вы вернете украденную вещь, а сразу же вызывают полицию. Помните, что одной беседы о честности далеко не достаточно для устойчивого изменения поведения. Почаще говорите с ребенком о честности в течение нескольких недель, чтобы он не только понял, чего вы от него хотите, но и сделал добродетель частью своего привычного образа действий.

Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией

Дети часто не задумываются о пагубных последствиях воровства. Постарайтесь поставить ребенка на место его жертвы и дать почувствовать, насколько обидно, когда крадут твои вещи. Если ребенок маленький, разыграйте ситуацию с его любимой игрушкой. Якобы украв его игрушку, спросите: "Что бы ты почувствовал, если бы украли твою игрушку? Это было бы справедливо?" Ребенка постарше можно спросить: "Представь, что ты жертва воровства, — ты обнаружил, что из твоего кошелька украдены все деньги. Что ты почувствуешь? Что ты сказал бы человеку, который украл?"

Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости

И последний шаг — убедитесь в том, что ребенок действительно понимает, *почему* воровать плохо и *что надо сделать, чтобы исправить положение*. Лучшее наказание — потребовать, чтобы ребенок извинился перед жертвой и вернул украденную вещь. (Лучше, если при этом вы будете сопровождать ребенка.) Если кража произошла в магазине, переговорите предварительно с хозяином магазина, чтобы доброжелательный продавец простил ребенку содеянное. Если вещь испорчена или ее уже нельзя вернуть, ребенок должен оплатить ее стоимость. Вероятно, вам придется дать свои деньги, но ребенок должен их со временем вернуть из своих карманных денег

или же за счет дополнительных ежедневных обязанностей. **ПОМНИТЕ:** прежде чем идти с ребенком в магазин, выясните, требуют ли обычно в этом магазине вмешательства полиции. А затем принимайте решение, как лучше поступить.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

13 ходе опроси более; 20 тысяч ушников средних и старших классов 47% респондентов признались в мелких кражах в магазинах, сделанных ими в течение последнего года. Более четверти старшеклассников заявили, что совершали кражи и магазинах по меньшей мере дважды.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Если вы хотите, чтобы дети были честными, подавайте им пример честности своим поведением, чтобы они знали, чего именно вы от них ожидаете. Начните с оценки примеров честности в обычной жизни. Например, брали ли вы, не заплатив, конфету или фрукты в бакалейной лавке, или маленький "сувенир" из ресторана или гостиницы (пепельницу, мыльницу и т.п.), который брать не полагалось, или канцелярские принадлежности с работы домой? Если да, то подумайте, каким это может быть примером для ребенка. Пообещайте себе исправиться.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного Поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана Изменений.

1. Обратитесь к шагу 1, поскольку самым важным элементом изменения поведения ребенка является определение факторов, подталкивающих к воровству. Чтобы лучше разобраться в этом, поговорите со взрослыми, которые хорошо знают вашего ребенка и чьему мнению вы доверяете. Несмотря на то, что дети часто крадут, чтобы проверить, сойдет ли это им с рук, такое поведение может указывать на существование более глубокой неудовлетворенной потребности. Безусловно, здесь следует рассматривать множество факторов, вот примеры.

- Произошли ли перемены в семье, такие как развод, новый ребенок, новая работа и т.п., из-за которых ребенку не хватает внимания?
- Проявляет ли ребенок импульсивность и требует ли он исполнения желаний немедленно?
- Может быть, он равнодушный и поэтому не осознает обиды, которую наносит жертве?
- Может быть, ребенок не усвоил таких понятий, как честность, собственность и необходимость просить разрешения?

- Может быть, в вашей семье нестрогие правила относительно собственности?

- Может быть, на него давят сверстники, а ему нужно быть принятым в этой группе?

- Может быть, ребенок злой или завистливый и таким образом пытается кому-либо отомстить?

2. Как только вы поймете, почему ребенок ворует, спросите себя, как избавиться от этой проблемы. Например, если вы думаете, что ребенок крадет, чтобы добиться признания сверстников, помогите ему найти друзей, которые помогут ему воспитать характер и научат противостоять сверстникам. Запишите, что вы собираетесь предпринять для решения проблемы, и обяжитесь следовать этому вместе с ребенком.

3. Перечитайте шаг 2 и подумайте, как вы поможете ребенку научиться уважать собственность других. Например, будете ли вы создавать ситуации, помогающие усвоить понятие собственности, или читать рассказы и сказки о честности, или ежедневно использовать для этого подходящие воспитательные моменты? Не обманывайтесь, думая, что ребенок уже усвоил правила честности. Этой добродетели надо учить постоянно и часто о ней повторять.

4. Подумайте, что вам следует предпринять, чтобы ребенок понял последствия воровства. Шаги 3 и 4 помогут вам разработать план изменений. Самая важная задача — добиться, чтобы ребенок понял не только то, что воровать плохо, но и то, что в итоге он будет нести ответственность за свои действия.

5. Если воровство становится часто повторяющейся особенностью поведения, подумайте о консультации у специалиста. Такое поведение нужно немедленно пресекать.

! См. также главы Вещизм, Импульсивность, Лживость и жульничество, Непослушание и Прессинг со стороны сверстников.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 3

Вспыльчивость

Меня серьезно начинает беспокоить поведение моего 11-летнего ребенка. Он хороший мальчик с добрым сердцем, но у него такой характер! Когда он расстроен, то бьет и толкает всех и все, что попадает на его пути. Я пробовала сдерживать его, читала нотации и даже шлепала, но ничего не помогает. Скоро он будет учиться в средней школе, и я боюсь, что он станет грозой класса или его вообще исключат.

—Камил, мать четверых детей, Лас-Вегас, штат Невада

"Я действительно беспокоюсь за него. Он очень сильно возбуждается, когда злится".

"Я боюсь, что у него возникнет серьезная проблема: он начинает

нападать, когда зол".

"Если бы она могла просто объяснить другим детям, что она расстроена. Но вместо этого она царапается и щипается".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Если мы хотим, чтобы наш ребенок стал спокойнее, нам нужно помочь ему понять, почему он вышел из себя, и научить его управлять своим состоянием.

Стиснутые зубы. Учащенное дыхание. Красное лицо. Научить ребенка справляться со своими чувствами непросто, особенно если он привык решать проблемы с помощью агрессии. К счастью, спокойствию тоже можно научиться. Для приобретения новых привычек требуется время, особенно если речь идет о вспыльчивости, так что не сдавайтесь! Если будете настойчивы, то поможете ребенку научиться справляться с гневом. Вы также, вероятно, поможете ему определить источник этого гнева.

ПЯТЬ ШАГОВ К ОБУЗДАНИЮ НЕУМЕСТНОГО ГНЕВА

Предлагаю вам пять шагов на пути к обузданию вспышек гнева вашего ребенка и обучению выражать его более мирным способом.

Шаг 1. Выявите предупредительные признаки гнева

Объясните ребенку, что у каждого из нас есть свои маленькие знаки, которые предупреждают нас о том, что мы начинаем терять контроль над собой, и мы должны прислушиваться к ним, потому что они могут помочь нам избежать неприятностей. Затем научите распознать признаки, свидетельствующие о том, что он начинает выходить из себя, например: "Ты кажешься напряженным. Твои руки сжаты в кулаки. Ты чувствуешь, что подступает гнев?" Гнев вскипает очень быстро; если ребенок уже "завелся", ему будет сложно вернуться в нормальное состояние, он опоздал — и вы опоздали в попытке помочь ему.

Шаг 2. Установите скрытые факторы гнева

У каждого ребенка есть определенные переживания, которые "запускаются" глубинными фрустрациями* и нерешенными конфликтами, перерастающими во вспышки гнева. Например, ваш ребенок может чувствовать себя недооцененным в семье или неполноценным в условиях соперничества в классе либо страдать от низкой самооценки. Ваша задача — установить причины гнева ребенка и (Тратить на них его внимание, когда он начинает выходить из себя.

* *Фрустрация* (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое

состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — *Прим. ред.*

Шаг 3. Составьте словарь ощущений

У многих детей гнев проявляется в том, что они дерутся, кричат, бьют и кусаются, поскольку просто не знают, как по-другому выразить свои чувства. Для этого им нужен эмоциональный словарь, и вы можете помочь в его составлении. Несколько примеров: *злой, расстроенный, взбешенный, возбужденный, разъяренный, встревоженный, напряженный, нервный, беспокойный, раздраженный, разгневанный*. Когда ваш ребенок гневается, используйте слова, чтобы он впоследствии мог их применять: "Кажется, ты действительно разгневан. Хочешь об этом поговорить?", "Ты кажешься раздраженным. Хочешь, чтобы это прошло?"

Шаг 4. Научите ребенка управлять своим гневом

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок достойно справлялся с гневом, вы должны научить его новому поведению вместо того, которое он использует сейчас.

- *Внутренний диалог.* Научите ребенка произносить простую утвердительную фразу, которую он будет повторять про себя в любой стрессовой ситуации, например: "Остановись и успокойся", "Не теряй самообладания", "Я могу с этим справиться".

- *Освобождение от гнева.* Предложите ребенку нарисовать или написать на листе бумаги, что его выводит из себя, а затем разорвать этот лист на мелкие кусочки и "выбросить гнев". Он также может попытаться представить себе, как гнев постепенно покидает его небольшими порциями.

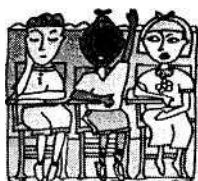
- *Контроль глубокого дыхания.* Сядьте рядом со своим ребенком, устройтесь поудобнее, чтобы спина была ровной и опиралась на спинку стула. Считая про себя до пяти, сделайте вдох, задержите дыхание на два счета, затем медленно сделайте выдох, также сосчитав до пяти. Повторение этого упражнения поможет максимально расслабиться.

- *Формула "1+3+10".* Скажите ребенку следующее: "Как только ты почувствуешь, что твое тело сигнализирует о потере самообладания, сделай три вещи. Сначала остановись и скажи себе: "Успокойся". Это 1. После этого сделай три глубоких, медленных вдоха. Это 3. И наконец, сосчитай про себя до 10. Таким образом, получается 1+3+10. Это поможет тебе успокоиться и вернуть самообладание".

Шаг 5. Применяйте метод временной изоляции, если вспышки гнева продолжаются

Несмотря на то, что вы научили ребенка альтернативным методам

сдерживания сильных эмоций, старые привычки не исчезнут сразу. В то же время вы не можете позволить своему ребенку прибегать к неподобающему выражению своего гнева. Если это не срабатывает, примените штрафные санкции (см. часть IV).



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По данным общенационального исследования, прицеленного л 1998 году *Josephson Institute of Ethics*, почти четверть опрошенных мальчиков, учащихся средних и старших классов, сообщили, что за последние 12 месяцев от них физически пострадал кто-либо из одноклассников, потому что они были "и сильном гнев".

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Ваше поведение — наглядный пример для вашего ребенка, поэтому начинать перевоспитание нужно со взгляда со стороны на свои собственные способы выражения гнева. Вот вопросы, которые вам помогут. Как ваши родители справлялись с гневом? Как вы обычно справляетесь с гневом? Где вы этому научились? Действует ли это в вашем случае? Насколько хорошим примером управления своим состоянием служите вы для своего ребенка? А остальные члены вашей семьи? Какие уроки из этих поступков может извлечь ребенок?

Как вы обычно реагируете на гнев своего ребенка? Действует ли это? Что бы вы хотели изменить? Запишите свои мысли, а затем составьте план, как это можно изменить.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Присмотритесь внимательно к тому, насколько хорошо ваш ребенок может контролировать свои эмоции. То, как поступают наши дети, часто говорит о более глубоких причинах проблемы. Вот несколько признаков того, что ребенку необходимы более интенсивные усилия по управлению гневом. Сколько из этих характеристик можно отнести к вашему ребенку?

Признаки вспыльчивости

- Невозможность выразить свои ощущения в разгневанном состоянии.
- Частые вспышки гнева, даже по мелочам.
- Трудности с приведением себя в нормальное состояние во время гнева.
- Перерастание гнева в приступ (например, с криком, битьем, бранью,

брызганьем слюной и т.п.).

- Трудности с выходом из фрустрирующей ситуации.
- Частые драки с другими людьми или их избиение.
- Необдуманные действия, очень часто — безрассудное поведение.
- Замкнутость и молчаливость, отсутствие склонности делиться переживаниями.

• Склонность рассказывать, описывать либо рисовать сцены насилия или агрессивные действия.

2. Присматривайтесь к приступам гнева ребенка всю последующую неделю. Ведите учет частоты их проявления на графике, в календаре или Дневнике изменения проблемного поведения. Возможно, это поможет вам выяснить причины этих приступов. Что вы можете сделать, чтобы уменьшить их частоту? Запишите свои мысли.

3. Обратитесь к шагу 1. Отметьте, как ребенок ведет себя непосредственно перед началом приступа гнева. Запишите свои наблюдения, а затем поделитесь ими с ребенком, чтобы помочь ему распознавать признаки надвигающегося гнева.

4. Обратитесь к шагу 2. Каковы вероятные источники гнева вашего ребенка? Перечислите их. Какие можно устранить? Какие можно исправить? Наметьте стратегию, чтобы помочь ребенку совладать с неизбежными источниками гнева.

5. Обратитесь к шагу 3. Достаточный ли у вашего ребенка словарный запас для выражения своих ощущений? Если нет, подумайте, как можно его расширить.

6. Обратитесь к шагу 4 и выберите стратегию управления гневом, которой нужно научить. Назначьте дни и время, когда будете ее применять, и продолжайте использовать ее до тех пор, пока ребенок не сможет это делать без вашей помощи.

7. Необходимо бороться с нездоровыми способами реагирования. Обратитесь к шагу 5. Какие меры наказания вы собираетесь применять, чтобы избавить его от неправильного поведения (см. часть IV)?

Гнев вполне естественен, но когда он становится привычкой и начинает отрицательно сказываться на отношениях ребенка в семье, с окружающими, или когда вы замечаете внезапные перепады настроения, не связанные с болезнью или побочным действием лекарств, прислушайтесь к своему сердцу и начинайте действовать.

! См. также главы Драчливость, Истерики, Крикливость и Тревожность.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется поменьше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 4

Выполнение заданий на дом

Семь часов вечера в нашем доме вполне можно назвать "временем травм". Это когда трое наших детей в возрасте семи, десяти и двенадцати лет должны приступить к выполнению заданий на дом. В сущности, это время, когда начинаются уговоры, стенания и мольбы. Иногда мне трудно определить, кто это делает в большей степени: мой муж, я или наши дети. Как мне заставить детей делать домашнюю работу без "мировой войны"?

—Сьюзан, мать троих детей, Транки, штат Калифорния

"Но ты же помогала мне на прошлой неделе!"

"Ты же можешь написать записку, что я заболел?"

"Но я почти все сделал. Это нужно только к завтрашнему утру!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Помните, при выполнении заданий на дом вы играете роль помощника, а не исполнителя. Как только вы четко обозначите свою роль, войны будут наполовину преодолены. Ответственность лежит на ваших детях, а не на вас.

Исследования показывают, что выполнение заданий на дом способствует не только обучению, но и развитию навыков, необходимых и в школе и в жизни, таких как организованность, способность к решению проблем, внимание, память, постановка задач, дисциплинированность и настойчивость. Но иногда, пытаясь помочь ребенку, мы заходим слишком далеко и помогаем ему *слишком много*. Или, возможно, мы недостаточно твердо настаиваем на том, чтобы дети выполняли свои задания старательно и до конца.

ВОСЕМЬ СТРАТЕГИЙ ОБЛЕГЧЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ДОМ

Воспользуйтесь следующими подходами, чтобы помочь ребенку стать более успешным и самостоятельным учеником.

1. *Организируйте место для выполнения заданий на дом.* Чтобы помочь ребенку осознать важность выполнения заданий на дом, организуйте для этого специальное место. Подойдет любое достаточно спокойное место с хорошим освещением. Затем с помощью ребенка соберите в этом месте все необходимое: ручки, карандаши, бумагу, ножницы, линейку, калькулятор и словарь. Если у вас нет стола, сложите эти вещи в пластиковый ящик или коробку. Это поможет ребенку организовать себя.

2. *Узнайте требования учителя.* Периодически в течение года беседуйте с учителем, чтобы понимать его требования к заданиям на дом.

Например, когда сообщаются даты контрольных работ? Когда проводится библиотечный день? Проводятся ли контрольные по правописанию каждую неделю? Когда сдаются сочинения по прочитанным книгам? Должны ли сочинения быть отпечатанными или написанными от руки?

3. *С самого начала установите распорядок занятий.* Выберите самое удобное для ребенка время — сразу после школы, перед ужином, после ужина — и придерживайтесь его. Возможно, вы захотите записать согласованное с ребенком время выполнения заданий на дом и поместить его на видное место. Для младших детей можно нарисовать циферблат и отметить на нем время выполнения уроков.

4. *Объясните ребенку, что выполнение заданий на дом обязательно.*

С самого начала поддерживайте серьезное отношение к выполнению заданного на дом. Ребенок должен понять, что задания на дом нужно выполнять хорошо. Других вариантов нет.

5. *Прививайте ребенку навыки планирования.* Покажите ребенку, как составлять перечень того, что нужно сделать в порядке приоритетности. Он может вычеркивать пункты по мере их выполнения. Младшие дети могут нарисовать различные задания на полосках бумаги, сложить полоски в порядке их выполнения и скрепить их вместе. Ребенок отрывает полоски по мере выполнения заданий до тех пор, пока полосок больше не останется.

6. *Предлагайте свою помощь только тогда, когда она действительно необходима.* Если ребенку становится трудно, помогите ему, смоделировав аналогичную задачу и показывая шаг за шагом, как ее выполнить. Затем наблюдайте, как он сделает это сам. Еще один способ убедиться, что ребенок правильно следует вашим указаниям и не полагается на вас в каждой мелочи, — это проверять результаты выполнения каждого логического этапа работы.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Согласно данным исследований, самая очевидная польза от выполнения заданий на дом проявляется у старшеклассников, особенно когда они посвящают этому минимум пять-десять часов в неделю. Сказанное относится и к учащимся средней школы, при этом занижение требований не стимулирует детей учиться лучше. В отношении учеников младшей школы установлено, что выполнение ими заданий на дом незначительно влияет на успеваемость, однако положительный эффект проявляется в будущем, поскольку это помогает развивать важные навыки обучения. Жанин Бемпечат с педагогического факультета Гарвардского университета, автор книги о воспитании детей, считает, что "выполнение заданий на дом помогает со временем развить такие необходимые для обучения качества, как настойчивость, прилежание и способность терпеливо ожидать результата" и является "нес более необходимым для успешной учебы в школе", поскольку

именно так ученики достигают вершин знаний.

7. *Разделите задание на части.* Деление всего задания на дом на части помогает детям, которым трудно сконцентрироваться на задании и которые теряются от объема заданного. Просто скажите ребенку, чтобы он делал по одному фрагменту задания. Можно постепенно, по мере укрепления уверенности ребенка, увеличивать размеры фрагментов задания.

8. *Установите штрафные санкции за невыполнение домашних заданий.* Если вы обнаружили, что задания на дом не выполняются или выполняются не так, как вы требовали, объявите о тех или иных штрафных санкциях. Например, если задание не выполнено к определенному времени (оптимально к одному и тому же часу каждый вечер), ребенок должен знать, что он будет лишен какого-либо удовольствия в тот же вечер или на следующий день.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Поговорите с другими родителями. Что они думают по поводу загруженности своих детей? Попросите у них совета (если они могут его дать), как уменьшить трудности, связанные с выполнением заданий на дом. Если вы знакомы с родителями одноклассников вашего ребенка, спросите, как их дети справляются с заданиями на дом. Думают ли они, что задания слишком сложные, слишком легкие или же соответствуют возможностям ребенка? Эта информация поможет вам оценить способности своего ребенка.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Подумайте о подспудных причинах войн вокруг заданий на дом. Прежде всего определите, способен ли ваш ребенок выполнить его. Может быть, оно превышает уровень его способностей? Есть ли у ребенка навыки, необходимые для достижения успеха? Список беспокоящих вас вопросов поможет разработать план их решения.

2. Если задания на дом слишком сложны для ребенка (или слишком легки, и ему становится скучно), переговорите с учителем и определите возможности ребенка. Нужны ли ему дополнительные занятия? Может быть, уроки слишком сложные? Может быть, задания

по чтению (или математике) слишком трудные? Что нужно изменить, чтобы ребенок добился успеха? Напишите план изменений.

3. Подумайте, как вы реагируете на сражения вокруг заданий на дом? Может быть, вы проявляете нерешительность, умоляете, делаете замечания, прибегаете к подкупу, защищаете, требуете? Если это так, как вы измените свое поведение, чтобы при этом не испортились ваши отношения с ребенком?

4. А теперь серьезный вопрос: какой объем работы ребенок делает

самостоятельно? Помните, что задания на дом — для ребенка, а не для вас. Ваша задача — направлять, а не выполнять. Подумайте, что вы делаете не так, а затем составьте план, как это исправить.

5. Перечитайте перечисленные восемь стратегий. Затем выберите две, которые вероятнее всего помогут ребенку. Запишите шаги, которые вы предпримете, чтобы добиться успеха.

6. Если вы пришли к выводу, что ребенку действительно сложно справиться с заданиями на дом, или страдают ваши с ним отношения, то, может быть, следует нанять репетитора. Попросите рекомендации у учителя или других родителей. **СОВЕТ:** не пренебрегайте старшеклассниками как возможными репетиторами.

! См. также главы Дефицит внимания, Меркантильность, Нехватка настойчивости и Перфекционизм.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать восемь стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше! 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь I приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

--

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 5

Грубость

Похоже, наш вежливый 11-летний ребенок (по крайней мере, так мы считали) забыл все хорошие манеры, которым, как нам казалось, мы его научили. На прошлой неделе мы ехали в метро, и он даже не подумал уступить место стоявшей рядом с ним пожилой женщине. Даже такие общепринятые проявления вежливости, как "спасибо" и "пожалуйста", прочно вошедшие в его поведение, испарились. Мы надеемся, что это временное явление. А пока опасаемся отпускать ребенка на люди. Или уже поздно что-либо сделать???

—Роджер, отец, Виктория, Канада

Становиться впереди очереди
Перебивать учителя в классе,
Захлопывать перед кем-либо дверь
Оставлять мобильный телефон включенным в церкви (или любом другом общественном месте, где этого делать не следует)

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Хорошим манерам учат, работая над ними по отдельности, до тех пор, пока ребенок не освоит их достаточно, чтобы проявлять без ваших напоминаний о правилах этикета.

Согласно результатам множества исследований, дети с плохими манерами пользуются меньшей популярностью и не очень хорошо успевают в школе. В то же время вежливые дети обладают преимуществом как в детстве, так и позже во взрослой жизни: в ходе интервью с работодателями чаще предпочтение отдается соискателям, проявляющим учтивость и такт. Поэтому очень важно позаботиться о том, чтобы наши дети умели себя вести

и пользовались плодами хорошего воспитания. А в мире, где слишком часто демонстрируется неучтивость, невоспитанность, а зачастую и неприкрытая грубость, особенно важно, чтобы родители поработали над манерами детей.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИСКОРЕНЕНИЮ ГРУБОСТИ

Эти четыре шага помогут выработать вежливое поведение и искоренить грубость у вашего ребенка.

Шаг 1. Замените грубость новыми манерами поведения

Начните помогать ребенку избавляться от грубости, определив случаи грубого поведения и заменив их новыми манерами. Выберите одну или две хорошие манеры и научите им ребенка (по очереди). Так ребенок с большей вероятностью включит хорошие манеры в свою повседневную жизнь и - что самое важное - станет использовать их *без ваших напоминаний о правилах этикета*. На выбор имеется целый спектр хороших манер, включая этикет встречи, этикет радушного хозяина или гостя, этикет правильного поведения за столом, пользования телефоном и *Internet*, а также множество вежливых слов.

Шаг 2. Разъясните новые манеры поведения

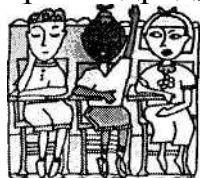
Будет ошибкой полагать, что ребенок знает, как вести себя по-новому. Не делайте подобного допущения: выделите минутку и покажите ему новую манеру поведения. Так, можно объяснить хорошие манеры при общении по телефону: "Важно, чтобы ты отвечал вежливо и понятно. Давай представим, что кто-то звонит. Послушай, что я говорю: "Алло, это дом Свиной. Скажите, пожалуйста, кто звонит? О, здравствуйте, господин Джонс. Одну минуту, я позову папу".

Шаг 3. Обеспечьте ребенку возможность порепетировать новые манеры

Новые манеры лучше всего усваиваются в ходе многократного повторения, поэтому обеспечьте ребенку как можно больше возможностей потренироваться. В некоторых семьях каждую неделю работают над одной или двумя манерами. Помните, что самый простой способ научить ребенка хорошим манерам — это регулярно вместе есть. Лучшего времени для тренировки навыков ведения беседы и поведения за столом, пережевывания с закрытым ртом, правильного пользования столовыми принадлежностями и не придумать.

Шаг 4. Немедленно реагируйте на грубость

Каждый раз, когда случается неизбежный промах, исправляйте грубость. Можно сказать: "Начни, пожалуйста, сначала". Это вежливей, чем "Это неправильно. Переделай". Важное замечание: всегда старайтесь поправлять ребенка с глазу на глаз, никогда не делайте этого в присутствии других взрослых или детей. Полезно также поправлять невежливое поведение ребенка, сказав ему, что именно он сделал не так и как это сделать правильно. Вот пример: "Начинать есть, не дождавшись, когда бабушка сядет за стол, — невежливо. Быть вежливым — значит всегда дожидаться, пока все сядут за стол. В следующий раз, пожалуйста, подожди". Для того чтобы освоить хорошие манеры, требуется время и практика, поэтому поощряйте ребенка в его стараниях освоить этикет. Если грубость продолжается, можно потребовать, чтобы ребенок повторил правильное и вежливое действие десять раз подряд, когда вы останетесь наедине.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В ходе исследования, проводившегося недавно *U.S. News and World Report*, установлено, что девять из десяти американцев считают, что кризис обычно вежливости стал серьезной проблемой в стране. 78% опрошенных заявили, что хорошие манеры и приличия значительно пострадали за последние 10 лет, и это — основной фактор, способствующий росту насилия, а также разрушению жизненных ценностей американцем.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы учились хорошим манерам в детстве? Какими были стандарты поведения у ваших родителей? Как они поправляли вас, когда вы допускали грубость? А теперь подумайте о воспитании своих детей. Какие манеры вы хотели бы видеть у них? Насколько отличаются ваши стандарты от представлений ваших родителей о вежливости? Последовательно ли вы укрепляете ваши представления о хороших манерах в детях? Как вы реагируете на невежливое поведение детей? Срабатывает ли это?

Есть большая доля правды в высказывании: "Манеры перенимают, а не учат". Подумайте, что дети перенимают у вас? Спросите себя: "Всегда ли я обхожусь с детьми учтиво и уважительно?", "Как я обхожусь со своей супругой (супругом), соседями, коллегами, друзьями и незнакомыми людьми?"

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу 1. Внимательно присмотритесь к манерам ребенка и подумайте, что вас особенно беспокоит. Возможно, на несколько дней вам потребуется настроиться на поведение ребенка. Составьте перечень грубых поступков, которые необходимо заменить.

2. Выберите одну-две хорошие манеры, чтобы поработать над ними в течение недели. Чтобы не забыть о целях на неделю, отмеченных в вашем плане поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, запишите выбранные хорошие манеры в календарь, журнал, дневник или даже приклейте записку к холодильнику как напоминание для всех членов семьи.

3. Продемонстрируйте новый тип поведения. Скажите ребенку, что вы рассчитываете, что он будет вести себя так и дома, и в обществе. Поначалу новые манеры не особо будут даваться ребенку. Предоставьте ему возможность попрактиковаться в безопасной домашней обстановке.

4. Поскольку ребенку необходимо пробовать вести себя по-новому и в реальной жизни, ищите для этого соответствующие возможности: ужин в ресторане, визит к кому-нибудь домой, приглашение приятеля к себе, поход на день рождения, игра в бейсбольной команде, прогулка в парке, прием гостей.

5. Ваша задача — добиться, чтобы ребенок пользовался новыми навыками без вашего руководства. Как только он станет делать это, можно приступать к освоению новых хороших манер (сверьтесь со списком хороших манер и выберите одну-две). Не сомневайтесь, ваши старания окупятся.

6. Будьте готовы к срывам и ошибкам, но *не позволяйте ребенку грубить*. Подумайте о штрафных санкциях, если грубое поведение будет продолжаться. Не делайте ребенку выговор на людях: его реакция может усугубить ситуацию. Самый эффективный метод — это подать какой-нибудь сигнал, известный только вам двоим, о котором вы договоритесь перед выходом из дому. Сигнал может быть очень простым, например подергать себя за ухо или почесать нос. Каждый раз, когда вы подаете такой сигнал, ребенок будет знать, что он действует неправильно и ему нужно немедленно остановиться. Он также должен знать, что если грубость будет продолжаться, вы заберете его домой.

7. Какие бы вы ни выбрали корректирующие мероприятия, поговорите с ребенком по душам о ваших ожиданиях прежде, чем вы куда-либо пойдете вместе. Позаботьтесь о том, чтобы последовательно воплощать запланированное каждый раз, когда ребенок будет невежлив.

! См. также главы Дерзость, Недоброжелательность, Неспортивное поведение, Оскорбления, Отсутствие друзей, Стремление доминировать и Эгоизм.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения

проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2-я неделя

3-я неделя

ГЛАВА 6

Дерзость

*Вообще, наш восьмилетний сын добрый и покладистый мальчик. Но в последнее время он стал слишком разговорчивым и дерзким. Он бросает дерзкие фразочки, которыми дети обмениваются между собой, моему мужу и мне: "Ты мне не начальник", "Какой ты глупый" и "Ты ничего не знаешь". Эта дерзость сводит нас с ума! ПОМОГИТЕ!**

—Нэнси, мать двоих детей, Тулса, штат Оклахома

Вы вежливо говорите ребенку: "Джейн, я хочу, чтобы ты вернулась домой к трем". А ваша очаровательная малышка дерзко отвечает: "Ага, сейчас!"

Вы спокойно просите ребенка: "Не мог бы ты вынести мусор?" Л ваш ненаглядный отпрыск огрызается: "Сама вынеси!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Существует два средства остановить дерзость. Первое — пресеките ее на начальной стадии, пока она не вошла в привычку. Второе — коль скоро вы решили дать дерзости решительный отпор — не отступайте.

*В письме содержится весьма важная фраза: мать ребенка пишет, что он дерзит ей и се мужу (а не своему отцу!). В таком случае дерзость ребенка вполне объяснима — это негативная реакция на отчима ("Ты мне не начальник") и на "предательницу" мать. — *Прим.ред.*

Дерзость и пререкание становятся все более распространенными; похоже, каждый взрослый сталкивается с таким поведением детей. Как правило, дети начинают так себя вести примерно в пять лет. Если вы позволите этому продолжаться, отрицательные последствия распространятся со сверхъестественной быстротой. Поверьте, ни одному воспитателю, учителю, тренеру, вожатому или родителям других детей не понравится недостойно ведущий себя ребенок. К счастью, от таких видов неуважительного поведения, как дерзость и пререкание, довольно легко избавиться.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ДЕРЗОСТИ

Воспользуйтесь следующими четырьмя шагами как руководством в искоренении дерзости и склонности ребенка к пререканиям.

Шаг 1. Сразу же выявляйте дерзость

Определите, что именно вы считаете неуважительным поведением,

чтобы ребенку было ясно, чего от него ждут. Все дети время от времени срываются, но есть ли слова, фразы или жесты, которыми ребенок пользуется довольно часто? Именно на этом вы и должны сосредоточиться. И всякий раз, когда ребенок ведет себя таким образом, немедленно указывайте на это. Ниже приводятся примеры из подобного опыта других родителей. Обратите внимание, что их замечания направлены только на неуважительное поведение, а не на личность ребенка.

"Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Больше так не делай".

"Говорить мне "отстань", когда я с тобой разговариваю, — недопустимо. Так говорить нельзя".

"Ты канючишь всякий раз, когда тебе что-то надо. Ты должен говорить более уважительно".

Шаг 2. Не вступайте в пререкания, когда ребенок дерзит

Исследования в области развития детей показывают, что, как правило, дети перестают дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания. Поэтому держитесь нейтрально и не отвечайте. Не вздыхайте, не пожимайте плечами, не показывайте, что им разгневаны. Более того, не уговаривайте, не увещивайте, не бранитесь; такая тактика почти никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Смотрите отстраненно на что-нибудь, если ;по не помогает — запритесь в ванной. *Просто откажитесь продол-тать разговор до тех пор, пока ребенок дерзит, и делайте так всегда.* Как правило, если дети видят, что вы не собираетесь сдаваться, — они прекращают дерзить. Вот несколько примеров.

"Остановись. Говорить мне, что я ничего не знаю, — неуважительно. Мы поговорим, когда ты найдешь верный тон".

"Я не хочу слушать грубияна. Если хочешь говорить со мной, говори уважительно. Я буду в другой комнате".

"Мы поговорим, когда ты сможешь слушать с достаточным уважением, не закатывая глаз и не ухмыляясь".

Шаг 3. Введите штрафные санкции, если дерзкое поведение продолжается

Предположим, что вы четко объяснили, чего хотите, тем не менее дерзость и пререкания продолжаются. Пора ввести за них те или иные штрафные санкции. Эффективные штрафные санкции должны быть понятны ребенку, иметь определенную продолжительность, непосредственно относиться к неуважительному поступку и соответствовать характеру ребенка. Установив штрафные санкции, последовательно применяйте их и *не отступайте*. При постоянно повторяющихся нарушениях лучше всего составить и записать план, который должен быть подписан всеми

причастными сторонами и находиться и доступном месте. Еще одна мысль: подумайте над тем, чтобы ребенок сам участвовал в определении для себя штрафных санкций — часто санкции, придуманные ребенком, более жесткие, чем ваши. Перечень возможных штрафных санкций приведен в части IV. Некоторые мамы рассказывали мне, что они успешно избавились от дерзости, заставляя ребенка повторять фразу более вежливым тоном не меньше десяти раз. Например, вместо фразы "Ага, конечно!" нужно было повторить с верными интонацией и акцентами: "Да, мама, я сделаю это".

Шаг 4. Поощряйте уважительное поведение

Одно из самых простых средств сделать хорошее поведение более частым — поощрять ребенка каждый раз, когда он поступает правильно. Однако результаты исследований показывают, что чаще всего мы делаем как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на вежливое поведение детей, мы постоянно указываем им на неправильные поступки. Поэтому, как только вы увидите или услышите, что ребенок проявляет вежливость или говорит уважительно, похвалите его и выразите удовлетворение. Вот несколько примеров.

"Дэнни, мне нравится этот уважительный тон".

"Дженни, спасибо, что вежливо выслушал меня".

"Какой любезный голос, Келли. Очень хорошо, что ты запомнила, как правильно говорить".

"Я знаю, что ты был расстроен, Тайлер, но ты не ругался. Очень тяжело избавиться от плохих привычек, но ты действительно стараешься".



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Согласно результатам исследований, опубликованным в журнале *Child*, только 12% из двух тысяч опрошенных взрослых считают, что в целом дети относятся к другим с уважением; большая часть опрошиваемых считают детей "грубыми", "безответственными" и "недисциплинированными".

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Для начала вспомните, не дерзили ли вы в детстве родителям или другим взрослым. Дерзили ли ваши братья и сестры? Как реагировали ваши родители? Помогало ли это? А теперь подумайте о современных детях. Утверждают, что неуважительных, дерзких детей, не повинующихся авторитету взрослых, становится все больше. Что может быть причиной этого? Где дети учатся дерзить?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Занимательно присмотритесь к поведению ребенка и подумайте, что вас особенно беспокоит. Каковы проявления неуважения и когда это происходит?

2. Припомните, что произошло непосредственно перед проявлением проблемного поведения, что могло спровоцировать неуважение?

3. Подумайте, как вы обычно реагируете в таких случаях. Спросите себя, почему это не срабатывает.

4. Перечитайте четыре шага к избавлению от дерзости. По возможности обсудите это с супругом (супругой) или другими родителями.

5. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1 и 2 обязательны для изменения поведения. Если эти шаги помогут избавиться от дерзости, сразу приступайте к шагу 4. Если нет, следуйте шагу 3 и введите штрафные санкции, соответствующие характеру вашего ребенка.

!См. также главы *Непослушание*, *Оскорбления*, *Сквернословие* и *Хныканье*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 7

Дефицит внимания

Мы с мужем очень расстроены. Наш девятилетний ребенок принес сегодня из школы записку от медсестры с рекомендацией начать со следующей недели регулярный прием какого-то лекарства под названием Ritalin. Вероятно, учитель жаловался на то, что ребенок не может усидеть на месте, невнимателен, все время крутится и отвлекается, не закончив работу. Он всегда был живым, непосредственным, импульсивным ребенком и кажется нам нормальным. Однако они считают, что у него нарушение, называемое "дефицит внимания". Что же это на самом деле?

—Дэвид и Сара, родители троих детей, Норфолк, штат Вирджиния

"Карла все время подпрыгивает, чтобы посмотреть в окно". "Джошуа очень трудно закончить работу над сообщениями по истории".

"Почему ваш ребенок не может посидеть спокойно?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Недостаток внимания присущ многим детям; однако у гораздо меньшего количества детей наблюдается расстройство, называемое "дефицит внимания". Мы, родители, должны быть очень внимательными, чтобы понять разницу, распознать, когда наши дети попадают в этот диапазон, и предпринять соответствующие меры.

В стране развернулась полемика: каждому тридцатому ребенку в США в возрасте от пяти до 19 лет прописывают препарат *Ritalin*, а в некоторых

американских школах от 30 до 40% учеников принимают! по назначению врача стимуляторы, чтобы контролировать свое поведение в классе. Совершенно очевидно, что количество диагнозов таких нарушений, как дефицит внимания и синдром гиперактивности с дефицитом внимания, возрастает. Одни специалисты говорят об "эпидемии" этой патологии у детей, которые не могут вести себя спокойно или сконцентрировать внимание. Другие специалисты утверждают, что это нормальные дети, но не получающие того внимания родителей и учителей, которое они заслуживают. Третьи же считают, что это обычные дети, которым просто не хочется быть смиренными, — им нужно быть в движении. Наша задача, задача родителей, — защищать своих детей от "залечивания", но в то же время делать все от нас зависящее, чтобы помочь им справиться, когда трудно сосредоточиться, выполнить домашние задания или другую работу. Даже если вы, равно как и врач ребенка, считаете, что прием лекарственного препарата не помешает, это не должно отвлекать вас от решения основной проблемы: ребенок должен научиться концентрировать внимание, доводить работу до конца и стать прилежным учеником на всю жизнь. Существуют методики, помогающие ему добиться этого.

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ КОРРЕКЦИИ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Вот несколько стратегий, которые помогут ребенку сосредоточиться и преуспеть в учебе.

1. *Позаботьтесь о том, чтобы сложность заданий, с которыми имеет дело ребенок, соответствовала его уровню.* Вы должны быть уверены в том, что учеба ребенка в школе соответствует уровню его развития. Например, если он читает на "посредственно", не ожидайте, что он станет делать это на "отлично". В идеале, задания всегда должны быть направлены на то, чтобы ребенок превзошел свои возможности еще на одну ступеньку.

2. *Организируйте специальное место для выполнения домашних заданий.* Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было спокойное место для работы без таких отвлекающих факторов, как телевизор или присутствие других членов семьи. Здесь у ребенка должны быть стол, хорошее освещение, устойчивый стул и все необходимые школьные принадлежности в таком порядке, чтобы ему не надо было то и дело вставать и что-то искать.

3. *Сократите время работы.* Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять. Примите этот промежуток времени за нормальную длительность его работы и соответственно организуйте перерывы, чтобы он мог закончить работу, запланированную на этот отрезок времени. Иногда помогает таймер: он позволяет ребенку отслеживать время следующего перерыва. Постепенно, по мере улучшения концентрации внимания, увеличивайте продолжительность рабочего времени.

4. *Разбейте задание на части.* Теперь, когда вы знаете, как долго ребенок может работать без перерыва, разбейте его задание на части, которые соответствуют возможностям его внимания. Старайтесь понемногу увеличивать размер этих частей и время, в течение которого ребенок будет без перерыва выполнять задание.

5. *Придерживайтесь расписания.* Детям необходим устойчивый распорядок дня. Отведите время ежедневного выполнения уроков в часы, наиболее удобные для ребенка, и придерживайтесь этого расписания.

6. *Помогайте ребенку запоминать.* Существует много способов помочь ребенку научиться вспоминать и запоминать информацию. Предположим, ему задали прочитать о динозаврах.

- Почитайте маленькому ребенку вслух и, останавливаясь примерно через каждую минуту, спрашивайте его: "Что ты узнал?"

- Дайте ребенку большой лист бумаги и цветные фломастеры (карандаши). Почитав ему минуту, остановитесь и попросите быстро нарисовать образ, сложившийся после услышанного.

- Если ребенок читает сам, научите его записывать основную идею каждого прочитанного абзаца на небольшой карточке размером приблизительно 7,5 x 12,5 см. Этими карточками можно пользоваться позже для повторения материала.

- Умение вести записи может стать очень ценным навыком в школе, помогающим запомнить важные моменты, сказанные учителем, и записывать задания на дом. Покажите ребенку, как правильно вести и организовывать записи, чтобы он мог сам пользоваться ими.

- Научите ребенка излагать, т.е. кратко пересказывать своими] словами, короткие фрагменты рассказанного другими. Способность излагать по-своему и понимать, что хотят сказать другие, является чрезвычайно важным в жизни навыком. Пусть ребенок тренируется делать это дома за столом с членами семьи или в других подходящих для этого ситуациях.

- Поощряйте старания ребенка. Не скупитесь на похвалу за каждый шаг на этом пути. Не сравнивайте его работу с работой братьев, сестер или друзей. Отмечайте каждое, даже маленькое, улучшение внимательности или продуктивности работы.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Международный совет по контролю за наркотическими средствами сообщает, что на долю США "приходится примерно 90% общего мирового производства и потребления препарата *Ritalin*", причем основные потребители — дети. Федеральное управление по надзору за качеством медикаментов относит *Ritalin* ко второму классу веществ, подлежащих контролю, т.е. к той же категории, что амфетамины, метамфетамины, *Dexedrine* и другие стимуляторы, известные на жаргоне как "ускорители".

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Были ли вы сами неугомонным и беспокойным ребенком, которому больше нравилось бегать, чем сидеть спокойно? Нравилось ли вам весь день мечтать? Беспокоило ли это ваших родителей? Как вы учились в школе? Принимаете ли вы лекарственные препараты, помогающие сохранять внимание?

А теперь подумайте о своем ребенке. Как бы вы описали его способность сосредоточиться и выполнить задание? Каков он в сравнении со своими братьями, сестрами и другими детьми его возраста? Что больше всего беспокоит вас? Запишите то, что волнует вас больше всего.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного

поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Поставьте себя на место ребенка. Представьте, что вы находитесь в классе и выполняете сложное задание, на котором вам действительно нужно сосредоточиться. Что вы чувствуете при этом? Что вы могли бы сделать для ребенка, чтобы он стал спокойнее и увереннее? Запишите план изменений.

2. Представьте ребенка, когда ему трудно сконцентрироваться на выполняемом задании. Как вы реагируете, когда он не может сосредоточиться? Помогает ли ему это выполнить задание и быть довольным собой? Есть ли что-то, что вы могли бы предпринять, чтобы дела пошли лучше? Запишите свои мысли.

3. Обратитесь к стратегии 1. Поговорите с учителем ребенка и убедитесь в том, что работа, выполняемая им в классе, соответствует его возрасту и способностям.

4. Обратитесь к стратегии 2. Организуйте специальное рабочее место для ребенка, если вы еще не сделали этого.

5. Обратитесь к стратегиям 3-5. Сначала оцените объем внимания ребенка, после чего соответствующим образом организуйте его работу. Постепенно, по мере улучшения способности ребенка к концентрации и повышения продуктивности его работы, увеличивайте время выполнения задания.

6. Обратитесь к стратегии 6. Выберите два-три подхода, применимые к ситуации с вашим ребенком. Если через несколько недель вы не заметите улучшения, проконсультируйтесь у специалиста.

!См. также главы *Выполнение заданий на дом, Импульсивность, Отсутствие настойчивости, Перфекционизм и Тревожность.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 8

Доносительство

Наш шестилетний сын постоянно ябедничает на своего младшего брата Сэма, которому только четыре года. Похоже, что он только и ждет, когда Сэм сделает что-то не так, чтобы сказать об этом мне. Я думал, что это пройдет, но вижу, что такое поведение превращается в хобби. Как мне остановить его, прежде чем Сэм решит переехать жить в другое место?

—Мартин, приемный отец семерых детей,
Чарльстон, штат Южная Каролина

"Я хочу пожаловаться на Бэки..." "Мама, Джимми толкнул меня".
"Сэлли не застелила кровать".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Лучшее средство остановить доносительство — установить правило: не выслушивать сообщение, если оно не направлено на предотвращение беды или вреда.

Доносительство — приобретенный тип поведения, проявляющийся, как правило, у детей дошкольного возраста. Это, в сущности, первый шаг на пути к другому типу раздражающего поведения, присущего всем возрастам, которое называется злословием. Обычно намерения доносчика — причинить неприятности другому или же привлечь наше внимание, однако для этого используются социально неприемлемые средства. Еще одна причина такого поведения среди детей — власть. (Подумайте над этим: осознание того, что ты можешь причинить неприятность брату, сестре или другу, — очень мощное средство контроля.) Доносительство — отнюдь не подкупающая черта характера; оно обычно приводит к ухудшению отношений между доносчиком и его жертвой и часто бывает причиной домашних войн между детьми. Кроме того, сообщаемая таким образом информация редко бывает полезной.

ТРИ ШАГА К ИСКОРЕНЕНИЮ ДОНОСИТЕЛЬСТВА

Предлагаем три шага, которые можно использовать как руководство и помощь в искоренении доносительства и злословия.

Шаг 1. Объясните разницу между доносом и сообщением о чем-либо

Рассказать взрослому о том, что кто-то поранился или может попасть в беду, не значит доносить; это ответственный поступок. В наше время

особенно важно, чтобы дети сообщали взрослым, что кто-то в опасности, кому-то угрожают, кто-то испугался или поранился. В этих случаях сообщение направлено не на причинение неприятностей, а напротив, на предотвращение неприятностей или беды. Во время такой беседы неплохо дать ребенку имена взрослых, к которым он может подойти и рассказать о возможных опасных ситуациях. Объясните ему также разницу между доносом и сообщением.

Шаг 2. Введите правило "не ябедничать" и обяжите ребенка следовать ему

Как только ребенок усвоит разницу между доносом и сообщением, введите жесткое правило, запрещающее ябедничать. Лучшие правила имеют простую и ясную формулировку: "Я не стану слушать что, разве что если кто-то попал в беду" или "Это полезное или бесполезное сообщение?" Часто таких ответов достаточно, чтобы ребенок понял, что вы станете слушать только полезную информацию. Ключ к искоренению доносительства — последовательность в проведении установленной политики каждый раз, когда ребенок ябедничает.

Шаг 3. Научите ребенка справляться с проблемами

Одна из причин доносительства заключается в том, что дети могут не знать, как справиться с проблемой, поэтому они обращаются к ним, чтобы мы сделали это за них. Спасая каждый раз ребенка, вы не способствуете развитию в нем уверенности в своих силах, поэтому изучите его справляться с проблемами самостоятельно, чтобы он мог полагаться на себя. Научите ребенка простому четырехступенчатому методу решения проблемы.

1. Остановись и спроси себя: "А мое ли это дело?"
2. Подумай: "В чем заключается проблема?"
3. Варианты: подумай о способах решения проблемы.
4. План: выбери лучший вариант, составь план и следуй ему. Вот пример беседы с ребенком.

Ребенок: Хочешь, расскажу, что делает Билли?

Мама: Вспомни, чему я тебя учила. Спроси себя, это твоя проблема или его?

Ребенок: Ну, Билли может ушибиться.

Мама: Хорошо, а теперь подумай, в чем заключается проблема?

Ребенок: Билли взбирается на шкаф, чтобы взять чашку. Он может упасть.

Мама: Какие у тебя варианты, чтобы он не упал?

Ребенок: Забраться самому и достать ему чашку или дать ему другую.

Мама: И какой у тебя план? Какой из вариантов лучше?

Ребенок: Я дам ему другую чашку.

Мама: Я знала, что ты справишься. В следующий раз тебе не нужна будет моя помощь. Иди, сделай, что решил.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Проведившееся недавно исследование; показало, что 81% американских подростков утверждают, что ввиду волны ужасных событий с выстрелами и школьных городках они с большей готовностью сообщали бы об учениках, представляющих угрозу безопасности. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок понял, что сообщение об угрозе отличается от доноса или злословия. Когда речь идет о безопасности в школе, дети могут стать лучшими "металлодетекторами": две трети подростков, совершивших убийство или самоубийство, делятся своими намерениями со сверстниками. Внушите ребенку, насколько важно рассказывать взрослым о разумных сомнениях, гарантируя при этом, что их сообщение будет воспринято серьезно.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Для начала спросите себя, что может побуждать ребенка доносить на других детей. Здесь есть несколько вариантов. Может быть, он жаждет вашего внимания? Знает ли ребенок, как справляться с проблемами? Может быть, он думает, что этим помогает вам? А может, он завидует брату или сестре или мстит другому ребенку? Поговорите со взрослыми, хорошо знающими вашего ребенка. Ведет ли он себя так же и с ними? Выяснив, почему ребенок ябедничает, можно составить план поэтапного изменения проблемного поведения.

Затем тщательно проанализируйте свое собственное поведение. Как вы обычно реагируете, когда ребенок ябедничает? Может быть, вы невольно поощряете доносы, обращая внимание и реагируя на малейшую жалобу? Если это так, подумайте об изменении своего поведения. Как правило, лучшая реакция — нейтральная: "Гм-м-м" или "А-а..." Приглушите свою реакцию и не играйте на руку ребенку.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Перечитайте шаг 1. Если вы еще не объяснили ребенку разницу между доносом и сообщением о чем-либо, продумайте, как и когда вы это сделаете. Возможно, вы предпочтете разыграть несколько ситуаций, чтобы помочь ребенку понять эту разницу.

2. Поговорите с другими родителями и учителями и выясните,

известны ли им правила борьбы с доносительством. Затем введите семейное правило "Не ябедничать". Сформулируйте его просто и ясно. Объявите правило ребенку.

3. Перечитайте шаг 3 и подумайте, умеет ли ваш ребенок сам справляться с проблемами? Если нет, обучите его приведенному методу решения проблем.

Напомните ребенку, что каждый раз, когда он чувствует себя в опасности или думает, что кто-то может пострадать, он должен немедленно поделиться своими сомнениями со взрослыми, которым доверяет. Поощряйте ребенка доверять своей интуиции, чтобы быть в безопасности.

!См. также главы *Конфликты между детьми в семье, Лживость и тульничество, Отсутствие друзей и Хныканье.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать три шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то работает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 9

Драчливость

Мы серьезно обеспокоены тем, что наш сын может превратиться в восьмилетнего Майка Тайсона. Каждый раз, когда он чем-либо расстроен, он прибегает к толчкам, ударам и пинкам. Только в этом месяце он участвовал в двух школьных драках. Мы понятия не имеем, как остановить эту агрессивность.

—Уилл, отец троих детей, Торонто, Канада

"Я должен был ударить его. Он обозвал меня". "Я ударил его не так уж сильно". "Она первая меня ударила".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Дети, прибегающие к дракам, не знают, как поступить иначе, когда огорчены или разозлены. Поэтому научите ребенка положительной альтернативной реакции.

Большинство детей время от времени дерутся. Возможно, драка — это единственное известное им средство взять ситуацию под свой контроль. Безусловно, злость и огорчение — нормальные чувства, однако выражать их дракой — ненормально. Это очень быстро становится привычкой, от которой крайне трудно избавиться. Исследования показывают, что из драчливых детей очень часто вырастают хулиганы, люди, дурно ведущие себя в семье, или жестокие родители. Остановите подобное поведение немедленно.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ДРАЧЛИВОСТИ

Воспользуйтесь следующими шагами как руководством, чтобы искоренить драчливость в ребенке.

Шаг 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам

Выберите время, чтобы спокойно поговорить о своем беспокойстве по поводу драк. Говорите серьезно и твердо, чтобы ребенок понял, что вам не нравится его поведение, и объясните, почему вы этого не одобряете. Если ребенок постарше, обсудите с ним возможные серьезные последствия такого поведения: телесные повреждения участников драки, неприятности, временное исключение из школы, плохая репутация, потеря друзей. Терпеливо выслушайте объяснения ребенка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о причинах, о которых не знали. Предложите помощь в разрешении серьезных проблем. Затем заявите о недопустимости драк и о штрафных санкциях, которые будут применяться, если он не прекратит драться: "Если я еще раз увижу, что ты бьешь сестру, ты перестанешь играть и отправишься на 15 минут в угол". Просмотрите в части IV перечень возможных штрафных санкций и выберите те из них, которые соответствуют возрасту и темпераменту ребенка.

Шаг 2. Научите ребенка приемлемым альтернативам

Сказанные ребенку слова, что драться нельзя, не подскажут ему, что же можно сделать вместо этого. Помогите ребенку найти подходящие средства, чтобы справиться со своими фрустрациями, не прибегая к драке. Придумайте вместе несколько приемлемых альтернатив: "Давай подумаем, что можно предпринять вместо драки". Затем выберите какой-либо вариант и обучите ему ребенка. Повторяйте его снова и снова, пока ребенок не научится. Вот несколько вариантов.

- *Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте.* Раздробить кусок глины, бить по подушке или наносить удары по подвесной груше.

- *Использовать формулу "Я хочу, чтобы..."*. Ребенок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: "Ты взял мою игрушку, и я хочу, чтобы ты мне ее отдал". Обзывать и унижать недопустимо.

- *Выразить свои чувства.* Дети с ограниченными речевыми способностями могут сказать обидчику: "Я сержусь" или "Я очень и очень зол".

- *Уединиться и успокоиться.* Попросите ребенка помочь вам организовать ему место, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут ребенку вернуться в нормальное состояние, например книги, музыкальные диски, карандаши и бумагу, и поощряйте ребенка приходить туда, чтобы успокоиться.

- *Вовремя уйти.* Посоветуйте ребенку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

Фрустрация (от лат. *frustratio*— обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — *Прим.ред.*

Шаг 3. Закрепляйте "мирное" поведение

Один из самых простых способов изменить поведение ребенка — это поймать его на хорошем поведении. Однако большинство родителей меньше всего пользуются этим. Каждый раз, замечая, что ребенок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение, не затевая драки, и держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: "Я заметила, что ты был очень зол, но отошел в сторону, чтобы успокоиться. Это хороший знак", "Ты словами объяснил другу, что ты не в себе. Очень хорошо!". Помните, что дети будут стремиться повторять поощряемое поведение. Это также одно из лучших средств сделать желаемые поступки привычкой.

Шаг 4. Применяйте штрафные санкции, если ребенок продолжает драться

Итак, что вы предпримете, если ребенок продолжает драться? Остановитесь, глубоко вдохните и остыньте, прежде чем реагировать, а затем примените ранее оговоренные штрафные санкции. Не читайте нотаций и, самое главное, *не бейте своего агрессивного ребенка*, поскольку он может понять это так: "Ага! Взрослым можно драться, а детям нельзя!" Вместо этого возьмите маленького забияку за руки и скажите: "Нельзя бить людей. Тебе следует постоять пять минут в углу". Ребенку постарше твердо объявите: "Мы договорились, что драки непозволительны. Ты не будешь смотреть телевизор сегодня вечером". Ребенок должен послушаться. Если нет — штрафные санкции удваиваются.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Арнольд Голдштейн, автор книги *Violence, in America* ("Насилие в Америке"), утверждает, что дети-драчуны стали в США привычным явлением. В 90% случаев родители в США периодически, а зачастую и регулярно, бьют детей. Больше всего достается трех- и четырехлетним. Однако для четверти всех детей физические наказания продолжают применяться и в более старшем возрасте.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Американская академия педиатрии недавно опубликовала тревожный факт: из 26 наиболее развитых стран самые агрессивные дети — в США. В чем причина этой тенденции? Как родители могут помочь детям стать миролюбивее?

Специалисты считают, что агрессивность — это приобретенное поведение. Где же ваш ребенок мог научиться агрессии? Подумайте о том, какой пример вы сами ему подаете. Насколько хорошо вы демонстрируете ребенку "спокойствие под обстрелом"? Как вы реагируете на стрессы и сложные жизненные обстоятельства, не проявляя агрессии? Как вы и ваш супруг (супруга) обычно реагируете на агрессивное поведение ребенка? Например, сохраняете ли вы спокойствие или кричите, критикуете, бранитесь, читаете нотации, шлепаете рго? Может быть, именно ваша реакция порождает агрессию ребенка? Если это так, что вы предпримете, чтобы изменить свое поведение и подавать ребенку пример спокойствия? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Серьезно оцените агрессивное поведение ребенка. Как часто он ввязывается в драки или демонстрирует взрывное поведение? Отмечайте в календаре, когда это происходит. Обратите также внимание на время дня. Прослеживается ли система в месте, времени и детях, с которыми ребенок дерется? Проявляет ли он такое поведение еще где-нибудь? Если да, то поговорите с другими людьми, которые заботятся о ребенке.

2. Когда началось такое поведение? Что могло инициировать его? Составьте перечень возможных причин и перечитайте его. Что вы можете сделать, чтобы улучшить условия жизни ребенка и снизить вероятность стрессов и фрустраций?

3. Обратитесь к шагу 1 и установите те или иные штрафные санкции за следующую драку. Продумайте, как вы объясните ребенку, что вас беспокоит и какие последствия его ждут.

4. Обратитесь к шагу 2. Что вы можете предпринять, чтобы помочь ребенку научиться заменять драку приемлемыми формами выражения эмоций? Выберите один или два варианта поведения, научите ребенка и возьмите на себя обязательство всячески поддерживать такое поведение до тех пор, пока он не перестанет драться.

5. Обратитесь к шагу 3 и продумайте, как вы станете поощрять дружелюбное поведение ребенка.

6. Будьте готовы к рецидивам драчливости. Чем дольше ребенок прибегал к дракам, тем больше времени потребуется для изменения такого поведения. Поэтому обратитесь к шагу 4 и подумайте, как вы отреагируете, если ваш ребенок опять подерется.

7. Если в течение нескольких недель вы не заметите в поведении ребенка изменений к лучшему, обратитесь за помощью к специалисту.

!См. также главы *Вспыльчивость, Импульсивность, Истерики, Конфликтность, Конфликты между детьми в семье, Кусание, Недоброжелательность, Неспортивное поведение и Тревожность.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

--

ГЛАВА 10

Жертва словесных нападок

Помогите! Мы с восьмилетним сыном недавно переехали в другой район. 12-летняя соседская девочка дразнит сына с первого дня. Сначала она пригласила его, а потом оставила одного. На этой неделе она все время звонит по телефону и смеется над его ростом; она обзывает его "песочным коржиком". На прошлой неделе она оставила ему гадкое сообщение по поводу его новой стрижки. Я пыталась поговорить с ее матерью, но это то же самое, что чести дискуссию со Статуей Свободы. Сыну не нравится школа и он хочет вернуться туда, где мы жили раньше.

—Мелани, мать-одиночка, Джексон, штат Миссисипи

"Мама, она назвала меня занудным панком".

"Он всегда корчит мне рожи".

"Почему она смеется над моим весом при всех детях?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Состояние жертвы может со временем превратиться в приобретенное поведение. Но это не единственная возможная реакция на злонамеренные насмешки. Поэтому с раннего возраста нужно прививать детям умение постоять за себя.

Некоторые самые серьезные проблемы, с которыми приходится сталкиваться родителям, возникают по соседству или на школьном дворе, там, где много нехороших детей. Хотя мы и не в состоянии полностью оградить детей от боли обид, когда их дразнят, подвергают расовому унижению* или оскорбляют, мы вполне можем уменьшить вероятность того, что дети станут жертвами. Лучшее, что можно сделать, — это научить детей справляться со своими мучителями.

*В нашем обществе актуальной проблемой выступает словесная агрессия по национальному признаку. — *Прим. ред.*

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ, КОГДА РЕБЕНКА ДРАЗНЯТ

Вот несколько очень эффективных стратегий, помогающих детям справиться с обидчиками.

1. *Защитить себя.* Научите ребенка уверенно вести себя с обидчиком: высоко держать голову, стоять прямо и смотреть ему в глаза. Ребенок должен указать ему на непорядочное поведение и твердым, спокойным голосом попросить прекратить это: "Ты дразнишь меня. Перестань!" или "Уйди", иногда лучше просто сказать: "Прекрати!" Помните: важнее *как* дети говорят, чем *что* они говорят, поэтому помогите ребенку потренироваться говорить убедительно.

2. *Не обращать внимания.* Мучителям нравится видеть, что они расстроили свою жертву, поэтому помогите ребенку найти способы не показывать своего состояния. Я обратилась к группе 11-летних детей с вопросом: "Как вы ведете себя, когда вас дразнят?". Они единодушно ответили, что хуже всего — это показать мучителю, что вам обидно, даже если вам действительно обидно. Вот их советы, как игнорировать задира.

- Притвориться невидимым.
- Уйти, даже не взглянув на них.
- Посмотреть на что-то другое и засмеяться.
- Сделать вид, что вас это не волнует.
- Сохранять спокойствие.
- Принять полностью отстраненный вид.
- Игнорировать задиру нелегко. Дети могут научиться этому, долго тренируясь при помощи родителей.

3. *Задавать обидчику вопросы.* Энн Бишоп, преподаватель программ предотвращения насилия, учит отвечать на оскорбление требовательным вопросом: "Почему ты сказал это?" или "Почему это ты захотел сказать мне, что я тупой, толстый или еще какой-то там, и обидеть меня?"

4. *Пользоваться формулой "Я хочу".* Специалисты по общению предлагают научить ребенка обращаться к мучителю со слов "Я хочу" и твердо излагать, чего он хочет: "Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое" или "Я хочу, чтобы ты перестал меня дразнить". Главное — сказать это твердо и убедительно, а не безвольно.

5. *Соглашаться с задирой.* Подумайте о том, чтобы помочь ребенку придумать фразу, выражающую согласие с задирой. Вот пример.

Задира: Ты тупой.

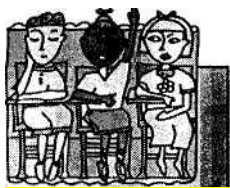
Ребенок: Да, я такой, и у меня это хорошо получается.

Задира: Эй! Тряпичноголовый!

Ребенок: Ты прав. Я араб и горжусь этим.

6. *Смейтесь, когда вас дразнят.* Фред Франкель, автор книги *Good Friend Are Hard to Find* ("Хороших друзей трудно найти") предлагает каждый раз, когда дразнят, отвечать, но не дразнить в ответ самому. Франкель утверждает, что в таких ситуациях часто прекращают дразнить, потому что ребенок дает обидчику понять, что это его не задевает (даже если это не так). Предположим, обидчик сказал: "Ты дурак". Ребенок отвечает одной из отрепетированных фраз: "Ну и что?", "Да что ты!", "И что дальше?" или "Спасибо, что просветил меня". Франкель утверждает, что исключительно важно, *как* ребенок произносит эту фразу. Это должно быть отрепетировано

и произнесено с минимумом эмоционального накала.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В отчете национальной ассоциации по образованию приводятся данные о том, что в США каждый день 160 тысяч детей пропускают школу из страха, что их будут изводить, дразнить или задирать другие ученики.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вспомните свое детство. Дразнили ли вас? Как вы с этим справлялись? Успешно ли справлялись? Рассказывали вы кому-нибудь об этом? Если да, то как этот человек реагировал? Что бы вы сейчас сделали иначе? Изменилось ли что-нибудь с тех пор? Сталкиваетесь ли вы с язвительным поддразниванием на работе или дома? Дразнили ли вы кого-нибудь? Вспомните, почему вы это делали, и что сейчас об этом думаете? Поговорите с другими родителями — может быть, их детей тоже обидно дразнят. Если да, то что они предпринимают, чтобы помочь своим детям справиться с этим?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Просмотрите приведенные способы вместе с ребенком и выберите из них два самых подходящих для тренировки.

2. Отрепетируйте выбранные способы с ребенком. Разыграйте ситуации, меняясь ролями обидчика и жертвы.

3. Когда ребенок освоит новые навыки, посоветуйте ему воспользоваться ими в следующий раз, когда его станут дразнить.

4. Напомните ему, что с первого раза может не получиться, но чем чаще он будет это делать, тем лучше будет получаться.

5. Если эти способы действительно не действуют, начните сначала. Выберите другой способ, отрепетируйте его, разыграйте в ролях и опять попробуйте применить на практике.

Подумайте над этим

Я убеждена, что мы, родители и учителя, поступаем неправильно, когда позволяем детям в возрасте четырех-пяти лет быть пострадавшими и обидчиками. Например, когда дошкольники попадают в конфликтную ситуацию или сталкиваются с проблемой, мы часто просим их уладить это

самостоятельно. "Пусть сами разбираются", — говорим мы, желая быстрого или простого разрешения ситуации. Однако это слишком легкий выход. Мы должны были бы поступить следующим образом.

1. Немедленно остановить неправильное поведение.
2. Доходчиво объяснить, что нельзя терпеть, когда тебя дразнят.
3. Показать обоим детям, что нужно сделать. Обидчик должен научиться сочувствию, навыкам общения и управлению гневом. Ребенок, которого обидели, должен научиться уверенности в себе и умению постоять за себя.

!См. также главы *Отсутствие друзей*, *Преследование со стороны задиры* и *Прессинг со стороны сверстников*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 11

Задиристость

Учитель моего сына сообщил, что Скотт обижает других детей. Некоторые родители жаловались, что он запугивал их детей и обзывал так, что мне даже стыдно повторить. А еще он воровал у них обеды и рвал их тетрадки. Очевидно, он настолько серьезно им досаждал, что они даже не хотят идти в школу. Я чувствую себя отвратительно: в прошлом году другая учительница рассказывала мне подобные вещи, а я просто не поверила ей. Не знаю, что мне делать. К сожалению, отец Скотта считает, что он ведет себя "как мужчина". Помогите, пожалуйста!

-Джерри, мать двоих сыновей, Ванкувер, Канада

"Какая мне разница, как он себя чувствует? Он просто маленький подхалим!"

"Он такой зануда — он заслуживает это!"

"Я ударил его. Ну и что? Все равно никто его не любит".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Существует единственный способ борьбы с задирой: *такое поведение ни в коем случае нельзя поощрять*. Задиристости учатся, следовательно, от этого можно и отучить. Не тяните!

За последнее десятилетие частота преследований со стороны задир значительно возросла. Недавнее исследование показало, что 80% учеников средней школы хотя бы однажды за последний месяц угрожали своим одноклассникам. Над этим стоит задуматься, поскольку только 15% задир подходят под стереотип того, кто может нанести физический вред другим. Многим родителям и в голову не приходит, что их ребенок задира. Остальные дети, конечно же, об этом знают: задиры злобно дразнятся, угрожают, обзывают, бьют, распространяют злые сплетни, сексуально

оскорбляют или запугивают жертв, и их действия *всегда* умышленны. Задиры бывают как мужского, так и женского пола, в селе или в городе, из богатой или бедной семьи, пользуются популярностью или же не имеют друзей. Но их всех объединяет безграничная способность подорвать самооценку своей жертвы. При этом есть еще одна жертва, которую часто не учитывают, — жертва длительного саморазрушения — сам задира. Никем не остановленные, дети-мучители чаще всего становятся жестокими взрослыми, которые мучают своих детей, супруга, коллег и соседей. В результате они отталкивают от себя любимых, друзей и сотрудников, которые им небезразличны, а также наказывают себя изоляцией, потерей привилегий, возможностей и презрением сверстников. Кроме того, один из четырех становится преступником.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИСПРАВЛЕНИЮ ЗАДИРЫ

Используйте следующие методы как руководство по устранению задиристости в вашем ребенке.

Шаг 1. Признайте, что ваш ребенок задира

Первым и самым важным шагом в борьбе с задиристостью будет признание самому себе, что у вашего ребенка есть проблема. Данные свидетельствуют о том, что такое поведение не исчезает само собой: необходимо ваше вмешательство. Прочитайте перечень признаков того, что ребенок задира. Отметьте те из них, которые можно отнести к вашему ребенку.

Признаки, говорящие о том, что, возможно, ребенок задира

- Ведет себя агрессивно: толкается, дерется, бьет ногами, оскорбляет.
- Ведет себя импульсивно: легко расстраивается или сразу оказывает сопротивление; может ломать вещи, когда расстроен.
- Стремится доминировать или контролировать других.
- Унижает или подтрунивает над другими и не считает свое поведение предосудительным.
- Жестоко обращается с животными или другими детьми; часто небрежен в обращении со своими игрушками и школьными принадлежностями.
- Черствый: безразличен к чувствам и тревогам других.
- Не отвечает за свои поступки; не испытывает угрызений совести; во всем винит других.
- Эгоистичен: заботится лишь о своем собственном удовольствии.
- Друзья, которые были раньше, не приходят или только звонят по телефону.

Шаг 2. Будьте нетерпимы к задиристости и прибегайте к штрафным санкциям, если такое поведение продолжается

Ваш ребенок должен осознать, что запугивание других абсолютно неприемлемо, и именно вы должны объяснить ему это. Пришло время для серьезной беседы. В начале выразите полное неодобрение его поведения. Никогда не спускайте ему с рук жестокое поведение, не вините остальных и не обращайтесь все в шутку. Если ребенок скажет: "Тоже мне большое дело!", ответьте: "Это было *очень* серьезно для нее. Ты сделал ей очень больно. Никогда больше ни с кем так не поступай". Затем предупредите, что если вы еще когда-нибудь увидите, что он задирается, то накажете его. В части IV приведен список возможных штрафных санкций; как только вы определитесь, какие именно выбрать, сообщите об этом ребенку. Скажите также, что вы будете расспрашивать о его поведении (каждый день, если необходимо) всех, кто принимает непосредственное участие в его воспитании — родственников, учителей, няню, воспитательницу, — чтобы контролировать его. Обязательно попросите их сообщать вам даже о малейшем проявлении задиристости. Все должны принимать в этом участие и прибегать к оговоренным штрафным санкциям, если только хотите добиться позитивных изменений. *Будьте бдительны и не сдавайтесь!*

Шаг 3. Воспитывайте в ребенке эмпатию и готовность заботиться о других

Самый действенный способ искоренения задиристости — воспитание эмпатии*. Подумайте об этом: если вы можете почувствовать то, что чувствуют ваши жертвы, жестокое обращение с ними станет просто невыносимым. Эмпатии можно научиться; это значит, что вы • можете помочь своему ребенку вчувствоваться в других людей.

Эмпатия (от греч. *empathia*— сопереживание)— способность вчувствоваться во внутренний мир другого человека; эмоциональная отзывчивость на переживания других людей. — *Прим. ред.*

- *Смена ролей.* Задирам нужно дать понять, что их поступки причиняют боль, поэтому попросите ребенка представить себя самого жертвой. "Представь, что ты тот мальчик. Скажи мне, о чем, по-твоему, он сейчас думает? Что он чувствует?"

- *Прививайте ребенку новую точку зрения.* Найдите возможность показать своему ребенку разные стороны жизни: посетите вместе с ним приют, детскую больницу, центр слепых, частную клинику или бесплатную столовую для нуждающихся (а еще лучше, предложите им свою помощь). Чем более неоднозначная картина жизни сложится у вашего ребенка, тем выше будет вероятность того, что в нем проснется способность к эмпатическому сопереживанию.

- *Требуйте возмещения.* Исследования показывают, что родители, которые заостряют внимание на причиненном их ребенком вреде и поощряют возмещение ущерба, воспитывают в ребенке чувство ответственности по отношению к остальным. Потребуйте, чтобы ребенок сделал что-нибудь, чтобы облегчить душевную боль жертвы, и раскаялся в своем поведении, — например, искренне извинился, починил или заменил поломанную вещь, заплатил за финансовый ущерб или попросил сверстников, чтобы они относились к пострадавшему по-дружески.

Шаг 4. Разработайте руководство по самоконтролю и управлению конфликтами

Данные свидетельствуют, что задиры считают агрессию вполне приемлемым способом улаживать конфликты и обычно не испытывают угрызений совести за свое жестокое поведение. Ваша задача —

доказать им, что они не правы, и показать альтернативные способы решения проблем мирным путем. Вот несколько рекомендаций.

- *Научите искусству самообладания.* Чаще всего задиры агрессивны и импульсивны, поэтому научите их контролировать свои эмоциональные порывы и гнев. (См. также главы *Вспыльчивость* и *Импульсивность*). Хвалите ребенка, когда он пытается контролировать свою агрессию и действует обдуманно.

- *Контролируйте воздействие СМИ.* На телеэкране, в текстах песен, кинофильмах и видеоиграх много жестокости. Четко определите, что вы будете разрешать смотреть своему ребенку, а что нет, и не сбивайтесь с намеченного курса.

- *Выражайте свое неодобрение насилию.* Как только вы увидите (или услышите) жестокие действия, транслируемые по телевидению, в кинофильмах, вечерних новостях, текстах песен, видеоиграх, а также в повседневной жизни, выражайте свое осуждение и обосновывайте его, чтобы способствовать смене убеждений ребенка.

- *Остерегайтесь дурного влияния сверстников.* Не разрешайте ему общаться с чересчур агрессивными сверстниками.

- *Обучите ребенка навыкам разрешения конфликтных ситуаций.* Исследования показали, что задиры часто решают свои проблемы агрессивными способами, потому что они не знают других. В главах *Конфликтность* и *Драчливость* вашему вниманию предложены соответствующие стратегии; обучите им своего ребенка. Будьте сами примером мирного разрешения проблем. Если ваш ребенок будет видеть, что для достижения цели вы используете диалог, а не силу, он охотнее будет делать то же самое.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Задиристость приобретается, так что основное условие — определить, где ребенок может этому учиться. Задумайтесь об атмосфере в доме. Выясняете ли вы отношения с супругом в присутствии детей? Выясняете ли вы отношения только словесно или с использованием физической силы? Видели ли ваши дети, что вы при этом ломаете мебель, толкаете друг друга или доходите до рукоприкладства? Миритесь ли вы с агрессивным поведением своих детей?



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Задиры идут к своему будущему по скользкому пути. Леонард Эрон, психолог из Мичиганского университета, оставил выборку из 800 детей восьмилетнего возраста и в течение 40 лет наблюдал за ними. В самом начале он определил, что 25% из них обладают задиристым характером. К 30 годам каждый четвертый из этих 25% был арестован. Эрон также отметил, что даже у не имевших криминального прошлого возникали проблемы. Несмотря на то, что они были такими же способными, как и остальные дети, намного меньшее количество из них получили образование, имели работу и были благополучны в личной жизни. Исследования также показали, что дети, которые были задирами и начальными классами, чаще демонстрируют сексуальную и физическую агрессию в подростковом возрасте, предпринимают попытку изнасилования своей новой девушки в самом начале отношений, примыкают к бандам и становятся малолетними преступниками. Задиристость необходимо остановить прямо сейчас. Это поведение, которое дети обычно не перерастают.

Воспринимается ли в вашей семье задиристость как положительное качество, как "напористость" и "мужественность", а не как недопустимая жестокость? Можно ли в вашем доме увидеть насилие с экрана телевизора, в видеоиграх, в *internet*, услышать песни с подобными текстами? Теперь подумайте о влиянии извне. Не слишком ли агрессивны друзья вашего ребенка? Если вы хотите изменить поведение своего ребенка, вы также должны исключить из его жизни все, что учит тому, что задиристость приемлема. Что вы можете изменить, чтобы контролировать это? Составьте план изменений, а затем воплотите его в жизнь.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу 1 и придите к своему ребенку. Почему он

задирает других? Например, есть ли у него друзья (см. Главу *Отсутствие друзей*)? Может, он стремится контролировать других (см. главу *Стремление доминировать*)? Возможно, он проявляет недоброжелательность (см. главу *Недоброжелательность*)? Определите, что побуждает вашего ребенка к задиристости, и исправьте это. Запишите свои мысли и затем составьте план.

2. Если задиристость сохраняется, обратитесь к шагу 2, чтобы выбрать те или иные штрафные санкции, которые подходят к ситуации. Перечитайте часть IV, где приведен список возможных штрафных санкций, а затем подумайте, что скажете своему ребенку. Также определите для себя, когда вы поговорите со всеми, кто принимает непосредственное участие в его воспитании: родственниками, учителями, воспитателями и др. Продумайте, как будете отслеживать поведение своего ребенка в течение дня (если это необходимо), когда вас не будет с ним рядом. Например, учитель мог бы передать вам коротенькую записку с описанием проявлений задиристости, которые имели место. Как еще?

3. Обратитесь к шагу 3. Запишите, как вы собираетесь воспитывать в ребенке эмпатию и когда начнете реализацию своего плана.

4. Обратитесь к шагу 4. Составьте долгосрочный план, как вы будете помогать своему ребенку учиться решать проблемы без проявления агрессии.

5. Задиристость — поведение, за которым необходимо постоянное наблюдение. Если через несколько недель вы не заметите позитивных изменений в поведении своего ребенка, обратитесь за помощью к профессионалам. Возможно, существуют какие-то психологические проблемы, которые требуют психотерапии или других видов вмешательства. И помните: *не сдавайтесь!*

!См. также главы *Вспыльчивость, Драчливость, Импульсивность, Конфликтность, Недоброжелательность* и *Эгоизм*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ: ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 12

Застенчивость

Наш 11-летний сын очень застенчив. Каждый раз, когда мы знакомим его с новыми людьми, он лишь едва признает факт их существования и чувствует себя очень неловко. Если какой-то ребенок пытается завязать с ним простой разговор, он становится почти немым. Как мы можем помочь ему чувствовать себя увереннее с людьми, особенно с ровесниками?

—Марша, мать троих детей, Батон Руж, штат Луизиана

"Продолжайте без меня".

"Я боюсь поднять руку".

"Я лучше побыл бы один".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте *никогда и никому* называть ребенка *застенчивым* — ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они! ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь. И наконец, появится боль (социальной) отторжения. Застенчивость ни в коем случае не относится к "проблемному поведению", но поскольку это может стать препятствием в достижении социального успеха, она входит в число "38 типов проблемного поведения". К счастью, мы можем помочь детям чувствовать себя увереннее в группе, привив им навыки общения.

ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Воспользуйтесь следующими пятью советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. *Поощряйте контакт взглядом.* Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. *Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.* Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

ПОДСКАЗКА: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

3. *Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.* Подготавливайте ребенка к предстоящему событию — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о

чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

4. *Тренировка навыков общения с младшими детьми.* Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child* ("Застенчивый ребенок")*, рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими — братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей — для непродолжительных игр. Работа приходящей няней — великолепная возможность для застенчивых подростков не только заработать деньги, но и попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза—в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

5. *Создавайте условия для игр в паре.* Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре — лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Филипп Зимбардо утверждает, что двое из 5-и человек считают себя застенчивыми. Может быть, вы сами создали проблему для своего ребенка?



*Зимбардо Ф. Застенчивость. — М., Педагогика, 1991.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Начните с того, что подумайте о своем собственном темпераменте. Считаете ли вы себя застенчивым? А считали так, когда росли? Называли вас застенчивым? Были ли ваши братья, сестры, родственники или родители застенчивыми? Называли кого-нибудь из них застенчивыми? Есть ли какие-либо определенные ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности, сильные стороны и настроение ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Ниже приводятся несколько

моделей поведения родителей, которые следует серьезно рассмотреть. Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении?

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с поступками его братьев или сестер?

2. Подумайте о своем поведении. Как вы обычно реагируете на застенчивость ребенка? Что вы отвечаете, если кто-либо говорит вам о застенчивости вашего ребенка, особенно в его присутствии? Есть ли в вашем поведении что-то, что можно было бы изменить и этим помочь ребенку почувствовать больше уверенности в себе? Составьте план изменений и придерживайтесь его.

3. Перечитайте пять советов по обретению социальной уверенности. Выберите один, который, по вашему мнению, наиболее применим к ребенку. Запишите, как вы используете этот совет.

*!См. также главы *Отсутствие друзей, Прессинг со стороны нтрстников, Тревожность и Цинизм.**

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его

шажок на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 13

Игнорирование просьб родителей

Итак, я признаю это: Райан, мой 11-летний сын, не реагирует, когда я прошу его что-нибудь сделать. И я знаю, что он не глухой: он прекрасно слышит телевизор и свободно общается с друзьями по телефону. Мне уже надоело повторять: "Сколько раз тебе говорить?"

—Барбара, мать двоих сыновей, Калгари, Канада

"Ты вынес мусор?" - Молчание.

"Ты сделал домашнее задание?" — Выходит из комнаты.

"Ты покормил собаку?" — Начинает записывать новый диск.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлични* слышат

телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей — совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. Журнал *Parents* провел социологическое исследование среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания. Самым распространенным оказался "Мой ребенок меня не слышит".

ШЕСТЬ СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ВАС ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЛИ

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. *Будьте сами внимательным слушателем.* Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: "Не зря нам даны два уха и один рот!" Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. *Говорите вежливо.* Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания — это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. *Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите.* Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок, так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: "Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу". Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. *Сделайте предупреждение.* Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься".

5. *Понизьте голос.* Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отвлекает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это застает ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. *Говорите кратко, мягко и точно.* Дети становятся восприимчивее,

если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе нужно подготовиться к школе" и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: "Домашнее задание!", "Уборка!" и т.д.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Известный педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям необходимо больше "времени ожидания" — времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывайте *подождать, по крайней мере, три секунды*. Он воспримет больше информации, вероятность ответа возрастет, и возможно, он даст вам более полный ответ.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Задумайтесь над тем, что вы чувствуете, когда действительно к чему-либо прислушиваетесь. Подумайте о хороших слушателях, которых вы знаете. Что делает их таковыми? Какое поведение вы могли бы у

них позаимствовать? Дети не могут научиться слушать, если у них ни примера в лице взрослых, делающих то же самое, так что присмотритесь к *своему* поведению. Какой пример вы подаете своему ребенку?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного, поведения ребенка для записи своих мыслей и составления план изменений.

1. Подумайте, грешите ли вы использованием следующих восьми разновидностей коммуникации: критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик, уговоры. Если да, то что вы сделаете, чтобы изменить свое поведение? Составьте план изменений.

2. Просмотрите шесть советов, как быть выслушанным с первого раза, и выберите для пробы один или два. Как вы планируете их применить? Напишите об этом. Помните, что перемена в поведении редко бывает внезапной, поэтому используйте одну и ту же стратегию несколько раз, прежде чем прибегнуть к другой.

3. Если складывается впечатление, что ваш ребенок не слышит (и не только *вас*), проконсультируйтесь у педиатра, чтобы убедиться, что это не физиологический недостаток.

!См. также главы *Грубость, Дерзость и Непослушание.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 14

Импульсивность

Я так волнуюсь за свою дочь среднего школьного возраста, что не могу спать. Когда она в компании, то принимает скоропалительные и весьма неразумные решения. Недавно она с друзьями отправилась в магазин в час ночи, чтобы купить воду и журналы. Я боюсь, что она сделает глупость и попадет в беду или пострадает. Моя дочь умный ребенок и получает отличные отметки, но с тех пор как ей исполнилось 12, похоже, ее коэффициент умственного развития стал снижаться. Что я могу сделать?

—Ребекка, мать, Шейкер Хейтс, штат Огайо

Выбегать за мячом на проезжую часть улицы. Сделать подножку приятелю, когда он идет по холлу. Кататься на скейтборде по кромке пирса.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Можно помочь детям научиться принимать более безопасные и мудрые решения, показав им, что нужно остановиться и подумать над выбором и возможными последствиями, прежде чем действовать.

Превратившееся в привычку неумение ждать может привести к затяжным отрицательным последствиям. В 1960 году Уолтер Мишел, психолог из Стэнфордского университета, провел ставший известным "зефирный" тест. Мишел спрашивал группу четырехлетних детей, хотят ли они получить один зефир сейчас же или могут несколько минут подождать, пока он вернется, и получить по два зефира? Коллеги Мишела, наблюдавшие этих детей до окончания школы, обнаружили, что дети, сумевшие в возрасте четырех лет подождать, во взрослой жизни проявляют больше социальной компетенции. Они стали более зрелыми, умеющими отстаивать свои права и способными справляться с жизненными неприятностями. У трети детей, ожидавших дольше всех, отмечались гораздо более высокие результаты при выполнении Теста школьных способностей — в среднем больше на 200 баллов по суммарным показателям вербальной и математической шкал по сравнению с подростками, которые в возрасте четырех лет не могли подождать. Эти результаты однозначно говорят о том, насколько важно помочь детям развить способность справляться с импульсивностью. А учитывая спектр проблем, с которыми сталкиваются наши дети, развитие такой способности даже может спасти им жизнь.

ТРИ ШАГА К СНИЖЕНИЮ СТЕПЕНИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

Воспользуйтесь приведенными тремя шагами, чтобы помочь ребенку стать менее импульсивным и научиться останавливаться, *прежде* чем что-то предпринимать. Помогите ребенку запомнить этот подход, чтобы избежать

беды.

Шаг 1. Остановись и замри, прежде чем действовать

Первый этап помощи ребенку в обучении сдерживать свои порывы — самый важный: вы должны помочь ему научиться останавливаться, *прежде чем действовать*. Доля секунды, на которую ребенок замирает и *ничего* не предпринимает по велению импульса, может иметь решающее значение, особенно в стрессовой или потенциально опасной ситуации. Многим детям, особенно младшего возраста и более импульсивным, нелегко научиться останавливаться. Поначалу вам придется сдерживать ребенка физически, нежно и твердо положив руки ему на плечи, со словами: "Остановись и замри". Поступайте так по мере необходимости до тех пор, пока ребенок сам не научится останавливаться и замирать.

Можно также помочь ребенку развить навык, напоминающий о том, что нужно замереть, — например, представить знак "Стоп" или красный свет перед глазами либо просто мысленно сказать себе: "Остановись и замри".

Шаг 2. Подумай о возможных последствиях неправильного выбора

Второй шаг в помощи ребенку научиться контролировать порывы — это заставить его подумать о самой ситуации и возможных последствиях неверного выбора. Легче всего добиться этого, научив ребенка быстро осмотреться, понять, что происходит, а затем задать себе такие вопросы: Это правильно или неправильно? Это хорошая мысль? Может ли кто-то пострадать? Это безопасно? Могу ли я попасть в беду? Даже очень маленькие дети могут этому научиться. Поначалу ребенку нужна будет ваша помощь, чтобы вы напоминали ему эти вопросы, поэтому на первых порах почаще задавайте их. Ребенок, слыша, как вы снова и снова задаете ему один или два вопроса, постепенно начнет задавать их себе сам без побуждения с вашей стороны. Вот четыре стратегии, которые помогут научить ребенка продумывать вероятные последствия.

- Предложите ребенку представить, что он предсказатель, способный заглядывать в будущее. Затем спросите: "Ты видишь, что может случиться, если ты сделаешь это?"

- Научите ребенка спрашивать себя: "Сейчас я сделаю это, но буду ли я нормально относиться к этому завтра?" Если ответ отрицательный, делать этого не следует.

- Научите ребенка одному важному правилу принятия решений: "Если ты не уверен, не делай". Когда ребенок чувствует, что позже он может пожалеть о принятом решении, он должен отказаться от него.

- Посоветуйте ребенку старшего возраста прислушиваться к внутреннему голосу: "Если ты чувствуешь, что это неправильно, небезопасно или ты можешь попасть в беду, вероятно, так оно и будет. Поступай, как подсказывают тебе инстинкты. Обычно они не подводят".

Шаг 3. Научите ребенка поступать правильно

Этот последний шаг помогает ребенку понять, что в конечном итоге только он сам отвечает за свои поступки. Ответственные дети не только думают, прежде чем что-либо предпринять, но и спокойно принимают все возможные последствия — без оправданий, обвинений и пространных рационализаций*, даже если в результате возникла небезопасная или глупая ситуация. Дело в том, что каждый ребенок иногда принимает неверное решение; это часть жизни. Если ваш ребенок принял неразумное решение, используйте это, чтобы помочь ему обдумать, что было сделано неверно, чтобы в следующий раз сделать правильный выбор. Вот несколько вопросов, которые помогут ребенку понять, что произошло в результате принятия импульсивного решения.

"Чего ты ожидал? И что в результате произошло?" "В какой момент, по-твоему, все могло развернуться в правильном направлении?"

"Ты думал о том, чтобы отказаться? Что заставило тебя продолжать?"

"Что ты сделал бы в следующий раз, чтобы подобное не повторилось?"



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В результате большого исследования *Carnegie Corporation*, было установлено, что к 17-летнему возрасту четверть американских подростков "были замечены в поведении, представляющем угрозу как для них самих, так и для окружающих".

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Подумайте о поведении ребенка. Сделайте несколько набросков, которые помогут вам разработать план. Вот вопросы, на которые следует обратить внимание: Что в поступках ребенка вы считаете импульсивным? Как давно вы замечаете импульсивное поведение? Ведет ли себя ребенок так и вне дома? Если да, то где? Почему? Существуют ли ситуации или люди, стимулирующие импульсивность в ребенке? Почему это происходит? Поговорите с другими людьми, занимающимися вашим ребенком, и проверьте, совпадают ли ваши наблюдения.

**Рационализация* — процедура, посредством которой субъект стремится дать логически связное и морально приемлемое обоснование того или иного своего поступка, чувства, идеи и пр., подлинные мотивы которого остаются для него в тени. — *Прим. ред.*

Какие подходы вы уже испробовали, чтобы помочь ребенку научиться контролировать свою импульсивность? Почему, по вашему мнению, они оказались безуспешными? Думаете ли вы, что вам что-то нужно было сделать иначе? Запишите это.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Способен ли ваш ребенок контролировать свои порывы? Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь у врача. Даже если у ребенка не все в порядке с вниманием, он все равно должен научиться контролировать свои порывы, чтобы не зависеть от лекарственных препаратов.

2. Обратитесь к шагу 1 и выберите одну из техник замирания, чтобы обучить ей ребенка. Отметьте на календаре дату, когда вы предполагаете начать.

3. Обратитесь к шагу 2 и продумайте, как вы можете использовать приведенные стратегии в работе со своим ребенком. Точно спланируйте, что сделаете и скажете, чтобы, когда представится возможность, вы могли воспользоваться той или иной стратегией без обращения к книге.

4. Обратитесь к шагу 3. Вспомните недавнее импульсивное решение ребенка, которым можно было бы воспользоваться в качестве обучающего примера. Ваша задача — не читать ребенку нотации, а направить его, чтобы он понял, в какой момент его действия приняли неверное направление, и помочь ему подумать о том, что можно было сделать иначе. Спланируйте, что вы скажете ребенку.

5. Показав ребенку, как контролировать порывы, вы должны помогать ему упражняться в этом, повторяя снова и снова до тех пор, пока эта способность не станет его второй натурой. Включите такие тренировки в распорядок дня и тренируйтесь до тех пор, пока ребенок не научится делать это без вас.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Дефицит внимания*, *Конфликтность*, *Прессинг со стороны сверстников* и *Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать три шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 15

Исполнение домашних обязанностей

Я больше не могу выносить постоянные споры моих детей, одному из которых восемь, а второму десять лет, о том, чья очередь сегодня выполнять обязанности по дому. В эти моменты мне проще самой застелить их кровати и вынести мусор, чем опять сталкиваться с ежедневной битвой. Я знаю, что многие родители добиваются от детей выполнения домашних обязанностей, в чем здесь секрет?

—Джозлин, мать двоих детей, Тэrrитаун, штат Нью-Йорк

"Не сейчас, мам".

"Может, я сделаю это попозже".

"Я не обязан это делать".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Чем раньше вы начнете приучать ребенка помогать вам в работе по дому, тем легче будет склонить его на свою сторону.

Ах, как все изменилось! Пятьдесят лет назад практически каждая семья могла рассчитывать на своих детей в помощи по дому, абсолютно бескорыстно! По результатам социологического исследования, проведенного недавно *TIME/CNN*, 75% опрошенных сказали, что у современных детей объем работ по дому намного меньше, чем был у них в детстве. Нет сомнения, что современные семьи намного отличаются от семей тех времен: большинство родителей и детей перегружены и напряжены до предела, и семейные приоритеты претерпели существенные изменения. Хотя остается фактом, что домашние обязанности действительно *помогают* детям развивать ответственность, сотрудничество и трудовую этику. Исследования также показали, что выполнение работ по дому повышает вероятность того, что детям будет нравиться вносить свой вклад в функционирование семьи.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРЕКРАЩЕНИЮ СПОРОВ О ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Шаг 1. Определите обязанности и делегируйте их

Первый шаг к завершению войны по поводу домашних обязанностей — четко их распределить. Один из лучших способов сделать это — собрать вместе "все войска" и провести мозговую атаку на тему, кто какой вклад может внести. Вопросы, которые необходимо обсудить вашей семье, — это количество домашних обязанностей на каждого ребенка, их распределение, время и регулярность их выполнения — ежедневно, раз в неделю или раз в месяц. Некоторые специалисты предлагают установить каждому ребенку по три ежедневных обязанности (например, застелить кровать, положить грязную посуду в мойку и убрать игрушки) и одну еженедельную (например, полить цветы, рассортировать и сложить постиранную одежду, разложить журналы, вытереть пыль). Другой вариант — дать каждому ребенку задание в зависимости от того, что ему нравится и что не нравится делать, или то, которое ребенку делать проще (например, убирать на кухне один раз в неделю после ужина). Подбор задания в соответствии с интересами каждого ребенка поможет избежать конфликтов в семье. Если ваш ребенок любит находиться на улице, тогда прополка, полив или работа граблями, вероятно, больше придутся ему по душе. Даже трехлетние дети могут помогать по дому, убирая игрушки или кормя домашних животных. Давая постоянное поручение младшим детям, следите, чтобы они не оказались перегруженными. Важно распределить обязанности таким образом, чтобы дети наравне со взрослыми выполняли их в меру своих возможностей и у каждого был справедливо определен объем работ. Затем удостоверьтесь, что каждый знает, что он делает и когда.

Шаг 2. Покажите, как справляться с заданием, и лишь затем ожидайте его выполнения

Этот момент важен настолько же, насколько его не принимают во внимание. Объясните своему ребенку все этапы выполнения задания, но крайней мере, один раз, чтобы он знал, что ему нужно делать, или попросите это сделать старшего ребенка. Потом понаблюдайте, как ребенок выполняет задание, чтобы убедиться, что это ему по силам. Было бы неплохо, чтобы первые несколько раз ребенок показал, как он справился с заданием, и вы убедились, что он делает все правильно. В это время вы еще сможете исправить небрежное выполнение. Но если даже после ваших инструкций ребенок будет выполнять задание не так, как вы хотите, подумайте, насколько реально то, чего вы от него ожидаете. Возможно, стоит разбить задание на несколько частей таким образом, чтобы у ребенка все получалось.

Если вы уверены, что ребенок в состоянии справиться с этим заданием, пусть он выполняет его самостоятельно. *Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам.* Он никогда не научится ответственности, если будет знать, что вы всегда сможете все за него доделать и похвалите за хорошо выполненное задание.

Шаг 3. Установите крайний срок выполнения задания и настаивайте на нем

Как и любая другая работа, домашние обязанности должны иметь свои сроки выполнения. Убедитесь, что дети понимают, чего вы от них ожидаете, и не отступайте от своих требований. Некоторым детям, особенно тем, что помладше, необходимы напоминания. Надписи или картинки, изображающие задания и даты их выполнения, могут оказаться очень полезными. Даже дети, не умеющие читать, легко "прочитают" свои задания по картинкам. Затем они могут вычеркивать выполненные задания. Конечно же, в некоторых случаях — таких как день рождения ребенка, болезнь, день спортивного соревнования или перед экзаменом — нужно делать определенные поблажки. В остальное время не позволяйте нарушать расписание. Нестабильное выполнение заданий уменьшает их важность в сознании детей и может снизить мотивацию к их выполнению.

Шаг 4. Введите штрафные санкции за невыполненное задание

Если задание не было выполнено, необходимо применить те или иные штрафные санкции. Самые эффективные (те, которые изменяют поведение ребенка) связаны непосредственно с выполнением задания. Например, если ребенок не кладет свои грязные вещи в корзину для белья, ему придется ждать следующей стирки. Если вы платите ребенку за работу по дому*, вычтите определенную сумму. В одной семье есть "бочонок заданий", наполненный небольшими листками с указанием дополнительных заданий, в

случае если кто-либо из детей не сделал то, что должен был. Нарушитель вытягивает листок и выполняет предписанные задания, а также то, которое вытаскил дополнительно, и только после этого идет отдыхать. Было бы неплохо установить семейное правило: сделал дело — гуляй смело. В этом случае дети знают, что уроки и обязанности по дому необходимо выполнить до того, как садиться смотреть телевизор, играть в видеоигры, говорить по телефону или играть с друзьями. Что бы вы ни решили — *придерживайтесь установленной политики.*

*Отечественная педагогика категорически не рекомендует оплачивать детям выполнение домашних обязанностей. — *Прим. ред.*

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Для начала вспомните то время, когда росли вы. Выполняли ли вы обязанности по дому? Если да, то какие? Исследования показывают, что несколько десятков лет назад у детей было больше домашних обязанностей, чем в настоящее время. Какие изменения в стиле жизни привели к уменьшению их количества?

Затем задумайтесь о смысле выполнения домашних обязанностей. Насколько это важно для вашего ребенка? Серьезно подумайте, *почему* вы хотите, чтобы ваши дети занимались работой по дому?

Напишите свои мысли. Они помогут вам найти мотивацию при разрешении споров по поводу домашней работы.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Каковы основные причины, побуждающие ваших детей вести войну из-за выполнения домашних обязанностей? Также подумайте о том, насколько справедливо распределены обязанности между взрослыми и детьми в вашей семье. Может быть, причина споров — несправедливое распределение? Как можно сделать его справедливее?

2. Подумайте над тем, в полной ли мере вы уяснили ответственность, которую взяли на себя. Например, показали ли вы ребенку, как он должен выполнять задание? Помогаете ли ему спланировать, что, когда и как он должен делать? Хвалите ли его каждый раз, когда он все сделал правильно? Не нужно ли что-то исправить в вашем собственном поведении? Запишите свой план изменений.

3. Обратитесь к шагу 1 и отметьте, какие обязанности, на ваш взгляд, должны выполнять ваши дети.

Список возможных обязанностей

- Накрыть на стол и убрать с него: вымыть грязную посуду, поставить посуду в сушильный шкаф.
- Автомобиль: опорожнить пепельницы, почистить салон пылесосом,

вымыть кузов и окна.

- Сад: вырвать сорняки, сгрести листья, покосить лужайку, подмести внутренний двор (если вы живете в частном секторе или приехали на дачу).

- Спальня: вытереть пыль, ежедневно застилать кровать, убирать игрушки.

- Ванная: вымыть полочки и умывальник; почистить душевую кабинку или ванну, унитаз, свернуть полотенца.

- Домашние животные: накормить, вывести на прогулку, искупать, почистить клетку.

- Рассортировать стирку: положить грязные вещи в корзину для белья, очистить корзину, рассортировать темные и светлые вещи, сложить чистые вещи.

- Собрать макулатуру: уложить в стопки журналы и газеты.

- Зеркала и окна: вымыть их с помощью спрея.

- Вытереть пыль с мебели, почистить ковры пылесосом.

4. Решите, собираетесь ли вы платить за выполнение домашних обязанностей. Если да, то будет ли это одинаковая сумма для каждого ребенка, отдельная плата за обязанность или стандартная плата раз в неделю?

5. Решите, будут ли обязанности меняться еженедельно, ежедневно, раз в два месяца или раз в месяц. Будут ли дети в воскресенье освобождены от домашней работы или будут выполнять ее частично? Составьте расписание, подходящее вашей семье, и придерживайтесь его.

6. Подумайте, как вы объясните свое решение детям. Составьте план изменений и внедрите его в жизнь.

!См. также главы *Игнорирование просьб родителей* и *Непослушание*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям

может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 16

Истерики

Я начинаю думать, что наша трехлетняя дочь — одержимая. Если она не может добиться своего, у нее начинается приступ истерики — она вопит, падает на землю, колотит руками и ногами. Это нужно видеть! Вчера подобное случилось с ней из-за конфеты, прямо на лужайке перед нашим домом, на виду у всех соседей. Я была в ужасе! Стоит ли мне обращаться к знахарю, или есть другие средства?

—Келли, мать четверых детей, Эдмонтон, Канада

"Ты не поверишь, что наша ангельская дочь вытворяла в магазине! Похоже было, что она пробует на роль в 'Изгоняющем дьявола!'" "Он пинался, визжал и кричал, потому что я не давала ему то, что он хотел. Мне было стыдно перед другими родителями!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Для детей истерика — средство получить желаемое, поскольку они поняли, что это срабатывает. Остановить это можно, *никогда* не уступая во время истерик.

Истерики занимают одно из первых мест в "перечне несносных типов поведения детей". Поистине, это представление, заслуживающее "Оскара": пронзительный крик, взбучка (родители пытаются прекратить таким образом истерику) и неуправляемое поведение. Если ребенок делает это в школе или парке — это настоящее унижение. И все-таки, почему дети идут на эти изнурительные истерики? Да потому, что поняли: подобные вспышки — успешный, хотя крайне нецивилизованный маневр, позволяющий привлечь внимание. Вы должны быть готовы к тому, что ваш ребенок в возрасте от года до трех попробует подобное поведение на вас, причем это в равной степени относится как к мальчикам, так и к девочкам. Дети постарше порой возвращаются к стадии "истерик", особенно после перенесенного стресса или переезда на новое место. Можно припомнить и одного-двух взрослых, которые кричат, хлопают дверью и что-то разбивают. Будет или нет устраивать истерики ваш ребенок, чтобы добиться своего, зависит от вашей реакции на первую попытку такого рода. Как только ребенок поймет, что у него получилось и он добился своего, он, вероятнее всего, прибегнет к этому средству еще раз (и второй, и третий...).

ПЯТЬ ШАГОВ К ПРЕКРАЩЕНИЮ ИСТЕРИК

Воспользуйтесь этими пятью шагами как руководством для прекращения истерик у ребенка.

Шаг 1. Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее

Самая большая ошибка — ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. Самое верное — предугадать состояние *прежде, чем произойдет вспышка*. Следите за характерными для вашего ребенка предвестниками раздражения, такими как напряжение, беспокойство, хныканье, и при их появлении немедленно отвлекайте его: "Посмотри на того маленького мальчика", "Хочешь вылезти из коляски и повезти ее вместе со мной?" Иногда помогает обращать внимание на признаки ухудшения настроения ребенка: "Похоже, ты устал. Давай пройдемся".

Малыши еще не обладают способностью контролировать свои эмоции, поэтому поначалу вам необходимо их регулировать. Если вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод

успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Уединитесь с ним и поговорите успокаивающе, погладьте ему спинку, нежно обнимите или тихонько напойте песенку, помогающую расслабиться. Иногда вспышку можно остановить, выразив словами то, что ребенок чувствует: "Да, ждать трудно. Особенно, если ты хочешь сию же минуту вернуться домой". У ребенка может не хватать слов, чтобы выразить свое огорчение, поэтому он может успокоиться, услышав это от вас. Как только вы выясните, какое средство лучше, учитывая темперамент ребенка, используйте его. Поведение ребенка может превратиться в торнадо за рекордно короткое время.

Шаг 2. Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам

Как только ребенок начнет истерику, откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится. Он должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить — ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает. Кроме того, он за своими воплями вас не услышит. Если нужно, возьмите беруши или наденьте наушники, но ни в коем случае не отвечайте. Даже не смотрите на него. Иногда необходимо осторожно сдерживать поистине неуправляемого ребенка, чтобы уберечь от страданий и его, и других; как только состояние ребенка вернется к более безопасной точке, принимайтесь за дело.

Шаг 3. Изолируйте ребенка при истерике

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках — временно изолировать ребенка. Начинайте борьбу со вспышкой, как только она возникла. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь изолированное или специально отведенное для этого место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей. Ребенок должен знать, что он не заслуживает того, чтобы играть с другими детьми или пользоваться чьим-либо вниманием, когда он ведет себя неприемлемо.

Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей, однако ребенок должен находиться в "злом месте" или "на успокоительном стуле" до тех пор, пока не будет оставаться спокойным минуты две. Если он опять начинает кричать и молотить руками и ногами, его следует вновь вернуть в место временной изоляции. Самое сложное в этом тяжелом испытании — самому оставаться спокойным. Вспышки раздражения ужасны, поэтому ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:** не позволяйте ему использовать истерики для того, чтобы увильнуть от каких-либо обязанностей (например, от работы по дому или выполнения заданий на дом). Ребенок должен знать, что как только он вернется в нормальное состояние, он должен закончить начатое дело.

Шаг 4. Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик

Выбрав способ поведения во время вспышек, очень важно придерживаться его *каждый раз*, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна. Даже если это произошло в общественном месте. Уведите ребенка: найдите уединенное место, отведите его в машину, побудьте с ним там, пока не успокоится, или оставьте одного. Да, это неприятно и неудобно. Да, вы будете чувствовать на себе взгляды, но вы не можете терпеть непристойное поведение.

Если ребенок прибегает к вспышкам раздражения и с другими людьми,

например вашими родителями, учителями, родственниками, проходящими нянями или сиделками, согласуйте с ними план, как вести себя в таких ситуациях. Для подавления неуправляемого поведения жизненно важна последовательность. Отведите специальное место для временной изоляции и особо подчеркните, что взрослые не должны обращать никакого внимания на ребенка до тех пор, пока он не вернется в нормальное состояние*. Ребенку должно быть позволено общаться с другими только тогда, когда он ведет себя надлежащим образом. Беседуйте с другими людьми, занимающимися вашим ребенком, чтобы оценить достижения в перевоспитании.

*Поскольку до определенного возраста ребенок не способен контролировать свое эмоциональное состояние, зачастую он просто не может самостоятельно выйти из второй фазы истерики — непрекращающихся рыданий. В этом случае успокоение со стороны родителей (в идеале — матери) просто необходимо. — *Прим. ред.*

Шаг 5. Научите ребенка приемлемым способам выражения недовлeтвoрения

Важно, чтобы ребенок понимал, что расстраиваться можно, нельзя выражать это состояние нецивилизованным образом. Поэтому, когда вы оба успокоитесь, поговорите с ним о приемлемых способах выражения недовлeтвoренности. Очень часто дети прибегают к плохому поведению только потому, что не знают приемлемых способов выражения своего состояния. Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его нескольким словам, описывающим чувства, таким как *злой, потерявший голову, печальный, сердитый, уставший* или *расстроенный*, и поощряйте пользоваться этими словами: "Я потерял голову", "Я действительно зол" и т.д. Хвалите ребенка, когда он говорит вам о своем огорчении: "Ты попросил помочь, когда был расстроен. Ты хорошо поступил". Можно также разыграть ситуации в ролях, чтобы помочь ребенку научиться сообщать о своем настроении соответствующим образом: "Вместо того чтобы отнимать игру, ты бы лучше сказал брату, что теперь твоя очередь поиграть. А теперь попробуй сказать это сам". Несмотря на то, что истерики никогда не бывают приятными, их можно использовать для усвоения важных уроков — научиться рассказывать о своих потребностях и справляться с огорчениями.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Одно из лучших средств избавиться от истерик – не: обращать на них внимания. Бери Бразелтон, известный педиатр и автор книг, делится очень важным наблюдением: чем больше вы прилагаете усилий, чтобы успокоить

вспышку раздражения, тем дольше это продолжается. Поэтому не обращайтесь внимания на вопящего ребенка и старайтесь заниматься своими делами, чтобы не усугублять это неблагоприятное поведение.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Сначала побеседуйте с другими родителями о вспышках раздражения. Это поможет вам понять, что истерики — гораздо более распространенное явление, чем вы думали. Как часто подобные вспышки случаются у других детей? Как реагируют их родители? Что помогает в таких случаях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу и определите, что успокаивает ребенка. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Запишите, что обычно происходит *непосредственно* перед вспышкой. Выяснив, что провоцирует вспышки раздражения, устраните это. Теперь истерики можно предупредить или свести к минимуму.

2. Как вы реагируете на вспышки раздражения? Если возможно, поговорите с другими взрослыми, видевшими эти истерики. Что в вашей реакции неэффективно? Подумайте, есть ли в вашем окружении взрослые, с которыми ребенок никогда не ведет себя подобным образом. Постарайтесь понять, почему он не устраивает истерик при них.

3. Перечитайте оставшиеся четыре шага. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1, 2 и 4 обязательны для прекращения истерик. Если этих шагов окажется недостаточно, применяйте временную изоляцию, следуя шагу 3.

4. Если ребенок закатывает истерики и с другими ухаживающими за ним взрослыми, обратитесь к шагу 4, организуйте встречу с этими людьми и вместе разработайте план изменений. Помните, что вы добьетесь большего успеха, если будете все вместе последовательно работать.

5. Просмотрите приемлемые альтернативы истерикам, указанные в шаге 5, и выберите одну, которая поможет ребенку адекватно справляться со своим огорчением. Потренируйтесь вместе с ребенком, пока он не научится самостоятельно использовать этот подход, а потом поддерживайте его старания.

6. Если неприемлемое поведение продолжается (особенно у детей школьного возраста) или ребенок успокаивается с заметными усилиями, обратитесь за помощью к специалисту.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Импульсивность*, *Крикливость* и *Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 17

Конфликтность

Я начинаю чувствовать себя судьей: мои дети постоянно ссорятся, а мне приходится все время мирить их. Я знаю, что не помогаю им, решая их проблемы, но если честно, гораздо проще сказать им, что делать, чем выслушивать крики, вопли и споры. Должен быть лучший выход из этой ситуации, но какой? Я выдохся.

—Джейк, отец двоих детей, Солт Лейк Сити, штат Юта

"Я больше не дружу с Мейвис. Я бросил в нее песком, когда она взяла мое полотенце".

"Мы с Кевином просидели на штрафной скамейке всю перемену потому, что учитель слышал, как мы ссорились из-за игры".

"Тим пригласил мою девочку, поэтому я с ним больше не разговариваю!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Обучение детей умению справляться с проблемами лучше всего проводить в спокойной домашней обстановке, применяя метод проб и ошибок. Для этого используйте реальные ситуации снова и снова, пока они не смогут решать проблемы сами.

Ежедневно наши дети лицом к лицу сталкиваются с различными проблемами: предвзятость, конфликты между братьями и сестрами, нагрузки в школе и на занятиях спортом, отвержение друзьями, группировки и банды, запугивание, попытки поладить с другими, разнообразные фрустрации* и просто проблемы роста. Мы привыкли считать, что это касается только детей старшего возраста, однако все чаще подобное затрагивает и младших детей. Хотя мы не в состоянии защитить своих детей от всех неприятностей, огорчений и страданий, мы можем вооружить их средствами, которые помогут лучше с ними справиться. Чем больше мы будем помогать детям учиться разрешать конфликты мирно, тем больше вероятность, что они станут более самостоятельными и находчивыми людьми, способными справиться с любой ситуацией и сделать это *без нашего руководства*.

* *Фрустрация* (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — *Прим. ред.*

ПЯТЬ ШАГОВ К СОКРАЩЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА КОНФЛИКТОВ

Используйте следующие шаги как руководство, чтобы помочь ребенку свести ссоры к минимуму и научить его решать проблемы мирно.

Шаг 1. Остановиться и успокоиться

Первый шаг к улаживанию конфликта состоит в том, чтобы научить ребенка успокаиваться и управлять своими эмоциями. Объясняется это просто: в расстроенном состоянии невозможно думать о том, как справиться с проблемой. Только взяв себя в руки, человек способен рационально мыслить, понять причину своего огорчения, а затем разрешить проблему. Поэтому объясните ребенку, что сначала нужно успокоиться, а для этого — сделать медленный, глубокий вдох или уединиться до тех пор, пока не придет в себя. Если эмоции детей слишком накалены, вмешайтесь: "Я вижу двух разозленных ребят, которым следует успокоиться, чтобы понять, как решить свою проблему". Возможно, вам потребуется развести детей в разные стороны до тех пор, пока они не смогут сдерживать свой гнев.

Шаг 2. Излагать проблему по очереди

Важно соблюдать при этом следующие правила, имеющие принципиальное значение.

- Не унижать и не оскорблять.
- Вежливо выслушивать друг друга.
- Не перебивать. Каждому будет дана возможность высказаться.

Можно попросить каждого ребенка рассказать, что произошло, резюмировать версию каждого и в заключение сказать: "Ну а теперь, что вы можете сделать для решения этой проблемы?" Предлагайте свои варианты только тогда, когда дети действительно зайдут в тупик.

Попросите детей начать объяснение со слова "я", а не "ты", затем изложить проблему и предложить решение. Это поможет им сконцентрироваться на конфликте, не унижая при этом другого человека, например: "Меня раздражает, что из-за тебя никогда не наступает моя очередь. Я тоже хочу пользоваться компьютером". Если эмоции слишком накалены, предложите детям написать или нарисовать свой взгляд на проблему вместо изложения версий друг другу. Это особенно удобно для младших детей или детей, не умеющих достаточно хорошо говорить. Важно также помочь каждому ребенку прочувствовать, каково оказаться на месте другого. Один из способов добиться этого заключается в том, чтобы каждый ребенок изложил своими словами то, что рассказал другой.

Шаг 3. Предложить варианты разрешения конфликта

Дети должны подумать о вариантах, чтобы найти пути решения проблемы. Основные правила продумывания вариантов решения одинаковы для дошкольников и подростков.

1. Предлагать первый пришедший в голову вариант.
2. Не относиться с пренебрежением к вариантам, предложенным другими.
3. Предлагать изменения или дополнения к вариантам, высказанным другими.
4. Пытаться найти варианты, устраивающие обе стороны.

Предлагайте помощь только тогда, когда они действительно зайдут в тупик! Чтобы дети не отвлекались, скажите им, что до вашего возвращения они должны найти пять вариантов решения проблемы. Затем оставьте их на несколько минут. Длительность определяется возрастом детей и их навыками в разрешении проблем.

Шаг 4. Ограничить количество вариантов

Ограничьте количество предложенных вариантов. Вот несколько правил, которые помогут детям приблизиться к решению проблемы.

1. Отбросьте предложения, неприемлемые для одного из детей, поскольку они не удовлетворят его потребностей.
2. Отбросьте все предложения, которые потенциально опасны или неразумны.

Шаг 5. Выбрать лучший вариант и следовать ему

Последний шаг помогает детям научиться принимать оптимальное решение, обдумывая последствия предложенных вариантов. Можно научить детей продумывать последствия оставшихся вариантов, спрашивая: "Что могло бы произойти, если бы вы выбрали этот вариант?" Еще один способ подтолкнуть детей к выбору оптимального решения — помочь им взвешивать "за" и "против" по каждому оставшемуся варианту: "Что было бы хорошо, а что плохо, если бы мы выбрали этот вариант?", "Какой последний штрих нужно добавить, чтобы сделать этот вариант еще лучше?". Как только дети примут решение, они пожимают друг другу руки в знак согласия или говорят по очереди: "Я согласен".

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Найдите минутку и вспомните, как вы решали свои проблемы, когда были ребенком. Учили ли вас родители этому? Есть ли у вас какой-либо метод разрешения проблем, которым вы пользуетесь во взаимоотношениях с

другими людьми или на работе? Можете ли вы передать этот навык ребенку, или вам нужно над ним поработать еще?



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Выводы свыше тысячи исследований, включая отчеты Главного медицинского управления США и Национального института психического здоровья США, говорят о том, что насилие, демонстрируемое по телевидению, служит причиной агрессивного поведения у некоторых детей, также усиливает склонность к использованию физической агрессии при разрешении конфликтов. По оценке Американской психологической ассоциации, насилие и телеэфире *само по себе* является причиной 15% агрессивного поведения детей. Контролируете ли вы просмотр телепередач ребенком?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. вспомните, как ребенок обычно реагирует на проблему? Остается ли он спокойным или напрягается? Противостоит ли он проблеме или уходит от нее? Пытается ли ребенок спокойно разрешить проблему или расстраивается настолько, что его нужно успокаивать? Если какая-либо из этих моделей поведения представляет собой типичную реакцию ребенка на проблему, вероятно, нужно немедленно научить его шагу 1: остановиться и успокоиться. Запишите это в план изменений.

2. Прочитайте вместе с ребенком шаг 2. Многим детям трудно научиться этому шагу, поэтому будет лучше, если вы продемонстрируете его на примере, рассказав ребенку об одной из ваших собственных проблем. Затем покажите, как нужно слушать, когда он будет рассказывать вам, как понял услышанное. Задавайте наводящие вопросы, которые помогут ребенку принять во внимание существенные детали, а затем покажите, как нужно пересказывать услышанное, представляя себя при этом на месте другого человека.

3. Проработайте вместе с ребенком содержание шагов 3 и 4. Поощряйте ребенка думать над вариантами решения той ли иной проблемы, не забывая напоминать ему, что он может предлагать все, что придет в голову, даже если это кажется диким или безумным.

4. Обратитесь к шагу 5 и помогите ребенку потренироваться в оценке последствий того или иного решения. Постарайтесь находить в течение дня ситуации, которые можно использовать в воспитательных целях, приводя примеры разрешения конфликтов без ссор.

! См. также главы *Вспыльчивость, Драчливость, Конфликты между детьми в семье, Крикливость, Оскорбления, Стремление доминировать и Цинизм.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 18

Конфликты между детьми в семье

Я в тупике. Похоже, мои дети только тем и занимаются, что дерутся, а я большую часть своего времени выступаю в роли арбитра. Мой муж считает, что постоянно вмешиваясь, я делаю только хуже. Кроме того, мой старший сын часто говорит мне, что я позволяю его младшему брату выходить сухим из воды. Но ведь если я не буду вмешиваться, эти двое проведут весь день, сцепившись в смертельной схватке. Есть ли какие-нибудь предложения?

—Летиция, мать двоих детей, Гранд Рэпидз, штат Мичиган

"Иенна ударила меня!"

"Верни мне мой компакт-диск!"

"Ты сломал мою любимую куклу Барби!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Не принимайте ничью сторону. Сохраняйте нейтралитет во время конфликтов между детьми и давайте советы только тогда, когда они окажутся в тупике. Принятие чьей-либо стороны порождает чувство обиды и свидетельствует о наличии "любимчиков".

Ссоры между братьями и сестрами являются одним из самых раздражающих факторов в семейных отношениях. Оставьте любых двоих детей на какое-то время вместе и, вероятнее всего, вскоре вы услышите: "Это нечестно!" Не сходите с ума, стараясь разделить между ними все поровну. Это невозможно сделать! Хотя подобные схватки неизбежны, они не обязательно заканчиваются "мировой войной". Есть кое-что, что позволит вам смягчить ссоры и со временем поможет детям относиться друг к другу более миролюбиво. Кроме того, если они не научатся ладить дома, то где же еще они смогут этому научиться?

ПЯТЬ СОВЕТОВ ПО УЛАЖИВАНИЮ ССОР МЕЖДУ ДЕТЬМИ

Используйте следующие советы как руководство к укреплению семейной гармонии и прекращению ссор между детьми.

1. *Успокойте всех.* Вмешивайтесь тогда, когда эмоции достаточно накалились, но до обострения ссоры. Чтобы всех успокоить, используйте оптимальное средство: быстро пробежать круг на улице, пять раз подпрыгнуть, дергая руками и ногами, сделать три глубоких вдоха, полежать несколько минут, обнять плюшевого медвежонка. Если необходимо, разведите детей по комнатам и оставьте их там, пока они сами не успокоятся, приговаривая при этом: "Я вижу двоих сердитых детишек, которым надо успокоиться. Ты иди в свою комнату, а ты — в свою, и побудьте там до тех пор, пока не сможете говорить спокойно".

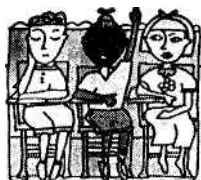
2. *Проясните чувства.* Иногда нужно всего лишь, чтобы кто-то признал обиду ребенка. Попробуйте этот подход: "Ты обиделся, так как считаешь, что к твоему брату относятся справедливее, чем к тебе", "Ты расстроен потому, что не можешь дождаться своей очереди поиграть в эту игру".

3. *Дайте каждому ребенку высказаться.* Для того чтобы помочь детям ощутить, что их действительно слышат, попросите каждого по очереди объяснить, что же произошло. Попросите всех обратить внимание на ребенка во время его объяснения и действительно выслушать его. Нельзя прерывать ребенка; каждому будет дана возможность высказаться. Если вам кажется, что вы не поняли, попросите объяснить: "Не мог бы ты еще раз объяснить мне это?" Когда ребенок закончит, кратко изложите его версию, чтобы показать ему, что вы поняли. После этого можете спросить: "Что бы ты мог сделать, чтобы решить эту проблему?"

4. *Сделайте детей участниками разрешения проблемы.* Спросите всех причастных, что они собираются сделать для разрешения "своей" проблемы. Привлечение детей к улаживанию конфликта часто заставляет их остановиться, подумать и успокоиться. Установите правила процесса выяснения причин ссоры: не перебивать, не подавлять, позволительны только спокойные голоса. Высказываясь по очереди, дети могут научиться доказывать свою точку зрения словами, а не ударами. Один папа выставляет таймер духовки на определенное время и говорит: "Ну, давайте посмотрим, сможете ли вы решить этот вопрос спокойно за три минуты. А потом я вернусь". А одна мама усаживает своих детей-дошкольников на кушетку и говорит, что они не встанут, пока не обсудят свою проблему.

5. *Посмотрите на проблему с другой стороны.* Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. Поэтому говорите: "А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твоя сестра?" Это также помогает воспитать способность к эмпатии*.

**Эмпатия* (от греч. *empathia* — сопереживание) — способность вчувствоваться во внутренний мир другого человека; эмоциональная отзывчивость на переживания других людей. — *Прим. ред.*



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Научили ли вы детей решать свои проблемы? По данным исследований, это помогает свести к минимуму ссоры между братьями и сестрами. Джордж Спивак и Мирна Шур, психологи из Филадельфии, посвятившие более 25 лет исследованиям, обнаружили, что даже детей трех-

четырёх лет можно научить додумываться до сути возникшей у них проблемы. Они также установили, что у детей, обученных приемам разрешения проблем, менее вероятны появления импульсивности и агрессивности, когда события развиваются не по их вкусу, они легче заводят друзей, достигают больших успехов » учебе и более склонны разрешать проблемы мирными средствами.

ПЛАН ПЕРЕВОСПИТАНИЯ

Начните перевоспитание своих детей с раздумий о своем собственном детстве. Ссорились ли вы со своими братьями и сестрами (или с друзьями детства)? По какому поводу вы ссорились? Вмешивались ли ваши родители? Учились ли вы ладить с другими детьми? Какими навыками вы пользовались для смягчения конфликтов? Как вы научились этим навыкам? Поговорите с другими родителями и выясните, как они справляются с раздорами между детьми. Что им помогает?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Определите, что провоцирует конфликты. Кто получает больше внимания: второй ребенок, поскольку он управляем, или, наоборот, забияка? Может быть, у него больше игрушек? Принимаете ли вы чью-либо сторону? Думает ли обиженный ребенок, что его не слушают или его используют?

2. Постарайтесь стать свидетелем конфликта так, чтобы дети об этом не знали. Настройтесь на поведение детей, прежде чем начнется схватка. Как обычно дети отвечают друг другу в накаленной обстановке? Что в поведении одного из детей (или обоих) усугубляет ситуацию (например, оскорбление, удар, брань или укусы)? Можете ли вы научить детей гасить конфликт до того, как он разгорится в полную силу?

3. Как вы обычно реагируете на конфликты между детьми? Оба ли ребенка считают, что вы поступаете справедливо? Как реагируют ваши дети? Ваша реакция усиливает, уменьшает или нейтрализует конфликт?

4. Перечитайте советы и выберите два самых приемлемых для ваших детей. Поэкспериментируйте и посмотрите, насколько они эффективны в смягчении конфликтов между детьми.

Ссоры между братьями и сестрами неизбежны, поэтому нереально полностью прекратить их. Однако можно свести к минимуму. Выбрав тот или иной совет, придерживайтесь его до тех пор, пока не увидите изменений.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Драчливость*, *Исполнение домашних обязанностей*, *Конфликтность* и *Крикливость*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 19

Крикливость

Я надеюсь, вы сможете что-нибудь посоветовать. Похоже, что наш 12-летний ребенок может общаться только с помощью крика. Он начинает нормальным голосом, но быстро повышает тон до высоты звукового удара. Теперь уже и второй ребенок кричит. Он не ведет себя так с друзьями. Ну почему именно мои дети кричат друг на друга? Как нам исправить положение?

—Джон, отец двоих детей, Орландо, штат Флорида

"МА-А-А-АМ, ГДЕ МОИ КРОССОВКИ?"

"Я УЖЕ СДЕЛАЛ ЭТОГ

"Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ, ДЖИММИ!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Дети кричат, главным образом, потому, что слышат крик других членов семьи. Поэтому никогда ни на кого не кричите, ни в семье, ни вне ее. Когда ребенок кричит, не отвечайте ему криком.

Крики в любом доме не только испытывают терпение, но и нарушают семейную гармонию. Кроме того, никому не нравится находиться рядом с кричащими людьми. Допуская, чтобы ребенок кричал, вы даете ему понять, что можно добиться своего путем увеличения громкости. Хуже того, чем чаще прибегают к крику, тем громче надо кричать, чтобы достичь эффекта. Члены семьи привыкают к крику, крики становятся громче и повторяются чаще, и вскоре все начинают прибегать к этому средству, чтобы их услышали. Крик — это приобретенная привычка, если у ребенка нет проблем со слухом. Избавление от нее может сотворить чудеса в создании более спокойной и мирной семьи. Поэтому не ждите!

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИСКОРЕНЕНИЮ КРИКА И ПОДДЕРЖАНИЮ СЕМЕЙНОЙ ГАРМОНИИ

Предлагаем четыре шага", которые помогут вам избавиться от криков и научить ребенка общаться более приемлемым тоном.

Шаг 1. Настаивайте твердо и спокойно: "Не кричи"

Начните с твердого введения нового стандарта поведения, подразумевающего, что крики больше терпеть не будут. Скажите ребенку, что сердиться можно, но нельзя кричать, выражая свои чувства. Затем сообщите всем членам семьи о том, что вы больше не приемлете криков. Подумайте, может быть, стоит взять с них клятву не кричать. Написанную

клятву следует всем подписать и повесить на стену для постоянного напоминания.

Шаг 2. Категорически откажитесь общаться с кричащим

Подумайте о согласовании какого-либо сигнала — заткнуть уши или сделать останавливающий жест рукой, — указывающего на неприемлемый тон. Как только с вами начнут говорить громче, чем положено, дайте сигнал. Это означает, что нужно немедленно снизить тон, иначе вы не станете слушать. Если громкий, кричащий тон продолжается, категорически откажитесь слушать. Твердо и спокойно объясните: "Ты кричишь. Я буду слушать только тогда, когда ты станешь говорить спокойным голосом". Уйдите, займитесь своими делами до тех пор, пока ребенок не обратится к вам спокойным тоном. Продолжайте заниматься своими делами, пока он кричит. Если нужно закрыться в ванной — закройте дверь. Он должен понять, что вы непреклонны, поэтому будьте последовательны.

Шаг 3. Научите ребенка выражать свои потребности по-другому

Многие дети кричат и вопят потому, что не знают, как иначе можно выразить огорчение. Научите ребенка этому.

Можно попробовать говорить другим тоном. Не рассчитывайте, что ребенок знает, что такое спокойный тон; покажите ему: "Ты кричишь, и это неприемлемо. Послушай, как звучит просьба спокойным голосом. Попробуй говорить таким же голосом, как и я". Или: "Ты говоришь слишком громко. Ты злишься? Скажи, Сьюзан, почему ты злишься, но спокойным голосом".

Другое средство — пользоваться формулой "я". Объясните, что вместо того чтобы начинать предложение с "ты", следует начинать его с "я". Это поможет ребенку сосредоточиться на вызвавшем неудовольствие поступке человека, не обижая его, при этом уменьшается вероятность эмоционального взрыва. Ребенок объясняет обидчику, чем тот его обидел, и как, по его мнению, можно решить проблему. Например: "Я так расстроился, когда ты взял мои вещи. Я хотел бы, чтобы ты сначала спрашивал моего разрешения" или "Мне не нравится, когда меня дразнят. Прекрати делать это, пожалуйста".

Шаг 4. Введите штрафные санкции за непрекращающийся крик

Если вы испытали все средства, но крики продолжаются, введите те или иные штрафные санкции. Объясните их суть в спокойной обстановке, а не во время сеанса крика. Скажите маленькому ребенку, что каждый раз, когда он будет кричать, вы будете отправлять его на некоторое время в изолированное место или на "стул для обдумывания поведения"; это поможет ему вспомнить, как следует говорить. По окончании штрафных санкций помогите ребенку выразить то, что он хотел, приемлемым тоном. Для детей

постарше приемлемым взысканием может быть запрет говорить по телефону на какое-то время (на час или вечер в зависимости от обстоятельств). "Если ты не можешь говорить нормально с членами семьи, ты не сможешь говорить и с друзьями". Как только штрафные санкции введены, жизненно важно быть последовательным. Применяйте их каждый раз, когда ребенок кричит.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Опрос 991 родителя, проведенный социологом Мюррей Л. Штраус, содиректором Лаборатории исследований семьи при Университете Нью-Гемпшира, показал, что половина опрошенных родителей кричали на своих детей. К моменту когда дети достигали семи лет, 98% родителей словесно их обижали. Как часто вы словесно обижаете своих детей?

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вспомните детство. Как обычно общались ваши родители? Часто ли вы слышали, как они кричали? А ваши братья и сестры? Как родители реагировали на ваш крик? Как в этом отношении обстоят дела на работе? Вспомните двух-трех человек, которых вы назвали бы крикунами. Что выводит их из себя? Какая реакция окружающих побуждает их кричать громче? Заметили ли вы, какая реакция их обычно успокаивает?

Как вы обычно реагируете на крик своего ребенка? Успокаивает ли его ваша реакция или, наоборот, заводит? НАМЕК: самый быстродействующий способ усугубить неадекватное поведение ребенка — накричать на него в ответ. Если есть необходимость изменить что-либо в своем поведении, запишите шаги, которые вам следует предпринять.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Настройтесь на поведение своего ребенка. Почему ваш ребенок кричит? Какие обстоятельства побуждают его к этому? В какое время дня он в основном кричит? На кого он кричит? Есть ли кто-либо, на кого он не кричит? Например, кричит ли он на друзей, братьев и сестер, на вас или вашего супруга (супругу)? Запишите свои соображения для помощи в определении модели поведения.

2. Как правило, крик — это приобретенное поведение, которое может служить средством для выражения состояния фрустрации. Может быть, это относится и к вашему ребенку? Возможно, он обозлен, разочарован, ему докучают, он потрясен чем-то, нуждается во внимании, физически устал или болен? Может быть, он считает, что его не

выслушивают? А может, чувствует себя беспомощным? Подумайте, почему ваш ребенок кричит. Запишите, как вы будете справляться с проблемой.

3. Перечитайте четыре шага к избавлению от крика. Что вы хотите сделать? Если хотите укрепить семейную гармонию и уменьшить крики, значит, что-то надо изменить в окружении ребенка. Продумайте план изменений и последовательно выполняйте его.

!См. также главы *Вспыльчивость, Истерики, Конфликтность* и *Конфликты между детьми в семье*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то работает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

ГЛАВА 20

Кусание

Воспитательница моего трехлетнего сына сказала, что на прошлой неделе он три раза укусил маленькую девочку. Очевидно, он хотел с ней поиграть, и укусил, когда она отказалась. Если он не прекратит это, то не сможет ходить в детский сад. Как можно отучить сына кусаться, чтобы его не исключили уже в трехлетнем возрасте? Это так стыдно!

—Синди, мать двоих детей, Денвер, штат Колорадо

"Я просто в ужасе! Моя соседка сказала мне, что моя дочка покусала ее ребенка!"

"Когда мой сын расстроен, он кусает меня. У меня такое впечатление, что я воспитываю вампира!"

Б "В садике у моей дочки есть мальчик, который кусает других детей, когда злится. Нужно ли сделать моему ребенку прививку от столбняка?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Дети обычно кусаются, потому что не знают, как выразить свою фрустрацию*. И именно от нас зависит, смогут ли они справиться с этой проблемой.

* *Фрустрация* (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — *Прим. ред.*

Кусание — это одна из самых досадных и смущающих форм детского поведения. Утешением может служить тот факт, что такое поведение в большинстве случаев бывает временным и встречается намного чаще, чем вы думаете. Груднички и дети, начинающие ходить, кусаются для того, чтобы облегчить боль при прорезывании зубов, уменьшить болезненность десен, или же просто считают, что это игра. Дошкольники обычно кусаются потому, что еще не научились справляться со стрессом соответствующим образом или у них не хватает словарного запаса для выражения своих чувств. Но

какой бы ни была причина, такое поведение расстраивает всех окружающих, и если не принимать никаких мер, оно может долго продолжаться. Ваша задача — пресечь подобное поведение прежде, чем оно перерастет в привычку.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРЕКРАЩЕНИЮ КУСАНИЯ

Вам потребуется четыре "шага, чтобы прекратить кусание или другие агрессивные действия.

Шаг 1. Немедленно встаньте в оппозицию к агрессору и примените к нему штрафные санкции

Отреагируйте в тот самый момент, когда ребенок укусил вас. Если он еще не умеет говорить, озвучьте это поведение, чтобы он запомнил название: "Ты кусаешься!" Затем строго скажите: "Нельзя кусать людей!" Твердо выразите свое неодобрение и быстро переключитесь на другую тему. Что бы вам ни советовали другие родители, *не кусайте своего ребенка в ответ*. Это не поможет, и, кстати, таким образом вы дадите ему понять, что детям кусаться нельзя, а взрослым можно.

Если ваш ребенок часто кусает вас и остальных, срочно начинайте действовать. Устройте встречу с другими людьми, принимающими участие в воспитании вашего ребенка (например, с учителем, тренером, воспитательницей в садике, няней). Установите для ребенка те или иные штрафные санкции, которые все поддержат: это может быть ограничение в чем-то, временная изоляция или возвращение домой (см. также часть IV).

Шаг 2. Утешьте жертву и выразите ей свое сочувствие

Дети должны знать, что когда они кусаются, то причиняют другим людям боль. В присутствии ребенка направьте все внимание на жертву: "Я очень сожалею! Тебе, наверное, больно? Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?" Таким образом, вы подадите своему ребенку пример выражения сочувствия. Если возможно, сделайте так, чтобы ребенок загладил свою вину. Он может промыть укушенному ребенку место укуса, предложить повязку или пластырь, нарисовать картинку в знак примирения, извиниться, предложить игрушку. Обязательно попросите прощения у родителей ребенка прямо на месте или позвоните им позже.

Шаг 3. Научите ребенка новому поведению вместо кусания

Если у вашего малыша режутся зубы, то, скорее всего, он кусается оттого, что у него болят десны. В этом случае предложите ему что-нибудь погрызть, чтобы облегчить боль (например, замороженный кусочек сока, кольцо для зубов из твердого пластика или резиновую игрушку).

Дети часто кусаются потому, что им не хватает слов, чтобы выразить свои потребности или состояние фрустрации. Определите, в каком случае ребенку не хватает слов, и научите правильно реагировать на ситуацию, чтобы у него не возникало желания укусить. Потренируйте вместе новые навыки до тех пор, пока он не сможет использовать их самостоятельно. Один мальчик кусался, потому что хотел тоже поучаствовать в игре, но не мог это выразить. Как только отец понял, в чем дело, он научил ребенка говорить: "Сейчас твоя очередь, потом моя". Вскоре ребенок перестал кусаться. Если у вашего ребенка возникают проблемы при выражении чувств или желаний, научите его говорить: "Я зол" или "Я хочу играть". Не забудьте сообщить ему, что вам нравится, когда он ведет себя сдержанно.

Шаг 4. Лучшая мера — предугадать намерение укусить

Если у вашего ребенка появилась привычка кусаться, внимательно наблюдайте за его поведением. Вы сможете немедленно вмешаться и не допустить подобных действий. Аккуратно, но плотно прикройте ему рот и скажите: "Нельзя кусаться. Ты должен выразить словами, что ты хочешь". Потом покажите ему, как это делать, например: "А теперь моя очередь играть". Ребенка, который еще не разговаривает, отвлеките от ситуации или предложите альтернативу: "Ты хочешь поиграть с глиной или кубиками?" Таким образом можно вмешиваться несколько раз, пока это поведение не прекратится. Итак, сначала наблюдайте, а затем немедленно действуйте.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Агрессивное поведение у детей встречается все чаще и начинает проявляться в более раннем возрасте. Согласно отчетам Американской академии педиатров, из 26 самых развитых стран мира США лидируют по количеству убийств среди молодежи. По сути, вероятность того, что американским ребенком совершит убийство, в 10 раз выше, чем для ребенка того же возраста в Канаде. Это еще одна причина, почему необходимо бороться с агрессивным поведением, таким как кусание, удары и драки, на лапе, когда они еще не накрепко закрепились в поведении наших детей.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Поговорите с другими родителями, чтобы узнать, есть ли у них такие же проблемы с детьми. Если да, то как они реагируют на это поведение? Считают ли пресечение подобного поведения своей обязанностью? Если кусание — не только что возникшая проблема, то пообщайтесь с другими

людьми, принимающими участие в воспитании вашего ребенка: учителями, воспитательницами, нянями, родителями его друзей. Замечают ли они такое же поведение? Если ваш ребенок кусается только на чужой территории, то чем отличается окружение в тех местах от домашнего? Мог ли он приобрести эту привычку в школе, садике или во дворе? Чувствует ли он себя расстроенным, незащищенным или обеспокоенным в этом окружении? Можете ли вы внести какие-либо изменения в окружающую ребенка обстановку, чтобы исключить подобное поведение?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Как вы обычно реагируете в ситуации, когда ваш ребенок кусается? Как вы думаете, почему это не срабатывает? Обратитесь к шагам 1 и 2 для применения более эффективных способов реагирования. Подумайте, что вы предпримете, чтобы в следующий раз, когда ваш ребенок начнет кусаться, вы были готовы действовать согласно вашему плану.

2. Обратитесь к шагу 3. Есть ли поведение, которому ребенок может научиться, чтобы заменить кусание? Если да, то подумайте, как и когда вы начнете учить его этому новому качеству.

3. Обратитесь к шагу 4. Понаблюдайте за своим ребенком, чтобы определить, существуют ли у него какие-либо соответствующие поведенческие паттерны*. Оцените его настроение перед тем, как он начинает кусаться. Может быть, он скучает, расстроен, возбужден, устал, голоден, испуган, перегружен или что-нибудь еще? Как только вы определите, почему он кусается, составьте план по ограничению факторов, провоцирующих такое поведение. Например, если у него возникают сложности в большом коллективе, ограничьте его общение меньшей группой, пока он не адаптируется в ней, или ограничьте количество детей, одновременно приходящих к вашему ребенку поиграть.

4. Записывайте, как часто ваш ребенок кусается, чтобы убедиться, что количество укусов уменьшается. Если вы постоянно используете технику для пресечения агрессивного поведения, но оно продолжается, попробуйте проконсультироваться у профессионала, особенно если ваш ребенок школьного возраста.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Драчливость*, *Истерики*, *Стремление доминировать* и *Тревожность*.

**Паттерн* (от англ. *pattern*— выкройка, узор)— повторяющаяся модель индивидуального реагирования. — *Прим. ред.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 21

Лживость и жульничество

Мой семилетний сын все время врет по мелочам, например говорит, что он вынес мусор или ушибся, бегая по дому. Я стараюсь беседовать с ним о последствиях вранья, о том, что обман может привести к большим неприятностям, чем "горькая" правда. Он, казалось бы, слушает меня, но потом все повторяется.

Что вы можете мне посоветовать?

—Энди, отец двоих детей, Де-Мойн, штат Айова

Скачал реферат из *Internet* и выдал его за свое школьное сочинение. Сказала, что сделала домашнее задание, но потеряла его. Обвиняет приятеля в том, что тот разбил окно.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Наша задача — объяснить детям, насколько важно говорить правду, чтобы люди верили им и восхищались их характером.

Факты подтверждают, что ложь и жульничество получают все большее распространение среди современной молодежи. С 1996 года количество учеников средних школ, признавших, что они жульничали на экзаменах, возросло с 34 до 68%. Плагиат среди студентов колледжей "расцвел" настолько, что многие преподаватели вынуждены обращаться к специально созданным сайтам для проверки авторства представленных им студенческих работ. И это относится не только к старшим детям: учителя утверждают, что жульничество широко распространено даже в младших классах. Конечно, маленькие дети еще не обладают достаточным опытом и способностью понять, что нечестность и ложь — это плохо, но сказанное вовсе не означает, что мы должны этому попустительствовать. К счастью, родители действительно играют важную роль в воспитании честности и сознательности в своих детях. Давайте позаботимся о том, чтобы мы сыграли эту роль мудро и наши дети выросли порядочными людьми.

СЕМЬ СОВЕТОВ, КАК БОРОТЬСЯ С НЕЧЕСТНОСТЬЮ

Воспользуйтесь следующими советами, которые помогут вам минимизировать проявления нечестности и недостаточной честности у своего ребенка и сделать его более правдивым.

1. *Предполагайте честность и требуйте правдивости.* Родители, воспитывающие честных детей, предполагают честность в своих детях и даже требуют ее от них. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: "Все члены нашей семьи всегда должны быть честными друг с другом".

2. *Укрепляйте честность.* Безусловно, мы должны повторять детям, насколько важно говорить правду. Мы также должны дать им понять, насколько мы ценим правдивость: "Я действительно ценю твою честность и рассчитываю, что ты скажешь правду".

3. *Задавайте вопросы по этике поведения.* Правильно поставленные вопросы могут стать важным средством развития сознательности и честности у ребенка. Вот несколько вопросов, которые можно задать ребенку, если он обманывает или жульничает.

"Это было правильно?"

"Как ты думаешь, что меня беспокоит?"

"Что будет, если все в нашей семье (в классе) станут все время обманывать (или жульничать)?"

"Если ты не будешь держать слово, как я смогу верить тебе?" "Что бы ты чувствовал, если бы я обманывала тебя?"

"Как ты думаешь, что я чувствую, когда вижу, что меня обманывают?"

4. *Не реагируйте слишком остро на преувеличение и искажение правды.* Это легче сказать, чем сделать, однако дети часто прибегают к обману, чтобы привлечь наше внимание. Если ваш ребенок поступил таким образом, постарайтесь сохранить спокойствие, чтобы заняться важным вопросом: почему ребенок обманул и как он думает исправить эту ложь.

5. *Объясните ребенку разницу между истинным и придуманным*.* Боритесь с "преувеличенной правдой" маленьких детей, объясняя им разницу между реальным положением вещей (настоящей правдой) и придуманным (хотелось бы, чтобы это было правдой, но это не так). Каждый раз, когда вам кажется, что ребенок сочиняет, спрашивайте: "Это правда или ты это придумал?" Эти слова не так пугают, как слово "вранье", и как правило, дети признают, что они немного присочинили.

*В психологии различают мнимую лживость (склонность ребенка воспринимать события не такими, каковы они были в действительности, а так, как ему хотелось бы; мнимая лживость часто наблюдается у детей четырех-пяти лет и с возрастом, как правило, проходит) и патологическую лживость (которая сочетается с некритичной верой в реальность выдуманного). — *Прим. ред.*

6. *Объясните, почему нечестность — плохо.* Если ребенок обманывает или жульничает, подойдите к вопросу прямо, обращаясь к совести ребенка и объясняя, почему это нехорошо. Не стоит надеяться, что ребенок сам осознает последствия такого поведения; маленькие дети не вполне понимают, почему обманывать плохо. К аргументам в пользу честности относятся следующие: нечестность может привести к неприятностям; люди не будут верить ребенку; можно заработать плохую репутацию; такое поведение может войти в привычку; это обижает людей; жульничество несправедливо по отношению к другим ученикам, которые учатся честно.

7. *Установите штрафные санкции за повторяющуюся нечестность.*

Если нечестность и жульничество продолжаются, установите те или иные штрафные санкции. Верно выбранные санкции помогут ребенку задуматься о том, как изменить свое поведение. Вот несколько вариантов: написать или нарисовать письмо с извинениями пострадавшему от такого поведения; написать небольшое сочинение с изложением по меньшей мере пяти доводов о пагубности нечестности и жульничества (маленькие обманщики могут нарисовать два довода). Дети, жульничающие на экзаменах или занимающиеся плагиатом, должны переделать задания. Если нечестное поведение все же продолжается, проведите какое-то время вместе с ребенком (можно отправиться вместе куда-нибудь на выходные) и попытайтесь прийти к соглашению о дальнейших мерах борьбы с нечестностью. Затем объявите о штрафных санкциях за обман: лишение желанной привилегии или любимого занятия.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В ходе исследования, проведенного на тему: "Кто есть кто среди учеников средних школ Америки", 80% хорошо успевающих учеников признались, что они жульничали хотя бы один раз; половина из них не считает, что жульничать — это плохо. В результате опроса, проводившегося недавно журналом *U.S. News and World Report*, установлено, что 84% студентов колледжей считают, что для того чтобы преуспеть в этом мире, необходимо жульничать. Каждый четвертый опрошиваемый заявил, что он приукрасил бы правду в заявлении о приеме на работу.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Подумайте, какой пример честности подается в вашей семье. Например, прибегаете ли вы к "невинной лжи"? Заказываете блюда из меню для детей младше 12 лет, если вашему ребенку 13? Возвращаете лишние деньги, если продавец ошибся, давая вам сдачу? Просите ребенка ответить, что вас нет дома, если звонит начальник? Покупаете билеты по цене для детей младше 12 лет, если ваш ребенок старше? Хвастаетесь, когда вам удастся исказить информацию о доходах в налоговой декларации? Пишете записки, покрывающие несобранность ребенка, если он пропустил уроки потому, что проспал?

Каждый раз, искажая правду, вы тем самым позволяете ребенку поступать так же. Если вы замечаете, что подаваемый вами пример правдивости нуждается в коррекции, то что предпримете, чтобы стать лучшим образцом правдивости для своего ребенка? Составьте план.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего

ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Серьезно подумайте о поведении ребенка. Как правило, внезапное появление таких элементов поведения, как лживость, воровство, драчливость или подлость, вызывается стремлением привлечь к себе внимание взрослых, завистью, отчаянием, обидой или злостью по отношению к ним. Также может быть вызвано страхом перед наказанием или боязнью подвести родителей. Прямой вопрос ребенку о причинах подобного поведения обычно не срабатывает; дети, как правило, не знают истинных причин своих действий. Вот несколько вопросов, над которыми следует задуматься. Когда началось вранье? В чем ребенок обычно обманывает? Кому он лжет, всем или только некоторым? Почему? Что может побуждать ребенка к вранью? Запишите свои соображения.

2. Насколько важно для вас, чтобы ребенок был честным? Если вы цените это качество, как вы объясните ребенку его важность? Запишите шаги, которые вы предпримете, чтобы ребенок стал честным и заслуживающим доверия.

3. Просмотрите первые шесть советов и выберите по меньшей мере два. Запишите, как вы воспользуетесь этими советами.

4. Если ребенок продолжает обманывать, обратитесь к совету 7. Поговорите с другими взрослыми, которые хорошо знают вашего ребенка. Замечают ли они в нем то же, что и вы? В чем, по их мнению, заключается причина такого поведения? Разработайте If вспомогательный план — какие штрафные санкции вы примените, если ребенок обманет в следующий раз? Запишите день и час, когда вы встретитесь с ребенком наедине, чтобы объяснить ему, какие его ждут последствия в случае обмана, и заручитесь согласием ребенка прекратить подобное поведение.

5. Если, несмотря на все ваши усилия, это продолжается, обратитесь за советом к профессионалу. *Не ждите.*

!См. также главы *Воровство, Вспыльчивость, Импульсивность, Прессинг со стороны сверстников и Цинизм.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать семь советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться" последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 22

Меркантильность

Каждый раз, когда мой пятилетний ребенок собирает игрушки или ждет, не перебивая, пока я поговорю по телефону, я предлагаю ему небольшое угощение, например конфету, или даю 25 центов. И теперь, когда я прошу его сделать что-нибудь, он отвечает: "А что ты мне дашь?" Я считаю, что эта идея привела к нежелательным последствиям — ребенок ждет вознаграждения. Что же теперь делать ?

Эми, мать-одиночка, Линкольн, штат Небраска

"А что я получу, если сделаю это?"

"Сколько ты мне дашь?"

"Я не стану делать это меньше чем за 10 долларов".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Не всегда поощрения и вознаграждения ведут к желаемым изменениям поведения. В действительности вознаграждения могут иметь обратный эффект. Чем больше ребенок получает, тем больших вознаграждений он ждет.

Слышали ли вы подобное от своего драгоценного отпрыска? Если да, то похоже, ваш ребенок страдает весьма распространенной среди детей "болезнью" — меркантильностью. Они полагают, что должны получать золотые звезды, жвачки или деньги за любую хорошо сделанную работу. Опасность этого явления заключается в том, что вместо формирования внутренне обусловленной мотивации у этих детей развивается зависимость от внешних факторов, когда они надеются на кого-то, кто должен вознаградить их. Поэтому одна из самых важных задач воспитания — помочь детям стать уверенными в себе и понять, что они сами распоряжаются своей жизнью и сами делают выбор. Хотя нам нравится подбадривать и поощрять детей за успехи, но, в конце концов, они должны научиться во всем полагаться на себя, а не на нас.

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ОТУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ОТ МЕРКАНТИЛЬНОСТИ

Воспользуйтесь этими шестью стратегиями, чтобы помочь ребенку научиться самому мотивировать свое поведение, а не ожидать вознаграждения.

1. *Перестаньте предлагать материальное вознаграждение за каждую мелочь.* Займите твердую позицию в отношении ненужных поощрений. При этом требуйте, чтобы ребенок помогал по дому, старательно учился в школе и занимался другими делами. Только так ребенок может научиться уверенности в себе, независимости и внутренней мотивации.

2. *Переключитесь с местоимения "я" на местоимение "ты".* Один из самых легких способов отучить ребенка быть зависимым от внешних факторов — просто заменить местоимения в произносимой вами похвале ребенку.

"Я"-похвала: "Я так горжусь тобой — ты сегодня хорошо поработал".

"Ты"-похвала: "Ты, должно быть, гордишься собой, ведь ты так хорошо сегодня поработал".

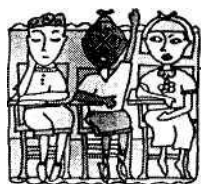
Такая замена местоимений переносит акцент с вашего одобрительного отношения на осознание самим ребенком своих похвальных действий. Кроме того, это помогает ребенку учиться управлять своими действиями.

3. *Поощряйте ребенка хвалить самого себя.* Обратите внимание ребенка на его достойный поступок и напомните ему, что он должен сам себя внутренне похвалить (внутренний диалог). Представьте себе, что ваш сын не

может объективно оценивать причины проигрыша своей футбольной команды. Но на этот раз он действительно постарался и не обвинял всех и вся в проигрыше. Выберите спокойную минуту, когда вы вдвоем, и помогите ему похвалить себя за это: "Джон, ты действительно постарался и не сказал сегодня ничего плохого о соперниках. Это проявление здорового спортивного духа. Не забудь сказать себе, что ты молодец".

4. *Констатируйте замеченные вами успехи.* В следующий раз, когда ребенок сделает что-либо заслуживающее внимания, не торопитесь открывать кошелек. Вместо этого просто, без комментариев, констатируйте факт: "Ты сам без посторонней помощи прокатился на велосипеде!" или "Да, ты действительно вложил труд в это сочинение. Хорошо!". Или просто улыбнитесь и скажите: "Получилось".

5. *Задавайте вопросы, чтобы пробудить в ребенке гордость за свои поступки.* Вместо того чтобы торопиться хвалить ребенка, выясните, что самому ребенку нравится в его поступке. "Как же ты научился держать равновесие без опорных колес?" или "Что для тебя было самое трудное в этом сочинении?". Воспитывайте в ребенке внутреннюю мотивацию, помогая ему самостоятельно оценивать свой успех.



ЗНЛЕТЕ ЛИ ВЫ?

Мэри Бадд Роу, психолог из Университета штата Флорида, провела классическое исследование на учениках начальной школы. Она (пришла к выводу, что щедрая похвала учителя приводит к тому, что дай дадут более неопределенные ответы с часто с вопросительной интонацией, например: "Э-э-э... двенадцать?" Если учитель не соглашается с их ответом, дети теряют уверенность в своих знаниях и способность настойчиво выполнять трудные задания. В сущности, такая похвала способствует развитию зависимости от вознаграждения.

6. *Ведите журнал достижений.* Дайте ребенку тетрадь и попросите его по меньшей мере раз в неделю записывать или зарисовывать достигнутые им успехи. Объясните, что настоящее определение успеха — это слово из шести букв: п-о-б-е-д-а. Этим словом ребенок может описывать любое свое достижение, большое или маленькое. Эта несложная работа помогает детям постепенно осознать, что лучше всего направлять и закреплять свое поведение могут только они сами.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Для начала вспомните свое детство. Поощряли ли вас родители деньгами за хорошо сделанную работу? Поговорите с другими родителями. Платят ли они детям за хорошие отметки, выполнение ежедневных обязанностей, прилежание или помощь по дому? Какова, по-вашему, ценность подобных поощрений в изменении поведения детей? Как это сказывается на поведении вашего ребенка?

Существуют ли факторы, обуславливающие необходимость поощрений? Если да, то что это за факторы? Может быть, в какой-то момент вы зашли слишком далеко в своих поощрениях? Почему вы так считаете? Где бы вы провели разделительную линию? Где она в вашем случае? Запишите это, чтобы перечитывать каждый раз, когда у вас возникнут сомнения.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Внимательно присмотритесь к поведению ребенка. Когда вы впервые ощутили беспокойство по поводу того, что ребенок становится меркантильным? Запишите свои сомнения.

2. Как вы начнете отучать ребенка ожидать вознаграждения каждый раз, когда он чего-то достигнет или просто сделает то, о чем вы его попросили? Резкий отказ от вознаграждений, вероятно, неразумен, поэтому подумайте, каким мог бы быть первый шаг к отказу от них? Запишите это.

3. Как вы объясните новые стандарты поведения ребенку? Подумайте, что вы скажете.

4. Продумайте свою реакцию на очередное заявление ребенка типа "А что я за это получу?".

5. Просмотрите приведенные стратегии и выберите одну или две, которые вы хотели бы попробовать. Подумайте, как вы будете использовать эти стратегии, и составьте план.

6. Следуйте выбранным стратегиям то тех пор, пока не заметите позитивных изменений в поведении ребенка.

Безусловно, существуют особые случаи, когда вы захотите показать свое отношение и уважение к ребенку, сделав ему подарок. А поскольку такой подарок не окажется будничным, ребенок будет еще больше признателен за него.

!См. также главы *Вещизм* и *Эгоизм*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать

процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 23

Недоброжелательность

Вчера во время семейной встречи я заметила в нашем девятилетнем сыне черту, которая мне совершенно не понравилась. Мы собрались вокруг бассейна, в котором плескались все детишки за исключением моего пятилетнего племянника. Дети просили его прыгнуть в бассейн, но племянник сказал, что он не умеет плавать. И в этот момент подскочил мой сын, толкнул своего двоюродного брата в бассейн и удерживал его под водой. Я тотчас же нырнула и вытащила ребенка из воды. Больше всего меня беспокоит то, что сын, похоже, даже не понимает, как расстроился его двоюродный братишка. Бедный ребенок был весь в слезах!

—Мария, мать двоих детей, Феникс, штат Аризона

"Не садись рядом со мной: от тебя воняет".

"Эй, толстяк! Под тобой сейчас стул сломается".

"Даже и не думай появляться на наших тренировках, Джимми.

Ты никогда не сможешь позволить себе такое снаряжение".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Недоброжелательными не рождаются. В детях заложены способности к сочувствию и сопереживанию, но если мы не будем развивать эти черты, они останутся скрытыми, что даст простор для развития эгоизма, злобы и бесчувствия.

Если мы хотим, чтобы наши дети были добрыми, крайне важно дать им понять, что неприятные слова и недоброжелательные поступки обижают. Родители могут сыграть важную роль, помогая детям понять, что недобрые поступки имеют последствия. Исследование, проводившееся Нэнси Айзенберг из Университета штата Аризона, показало, что родители, разъясняющие детям последствия дурного поведения, воспитывают более добрых и эмоциональных детей. Поэтому используйте случаи грубого поведения ребенка в качестве воспитательного момента, растолковывая его поступки, чтобы ребенок понял, какую боль может причинить грубость. Это может занять несколько минут, однако время не будет потрачено зря, поскольку такие беседы — одно из лучших средств воспитания доброты.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ

Вот четыре шага, которые помогут ребенку избавиться от недоброжелательности и развить способность к сочувствию.

Шаг 1. Критикуйте грубое поведение, а не ребенка

Как только вы заметите, что ребенок допускает грубость, немедленно обратите его внимание на такое поведение. Не загоняйте себя в ловушку, пускаясь в долгие проповеди о Золотом Правиле поведения (нотации, как правило, отталкивают детей). Вместо этого не пожалейте времени, чтобы обозначить и описать недоброжелательные поступки ребенка. Вы должны сконцентрироваться *только* на недобром поведении ребенка, а не на самом ребенке. Ваша задача — добиться, чтобы ребенок понял, против какого именно поведения вы возражаете и почему не одобряете такое поведение. Вот несколько примеров, как сделать недоброе поведение объектом борьбы.

"Нехорошо обзывать двоюродного брата "четыреглазым". Обзываться плохо, так как это унижает людей. Я просто не могу позволить тебе делать это".

"Как нехорошо рассказывать сестре анекдоты про толстых и называть ее толстухой. Ты ведь смеешься над ней, а не вместе с ней. Нельзя дразнить человека, это ранит его чувства".

"Ты проявил невнимательность, не спросив приятеля, какую передачу он хочет посмотреть. Ты смотришь только то, что хочешь сам, даже не поинтересовавшись его желаниями. Я хочу, чтобы ты был более внимательным хозяином".

Шаг 2. Помогите ребенку научиться понимать чувства того, кого он обидел

В воспитании ребенка, демонстрирующего в своем поведении недоброжелательность, важно помочь ему понять, насколько его поступки ранят человека. Вот несколько вопросов, которые заставят ребенка задуматься, как действует его грубость на чувства того, кого он обидел.

"Ты видишь, как огорчился твой брат? Каково ему из-за твоего поступка?"

"Она расплакалась из-за тебя. Как ты думаешь, что она чувствует?"

"Ты заметил, как подействовала на нее твоя грубость? Что бы ты почувствовал, если бы кто-то поступил так с тобой?"

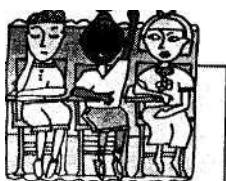
Шаг 3. Научите ребенка избегать грубости

Теперь задайте ребенку один очень важный вопрос: "А что ты сделаешь иначе в следующий раз?" Мы очень часто упускаем этот шаг, потому что полагаем, что ребенок знает, как вести себя иначе. Не делайте подобного предположения! Я наблюдала, как многие дети становились закоренелыми грубиянами, поскольку никто не удосужился побеседовать с ними о поведении, замещающем грубость. В конце концов, самое эффективное воспитание — это то, которое учит детей поступать правильно. Поэтому научите ребенка вести себя по-новому, доброжелательно, Чтобы

заменить грубые поступки, например, научите его хвалить друга, извиняться, делиться или высказывать восхищение. Затем помогите ребенку потренироваться в новом поведении, чтобы оно вошло в привычку.

Шаг 4. Давайте ребенку возможность исправить сделанное

Заключительная часть воспитания — помочь ребенку научиться брать на себя ответственность за грубость, исправляя то, что было сделано. В результате исследования, проведенного Мартином Хоффманом, было установлено, что если родители привлекают внимание ребенка к пагубным последствиям его поступков, побуждая искупить свою вину, это способствует развитию у него вежливости и предупредительности. Очень важно, чтобы ребенок понял, что допущенный грубый поступок нельзя отменить, однако можно смягчить неловкость и сгладить чувство обиды у того, которого оскорбили, извинившись, заменив поврежденные вещи, уступив дорогу или сделав что-то доброе по отношению к нему. Потребуйте, чтобы ребенок сам составил план действий по исправлению последствий. Более того, позаботьтесь о том, чтобы в этом вопросе не оставалось неясностей, чтобы ребенок понял — вы не потерпите недоброжелательности.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Факты, говорящие о росте грубости среди детей, вызывают треногу: » результате исследования, которое финансировал Центр по профилактике заболеваний, установлено, что 80% учеников одной из средних школ США признались, что они допускали грубость и жестокость по отношению к одноклассникам в течение предыдущего месяца. Эти результаты подтверждают данные других отчетов, в одном из которых отмечается, что 75% взрослых в школьные годы испытывали грубость со стороны сверстников.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Данные исследований свидетельствуют, что количество недоброжелательно настроенных детей возрастает. Что, по вашему мнению, способствует росту этой тенденции? Специалисты утверждают, что недоброжелательными не рождаются — этому учатся. Где дети учатся недоброжелательности? А вы сами проявляли когда-либо недоброжелательность по отношению к ним? Наблюдали ли ваши дети проявления вашей недоброжелательности по отношению к супругу (супруге), членам семьи или друзьям? Как родители могут сократить количество

факторов, способствующих развитию недоброжелательности? Как вы можете воспитать у ребенка сочувствие? Запишите свои мысли и выберите одну, чтобы воплотить ее в жизнь.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Подумайте, что может способствовать проявлениям недоброжелательности у вашего ребенка? Когда вы впервые заметили недоброжелательное поведение? Что обеспокоило вас? Теперь определите, на кого подобное поведение направлено (например, на вас, ваших родителей, братьев и сестер, друзей, взрослых, малышей, животных, соседских детей)? Поговорите с другими взрослыми, которые занимаются вашим ребенком, хорошо знают его и могли бы наблюдать подобное поведение в другой обстановке. Сделайте заметки.

2. Просмотрите список основных причин проявления недоброжелательности у детей. Может быть, по каким-то из этих причин и ваш ребенок ведет себя недоброжелательно? Определив причину недоброжелательного поведения ребенка, составьте план поэтапного изменения проблемного поведения.

Общие причины проявления недоброжелательности у детей

- *Отсутствие эмпатии.* Ребенок может не вполне понимать, что чувствует человек, к которому отнеслись недоброжелательно.

- *Отсутствие самоуважения.* Ребенок чувствует свою несостоятельность, поэтому хочет унижить другого человека.

- *Потребность отомстить.* К нему самому приставали и его дразнили; он хочет "отыграться".

- *Желание быть принятым в группе.* Ребенок, желая быть принятым в какой-либо группе, подавляет ее аутсайдеров.

- *Отсутствие навыков решения проблем.* Не зная, как разрешить конфликт, ребенок обижает и обзывается.

- *Зависть.* Ребенок кому-то завидует, поэтому унижает его, чтобы почувствовать себя лучше.

- *Недоброжелательность, проявляемая по отношению к самому ребенку.* С ребенком обращаются недоброжелательно, поэтому он копирует такое поведение.

- *Желание властвовать.* Ребенок чувствует свое превосходство, когда дразнится.

- *Невостребованность доброжелательности.* Никто не объясняет ребенку, что недоброжелательность — это плохо.

- *Неразвитые навыки общения.* Ребенок не обладает такими навыками общения с другими детьми, как совместные занятия, улаживание споров, выполнение обещаний, поддержка, умение выслушать, поэтому он прибегает к подавлению другого ребенка.

3. Перечитайте четыре шага к изменению недоброжелательного поведения. Припомните последний случай, когда ребенок проявил такое

поведение. Как бы вы использовали эти шаги для исправления поведения ребенка?

4. Подумайте, что вы сделаете и скажете, когда ребенок в следующий раз проявит недоброжелательность. Как вы примените эти шаги, чтобы изменить поведение ребенка? Сделайте несколько записей, которые помогут вам запомнить, как более эффективно воспитывать ребенка, чтобы искоренить недоброжелательность.

!См. также главы Вспыльчивость, Задиристость, Грубость, Нетерпимость, Оскорбления, Отсутствие друзей. Цинизм и Эгоизм.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то работает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

ГЛАВА 24

Непослушание

Мой ребенок сводит меня с ума! Он никогда не делает того, о чем я его прошу. Он спорит, отказывается это делать и заявляет, что я несправедлив. Если я начинаю на чем-то настаивать, начинается "мировая война". У меня не хватает сил справиться с ним уже сейчас — а ему только 12. Что будет, когда он станет подростком ? ПОМОГИТЕ!

-Алан, отец двоих детей, Мэдисон, штат Висконсин

"Ни один из моих друзей не делает этого. Почему я должен?"

"Ты не можешь заставить меня!"

"Я не собираюсь это делать, так что даже не проси".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Никогда нельзя потакать непослушанию, но это не означает, что вы не должны пытаться понять, что заставляет ребенка так себя вести.

Каждый ребенок время от времени не слушается своих родителей. Но если дети постоянно не делают того, о чем мы их просим, они переходят границу. Такие дети не только не делают того, чего мы от них хотим, но и бросают вызов родительскому авторитету. Пол Колман, психолог и автор книги *How to Say It to Your Kids* ("Как объяснить это вашим детям"), называет неподчинение "непослушанием в позе". Ни при каких условиях вы не должны спускать ребенку с рук такое поведение. Игнорирование неповиновения, уступки и выполнение задания за него отразятся не лучшим образом как на гармонии вашей семьи, так и на становлении характера самого ребенка.

ТРИ ШАГА К МИНИМИЗАЦИИ НЕПОСЛУШАНИЯ

Используйте следующие действия как руководство для того, чтобы искоренить непослушание и повысить уровень сотрудничества вашего ребенка.

Шаг 1. Разъясните свои ожидания относительно уступчивости

Выберите момент, когда вы оба будете находиться в спокойном состоянии, и обсудите ваши проблемы. Сообщите своему ребенку, что с этого момента вы ожидаете от него послушания. Скажите: "Прислушайся к моему тону. Если он серьезный или я говорю: "Я это серьезно" — то я не шучу". СОВЕТ: удостоверьтесь, что ваш ребенок четко распознает ваш "серьезный тон". Не делайте никаких намеков. Приведите примеры. Предупредите, что если он не будет делать того, о чем его просят, вы будете вынуждены прибегнуть к тем или иным штрафным санкциям. И объясните, каким образом (см. шаг 3). Чтобы убедиться, что ребенок все понял, попросите повторить то, что вы сказали. Неплохая идея письменно оформить соглашение и подписать его обеими сторонами. Маленькие дети могут нарисовать контракт. Спрячьте контракт в укромное место, чтобы позже, в случае необходимости, вы могли на него сослаться.

Возможно, у ребенка есть законное оправдание невыполнению вашей просьбы (такая вероятность всегда существует). Вы должны сказать: "Если у тебя действительно есть серьезная причина не делать того, о чем я тебя прошу, ты должен мне объяснить ее вежливым тоном. Может, завтра у тебя контрольная и тебе необходима отсрочка выполнения домашних обязанностей, чтобы ты мог подготовиться,

или же ты как раз обсуждаешь по телефону домашнее задание и тебе нужны дополнительные пять минут. Это я сочту вполне обоснованным. Прислушайся, как вежливо я тебя об этом прошу". Затем покажите ему, как следует вежливо отвечать.

Когда придет время и требование ребенка будет обоснованным и вежливо произнесенным, советую вам выполнить свое обещание. Но он также должен знать, что вы не будете поощрять слишком частые побряки. Чтобы не делать того, о чем вы его просите, должна быть веская причина. Обязательное условие — вежливый тон просьбы.

Шаг 2. Просите твердо и спокойно

Настало время попросить ребенка что-либо сделать. Сначала *убедитесь, что он вас внимательно слушает* (в противном случае обратитесь к главе *Игнорирование* для указаний), и попросите его о чем-то твердо и спокойно. Чем меньше слов вы произнесете, тем лучше. Для полной уверенности в том, что ребенок понял, чего от него хотят, попросите повторить сказанное.

Вот несколько способов выражать просьбы, которые помогут вам уменьшить эмоциональный накал в разговоре с ребенком.

- *Техника заезженной пластинки.* Твердо скажите, что должно быть сделано, а затем сообщите, например: "Ужин в шесть часов: тебе нужно успеть к этому времени". Спокойно повторяйте свое требование дословно каждый раз, когда ребенок начинает спорить.

- *Предложение выбора.* В некоторых случаях можно создать иллюзию выбора, предложив альтернативу: "Ты должен убрать сегодня. Ты

хочешь это сделать до или после ужина?"

- *Компромисс.* "Ты должен был делать свое домашнее задание сейчас, но тебе так нравится хныкать. Ты согласен сесть за выполнение домашнего задания через полчаса?" Ни за что не позволяйте ребенку склонить себя к компромиссу, если считаете, что в данный момент это нечестно или неуместно.

Шаг 3. Объявите ультиматум, а также установите штрафные санкции за неповиновение

Предположим, ваш ребенок упорно отказывается подчиниться. Сохраняйте спокойствие, что само по себе не так уж и легко, когда речь идет об упрямстве. Глубоко вдохните, чтобы успокоиться, а за-

тем скажите ребенку ровным, но строгим тоном, что это ваше последнее решение и больше вы не станете выслушивать возражений. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** *не умоляйте, не спорьте, не торгуйтесь, не упрашивайте.* Ваш ребенок сделает все возможное, чтобы сломить вас: он может спорить, перекручивать ваши слова, несправедливо обижать. Его цель — одолеть вас. Так что оставайтесь "толстокожими" и *не дайте вывести вас из себя.* Пойдете на уступку — он снова победит. Не допускайте этого. Если ребенок не выполняет ваше указание в ближайшие секунды, необходимо немедленно прибегнуть к тем или иным штрафным санкциям. Если и после этого он не исполняет ваше распоряжение точно и в оговоренное время, переходите к Красному Кодексу, самой высокой мере наказания. Список возможных штрафных санкций приведен в части IV.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По подсчетам Американской психиатрической ассоциации, 16% американских детей страдают нарушением поведения в виде непослушания. Такие дети могут демонстрировать следующие поведенческие проблемы: склонность спорить со взрослыми; отказ от выполнения просьб или установленных правил поведения; умышленные действия, раздражающие других; привычка обвинять других а собственных ошибках; обостренная чувствительность к поступкам других людей; недоброежелательность и мстительность; сквернословие и использование в речи непристойностей; они легко теряют терпение; часто бывают сердиты и возмущены. Таким детям уже необходима помощь профессионала — психолога или психиатра.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Представьте, что видеочамера засняла недавний случай непослушания вашего ребенка. Проиграйте его в своей голове, чтобы вспомнить содержание диалога. Какой была ваша просьба? Насколько она была рациональной? Что делал в это время ваш ребенок? Обратили ли вы сначала его внимание на себя? Как вы выразили свою просьбу? Вежливо? Что вам ответил ребенок? Какой была ваша реакция на ответ? Сделайте заметки и обдумайте снова этот эпизод. Было ли что-то, что, сделав вы по-другому, могло изменить исход ситуации? Если да, то как вы это используете в следующий раз?

Затем спросите себя, существуют ли у ребенка какие-либо соответствующие поведенческие паттерны'. Например, ваш ребенок игнорирует все просьбы или только некоторые? Если только некоторые, то какие он соглашается исполнить? Что может быть причиной столь различного отношения? Игнорирует ли он других взрослых? Если да, то кого? Если нет, то почему?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу* и подготовьтесь к встрече со своим ребенком. Убедитесь, что все ваши ожидания справедливы и обоснованы. На данном этапе необходимо, чтобы ребенок сделал хоть *что-нибудь*, о чем вы его попросите, поэтому ограничьте количество просьб и выберите те, которые сейчас для вас важнее всего. Как только он начнет их исполнять, можно постепенно добавлять задания.

2. Обратитесь к шагу 3, а затем подумайте о выборе тех или иных штрафных санкций, к которым вы прибегнете, если ребенок откажется выполнять вашу просьбу. Установите также штрафные санкции по Красному Кодексу: то, что ваш ребенок любит больше всего, и то, чего как привилегии вы можете его лишить. В части IV приведен список возможных штрафных санкций. Не забудьте сообщить ребенку об установлении тех или иных штрафных санкций за продолжающееся сопротивление.

3. Обратитесь к шагу 2. Порепетируйте, как вы будете общаться со своим ребенком при следующем случае неповиновения. Что вы сделаете, чтобы сохранять спокойствие и твердость и не отступить?

4. Доделываете ли вы все до конца? Помните, что если однажды вы объяснили свои ожидания ребенку, а он все равно не слушается, то вы *обязаны* придерживаться избранной тактики. Если у вас возникают проблемы по этому поводу, подумайте, что можно сделать по-другому, а затем запишите план изменений.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Дерзость*, *Игнорирование просьб родителей*, *Стремление доминировать* и *Цинизм*.

**Паттерн* (от англ. *pattern* — выкройка, узор) — повторяющаяся модель индивидуального реагирования. — *Прим. ред.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать три шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 25

Неспортивное поведение

Я наблюдал своего пасынка в игре малой лиги, и меня привело в смятение его поведение. Он отличный игрок, однако я видел, как во время игры он оспаривал правила, находил оправдания, когда его выводили из игры, и всех винил в поражении своей команды. При таких условиях никто не захочет иметь его в команде, как бы хорошо он ни играл. Как мне изменить подобное поведение?

—Тони, отчим пятерых детей, Эванстон, штат Иллинойс

"Рефери подсуживает".

"Тренер никогда не дает мне вторую попытку".

"Я играю лучше, чем Эми. Почему же она всегда получает больше очков?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Любая конкурентная ситуация требует честности, игры по правилам, умения идти на компромисс и взаимодействия. Мы, родители, должны показывать детям пример и помогать им развивать эти качества.

Один из самых унижительных моментов для родителей — наблюдать несportивное поведение ребенка (в широком смысле этого слова). О, он может быть лучшим игроком на поле, лучшим певцом в хоре, самым умным в классе, но как только он начинает спорить, жульничать, изменять правила под себя или освистывать других, все его способности теряют ценность. Теперь на карту поставлен его характер. Не все мы всегда находимся на высоте, подавая пример настоящего спортивного поведения. Если нет хорошего примера, жизнь современных детей — от учебы в начальной школе до поступления в престижный колледж — зачастую акцентирована только на победе, победе и еще раз победе, причем победе любой ценой. В то же время это создает благоприятную почву и для развития настоящих спортивных качеств. Также имейте в виду, что вам следует соответствующим образом скорректировать и свое поведение.

ПЯТЬ ШАГОВ К ИСПРАВЛЕНИЮ НЕСПОРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Воспользуйтесь следующими шагами, чтобы помочь ребенку развить лучшие спортивные качества.

Шаг 1. Дайте определение достойного спортивного поведения

Первый шаг к исправлению спортивных качеств ребенка заключается в том, чтобы определить, какие именно качества следует подкорректировать. Ознакомьтесь с перечнем качеств достойного спортивного поведения, который поможет вам оценить особенности поведения вашего ребенка.

Принципы достойного спортивного поведения » Серьезно относится к игре; не паясничает.

- Делится с другими; не занимается накопительством.
- Ждет своей очереди.
- Воспринимает критику.
- Поддерживает сверстников; не критикует за ошибки или их способности.
- Скромен; не хвастается и не рисуется.
- Доброжелателен; не радуется ошибкам других и не освистывает их.
- Избегает споров с судьей, дирижером, учителем, другими взрослыми или сверстниками.
- Поздравляет соперников.
- Соблюдает правила; не меняет правила среди игры и не жульничает.
- Не бросает дела, не закончив его, если скучно или устал.
- Принимает поражение с достоинством; не плачет, не жалуется и не оправдывается.
- Работает, чтобы добиться лучших результатов.

Шаг 2. Научите ребенка принципам достойного спортивного поведения

Выберите какой-либо принцип достойного спортивного поведения из приведенного перечня. Попросите ребенка объяснить, как он мог бы им воспользоваться. Несколько раз потренируйтесь в использовании этого принципа дома, а затем найдите возможность, чтобы ребенок применил его на тренировке, в школьном состязании или во время игры. Проверьте, как это прошло: "Как к этому отнеслись дети? Что ты сделаешь в следующий раз?" По возможности обучите ребенка и другим принципам.

Шаг 3. Научите ребенка поддерживать сверстников

Хорошее спортивное качество — это поддержка и поощрение друга. Один из способов помочь ребенку стать доброжелательнее — научить его "правилу двойной похвалы": нужно похвалить приятелей по меньшей мере дважды до окончания совместного занятия. Обсудите несколько ободряющих замечаний или действий, а потом порепетируйте, например: "Прекрасная песня", "Здорово", "Метко" или поощрение каким-либо жестом. Посоветуйте ребенку использовать это правило в любой групповой деятельности — во время игры, на встрече скаутов, в гостях у друга или в

школе, ну и, конечно, дома.

Шаг 4. Немедленно исправляйте проявления неспортивного поведения

Как только ребенок проявит неспортивное поведение, немедленно отведите его в сторону и укажите на неверные действия: "Я слышу, что ты обвиняешь других в своей ошибке", "Ты споришь с судьей", "Ты никому не даешь играть по очереди". Затем убедитесь в том, что ребенок понял, как исправить такое поведение. Если он проявляет агрессивность или грубость, например освистывает, дерется или жульничает, удалите его немедленно с общего занятия. Объясните ребенку, что он должен считаться с чувствами других; если он этого не делает, то не может играть с другими детьми.

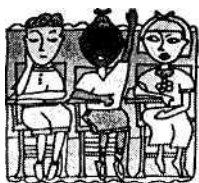
Шаг 5. Играйте вместе с детьми

Одно из лучших средств помочь ребенку научиться достойному спортивному поведению — играть вместе с ним. Начните с изучения правил игры, напомните ребенку, что он должен соблюдать эти правила: "Достойные спортсмены не оспаривают правил. Они соглашаются с правилами в начале игры и не изменяют их, если остальные не согласны сделать это. Они относятся к игре серьезно и не бросают игру". Затем попросите, чтобы дети пожали друг другу руки и пообещали следовать правилам. Подбросьте монетку и определите, кто начинает первым. Намеренно сделайте пару ошибок в игре. Покажите пример, как поступать в такой ситуации, не оправдываясь: "Ой, я сделал это, не подумав" или "Ты меня поймал!" Если возникнут сомнения по поводу того, чья очередь играть, подбросьте монетку еще раз, чтобы все было честно. Можно даже проиграть - конечно, намеренно, — но сделайте это так, чтобы дети не догадались. Покажите, как нужно с достоинством проигрывать: "Хорошая игра. Давайте завтра сыграем еще". Затем пожмите друг другу руки.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Подумайте, где ваш ребенок мог научиться неспортивному поведению? Насколько хороший пример достойного поведения подается в вашей семье? Кричали ли вы сами когда-нибудь на арбитра или судью? Позволяете ли вы себе неллицеприятные высказывания в адрес учителей ребенка? Радуетесь ли поражению его противников?

Может быть, на него влияет пример других взрослых или детей? Если да, то что вы можете сделать для того, чтобы ребенок видел более достойные примеры поведения? Напишите план изменений.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Официальные представители Национальной спортивной ассоциации США заявили *Associated Press*, что два-три раза в неделю им звонят арбитры или судьи по поводу оскорблений, нанесенных им родителями игроков или зрителями. Подобные жалобы охватывают широкий диапазон действий — от словесных оскорблений до столкновения машины судьи с дороги одним из разъяренных родителей. Руководители программ молодежного спорта по меньшей мере в 163 городах настолько озабочены проявлениями неспортивного поведения у родителей, что теперь родители должны подписывать обязательство о достойном поведении при посещении игр с участием их детей. Как взрослые, окружающие вашего ребенка, демонстрируют достойное спортивное поведение?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Серьезно задумайтесь о причинах недостойного поведения вашего ребенка. Например, может быть, он просто не научился достойному спортивному поведению или есть другие способствующие факторы? Ниже приводится перечень возможных факторов, который поможет вам определить причины. Как только вы определите причины, подумайте, как это можно исправить. *Факторы, лежащие в основе недостойного спортивного поведения*

- Недостаточный объем внимания; импульсивность.
- Отсутствие удовольствия от игры; это вы хотите, чтобы он играл.
- Недостаточные спортивные навыки или способности.
- Недоброжелательность тренера, который поощряет развитие духа соперничества или имеет любимчиков.
- Непонимание ребенком правил игры.
- Ребенок не получает удовольствия от общения с детьми.
- Низкая самооценка.
- Боится проиграть или допустить ошибку.
- Чрезмерный акцент на необходимости победить (со стороны родителей, других детей или тренера).

2. Обратитесь к шагу 1. Понаблюдайте за поведением ребенка на спортивном мероприятии, в парке, на площадке или возле дома. ПОДСКАЗКА: сделайте так, чтобы ребенок не знал, что вы за ним наблюдаете. Запишите те особенности поведения, которые необходимо изменить. Используйте это для дальнейшей работы над планом поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

3. Обратитесь к шагу 2. Запишите, какие принципы достойного

спортивного поведения вы хотите привить ребенку в первую очередь. Продумайте, как будете учить ребенка этим правилам и когда начнете.

4. Обратитесь к шагу 3. Как вы поможете ребенку научиться правилу двойной похвалы? Может быть, вам стоит использовать это правило и в семье?

5. Обратитесь к шагу 4. Как вы отреагируете, когда ребенок проявит неспортивное поведение?

6. Обратитесь к шагу 5. Выберите какое-либо совместное занятие, которое понравится ребенку.

!См. также главы *Вспыльчивость, Грубость, Лживость и жульничество, Отсутствие друзей, Перфекционизм, Стремление доминировать и Эгоизм,*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то работает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 26

Нетерпимость

Мой 11-летний сын только что сказал мне, что он не хочет иметь никаких афроамериканских друзей. Он не стал развивать эту тему, а я очень удивился, поскольку твердил ему с младенчества, что людей нужно ценить за их человеческие качества. Любопытно узнать, мог ли он перенять этот предрассудок в школе или у приятелей, живущих по соседству?

—Джон, отец двоих детей, Сан-Диего, штат Калифорния

"Все блондинки глупые".

"Все евреи богатые".

"Все китайцы сообразительные".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Ненависти и нетерпимости можно научиться, однако точно так же можно научиться и отзывчивости, пониманию, сочувствию и терпимости. Безусловно, начинать никогда не поздно, но чем раньше мы начнем, тем больше у нас будет шансов предупредить развитие предвзятого и нетерпимого отношения к людям.

Данные говорят о том, что проявления нетерпимости среди американской молодежи приобретают угрожающий размах и все чаще наблюдаются у детей младшего возраста. Исследователи утверждают, что большую часть преступлений из ненависти совершают лица моложе 19 лет; в отчетах ФБР отмечается всплеск расизма, направленного на американцев арабского происхождения, после террористической атаки на Америку 11 сентября 2001 года. Дети не рождаются злобными, они учатся предвзятому отношению. Поскольку детям предстоит жить в многонациональном XXI веке, очень важно, чтобы родители подавали им пример и воспитывали здоровое отношение к национальным различиям и разнообразию.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПОДАВЛЕНИЮ НЕТЕРПИМОСТИ

Вот четыре шага, которые помогут вам подавить проявления фанатизма и в то же время научить ребенка терпимо относиться к другим.

Шаг 1. Охватите все многообразие окружающих

Отсутствие опыта и информации — две самые распространенные причины развития у детей стереотипов и настороженного отношения к другим. Поощряйте ребенка, как бы мал он ни был, заводить друзей другой расы, религии, культуры, пола, способностей и убеждений. Окружайте ребенка положительными образами — игрушками, музыкой, литературой, видео, примерами из телепередач и газет, — представляющими разнообразие этнических групп. Кроме того, вовлекайте его в школьные и внешкольные программы, а также отправляйте в летние лагеря, где создаются благоприятные условия благодаря национальному разнообразию. Старайтесь сами проявлять открытость к людям, отличающимся от вас по широчайшему ряду положительных признаков, чтобы ребенок подражал вам в уважении непохожести.

Шаг 2. Подчеркивайте сходство

Поощряйте ребенка находить что-то общее, а не различия между собой и другими людьми. Каждый раз, когда ребенок говорит, что кто-то так не похож на остальных, можно сказать: "Знаешь, ты во многом отличаешься от других, но, вероятно, еще в большем ты на них похож", "Да, у Габриэллы кожа другого цвета. Но она дерется с братом, любит маму и папу, старается хорошо себя вести, хочет иметь хороших друзей и любит баскетбол, ну совсем как ты". Помогите ребенку увидеть, насколько сходство перевешивает различия.

Шаг 3. Запретите дискриминационные замечания

Ребенок может делать уничижительные замечания или повторять анекдоты, имеющие дискриминационный подтекст, например: "Эти ребята просто шестерки", "Эй, ты слышал о поляке, который..?" или "Те желтокожие парни — головастые болваны. Они поступят в любой колледж!" Ваш ответ на подобные замечания однозначно даст ребенку понять, каковы ваши ценности. Услышав такие замечания, подчеркните неловкость ситуации и выскажите недовольство: "Это предвзятое суждение, и я не хочу этого слышать". Ребенок должен увидеть, что вы расстроены, и понять, что вы придерживаетесь другого мнения. Это может послужить ему примером, как следует реагировать на дискриминационные замечания, сделанные в его присутствии.

*Отечественный читатель не может не вспомнить в этой связи об анекдотах про чукчей (и не только!). — Прим. ред.

Шаг 4. Боритесь со стереотипами

В борьбе с предвзятостью важно помочь ребенку делать правильные обобщения относительно других людей или групп. Обращайте внимание ребенка на огульные категоричные суждения, произнесенные им или другими, такие как "Ты всегда...", "Они никогда...", "Все они...", поскольку за такими вводными словами обычно следует стереотип нетерпимости. Сара Буллард, автор книги *Teaching Tolerance* ("Обучение терпимости"), предлагает объяснить детям, что каждый раз, когда кто-либо из членов семьи делает подобное огульное замечание, другой должен ему мягко сказать: "Не совсем так..." Например, ваш ребенок говорит: "Эти азиатские дети всегда получают хорошие отметки", другой ребенок может ему ответить: "Не совсем так. Мой одноклассник, азиат, провалил математику".

Когда вы поймете, почему ребенок высказывает нетерпимые взгляды, вы сможете бороться с предвзятостью, пользуясь более точной информацией. Например, если ребенок говорит: "Бездомные люди должны устроиться на работу и жить в своих домах", — вы можете ответить: "Существует много причин, почему у бездомных нет работы и дома. Одни больны. Другие не могут найти работу. А дом стоит денег и не все могут позволить себе платить за дом или квартиру".



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Гордон Оллпорт, известный социальный психолог Гарвардского университета, занимался исследованием корней нетерпимости и опубликовал полученные результаты в книге *The Nature of Prejudice* ("Природа предвзятости"), ставшей классикой. Он установил, что терпимые люди, как правило, вырастают в семьях, где есть три условия: 1) сильная любовь и теплота родителей; 2) последовательное воспитание; 3) четкие модели нравственного поведения. При отсутствии этих трех условий у детей развивается нетерпимость.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Можете ли вы припомнить случаи, когда ваши родители проявляли нетерпимость к кому-либо? Какие у них были предубеждения? Передались ли эти предубеждения вам? Не думаете ли вы, что уже вы передаете предубеждения своему ребенку? Если да, то какие? Постарайтесь

сознательно "укротить" в себе подобные представления, чтобы они не стали предрассудками ребенка.

Сколько друзей других национальностей или культур вы приглашаете в дом или привлекаете к участию в семейных мероприятиях? Может быть, вам стоит постараться и сделать круг друзей более разнообразным? Как вы этого добьетесь?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Внимательно присмотритесь, как ребенок относится к детям, отличающимся от него. Например, проявляет ли он страх или неуважение к людям из-за расовых или религиозных отличий, сексуальной ориентации, убеждений, внешности, возраста, пола, инвалидности или культуры? Позволяет ли себе замечания или шутки, унижающие людей или подчеркивающие их отрицательные качества?*

2. Обратите внимание на культурное развитие ребенка и проследите, что он смотрит, читает и слушает. Особенно внимательно относитесь к музыке, фильмам, видеоиграм и телевизионным передачам, распространяющим оскорбительные отрицательные стереотипы. Подумайте, как вы перекроете этот источник.

3. Обратитесь к шагам 1 и 2. Спросите себя, как окружить ребенка положительными образами, представляющими многообразие этнических групп? Найдите простые способы усилить их положительное воздействие на ребенка.

4. Обратитесь к шагу 3 и подумайте, что вы предпримете, если ваш родственник, коллега или друг семьи сделает предвзятое замечание или расскажет анекдот дискриминационного характера в присутствии ребенка. Отрепетируйте то, что вы сказали бы, неважно кому это может быть адресовано.

5. Обратитесь к шагу 4 и просмотрите рекомендации по подавлению стереотипов. Потренируйтесь несколько раз вместе с ребенком и не забывайте каждый день повторять эту стратегию. Находите возможности использовать этот подход в течение дня во время просмотра телепередач, совместного чтения или совместной поездки на автомобиле.

Ежедневно в *Internet* появляются сотни новых сайтов, поощряющих чувство расового превосходства, ненависть, предвзятость и нетерпимость; дети имеют к ним свободный доступ. Самое время объяснить ребенку, что информация этих сайтов идет вразрез со взглядами вашей семьи. Напомните ему, как может ранить дискриминация. А для гарантии разместите компьютер так, чтобы вы могли его видеть, пользуйтесь средствами контроля, предлагаемыми *Internet-сервером*, и установите программное обеспечение, блокирующее доступ к этим сайтам.

!См. также главы *Вспыльчивость, Грубость, Недоброжелательность, Оскорбления и Прессинг со стороны сверстников*.

* Иногда мы просто не замечаем унижительного контекста тех или иных выражений, достаточно прочно осевших в обиходе. Подумайте, стоит ли, например, в присутствии ребенка позволять себе поговорки типа "Незванный гость хуже татарина"? — *Прим. ред.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 27

Оскорбления

Наша девятилетняя дочь недавно стала обзывать своих младших сестер обидными прозвищами и делать унижительные высказывания в их адрес, например, такие: "Ты — дура" или "Чучело". Девочки, естественно, обижаются. А сейчас и младшие девочки выражаются так же. Я велела им не ругаться, но они продолжают делать это. Как мне это прекратить?

—Черил, мать троих детей, Сиракузы, штат Нью-Йорк

"Эй, тупица!"

"Ты, лизоблюд!"

"Ты не рубишь в этом!"

"Ты когда-нибудь можешь сделать хоть что-то правильно?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Оскорблениям учатся. Для того чтобы пресечь их в зародыше, внимательно присмотритесь к себе и окружающим ребенка людям, чтобы понять, где он подхватил эту плохую привычку.

Ничто не грешит против истины больше, чем старая детская поговорка: "Палки и камни могут повредить мои кости, а прозвища никогда не причинят мне вреда". Один из самых быстрых способов разрушить семейную гармонию и самоуважение — начать делать оскорбительные замечания — унижительные, недоброжелательные, саркастические реплики, которыми перебрасываются дети. И эта тенденция, безусловно, усугубляется. Исследования показывают, что дети из среднестатистических семей ежедневно слышат в окружающем их информационном пространстве 460 негативных замечаний и только 75 одобрений. А это означает, что ребенок слышит в шесть раз больше негативных замечаний, чем позитивных. В одной старой песне поется: "Подчеркивай хорошее, чтобы избавиться от плохого". Окружите ребенка, который плохо себя ведет, положительными примерами, чтобы у него были позитивные модели для подражания.

ПЯТЬ СТРАТЕГИЙ БОРЬБЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ОСКОРБИТЕЛЬНЫХ ВЫРАЖЕНИЙ

Чтобы помочь ребенку осознать разрушительную силу оскорбительных выражений, используйте следующие пять способов.

1. *Установите в семье режим абсолютной нетерпимости к оскорблениям.* Соберите вместе всех членов семьи и скажите им следующее: "В нашей семье запрещается употреблять оскорбительные выражения. Они разрушают людей изнутри, в то время как задача нашей семьи состоит в том, чтобы становиться сильнее". Затем дайте клятву от имени всей семьи не

употреблять подобные выражения и составьте Договор о взаимоуважении в семье, где будет записано, что членам вашей семьи не разрешается употреблять оскорбительные выражения. После того как все члены семьи подпишут его, прикрепите текст договора на видном месте как напоминание о принятом решении.

2. *Похороните оскорбительные выражения.* Чик Мурман, консультант по вопросам образования, рассказал мне, что одним из самых действенных способов борьбы с этой привычкой, который он наблюдал на практике, были "похороны оскорбительных выражений" всем школьным классом. Учитель начал церемонию, предложив ученикам написать на полосках бумаги все оскорбительные выражения, которые они смогут вспомнить. Затем эти полоски уложили в обувную коробку, и все ученики торжественно прошествовали на игровую площадку, где и похоронили коробку. Этот символический ритуал дал ясно понять всем ученикам, что все перечисленные ими оскорбительные выражения похоронены и их никогда больше не следует употреблять. Они умерли. Подумайте над тем, чтобы провести похоронный ритуал на заднем дворе вашего дома.

3. *Введите правило замены оскорбления на противоположность.* Установите в своей семье следующее правило: "Любое оскорбительное выражение должно быть заменено одобрителем выражением". Это означает, что когда бы кто-либо из членов семьи ни произнес оскорбительное выражение в чей-то адрес, он должен заменить его противоположным, одобрителем выражением, т.е. произнести позитивную, доброжелательную реплику в адрес оскорбленного им человека. Следует предупредить, что правило замены противоположностью — отличная вещь, но оно срабатывает только в том случае, если проводить его в жизнь последовательно. Для некоторых детей гораздо проще написать одобрителем выражение, чем произнести вслух. Ничего страшного — это всего лишь первый шаг на пути перевоспитания.

4. *Учите ребенка приемлемым альтернативным выражениям.* Объясните ребенку, что употребление уважительных слов и выражений — это один из самых легких способов сделать мир добрее. Задайте ему следующий вопрос: "Какие слова ты произносишь, чтобы человек улыбнулся и почувствовал себя лучше?" Затем сделайте плакат с перечнем этих слов и повесьте на видном месте. Мы с учениками моего класса всегда называли уважительные слова и выражения "идушими из сердца", и этот термин всегда приживался. Вот несколько подобных выражений, чтобы вы знали с чего начать: "Скажи, чем я могу помочь", "Мне это понравилось", "Надеюсь, ты чувствуешь себя лучше", "Нужно ли тебе что-либо?", "С тобой все в порядке?".

5. *Оговорите штрафные санкции за употребление оскорбительных выражений.* Если вы перепробовали все подходы, но все же не замечаете перемен, значит, настало время вводить те или иные штрафные санкции за подобное поведение. Ниже, в части IV, помещен перечень возможных штрафных санкций. Одним из вариантов, и зачастую весьма действенным,

является необходимость для обидчика загладить вину перед обиженным, например, выполнив вместо него ежедневные домашние обязанности. И пусть только это не сработает!



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Результаты общенационального опроса, проведенного Национальной организацией родителей и учителей, показали, что средний родитель делает своему ребенку 18 критических, негативных замечаний на одно позитивное. Может быть, и им служите примером негативного отношения для своих детей?

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

По мнению специалистов, один из лучших способов предотвращения физических столкновений — искоренение оскорбительных выражений. Ведь драки, как правило, начинаются с того, что один человек оскорбил другого, а тот ответил тем же. И вскоре конфликт перерастает в войну. А вы никогда не замечали подобного развития конфликтов с участием ваших детей? друзей? супруга или супруги? коллег? политических деятелей? А как вы сами реагируете на оскорбления? Какая ответная реакция приводит к эскалации конфликта? А к снижению возможности его возникновения? Что вы можете рассказать членам своей семьи о развитии конфликтов?

А теперь задумайтесь о взаимоотношениях в своей семье. Употребляете ли вы обидные выражения? А насмешливо-оскорбительные? А унижительные прозвища? Может быть, ваше поведение (или поведение вашего супруга) позволяет ребенку использовать оскорбительные выражения? Если это так, то что вы предпримете, чтобы изменить свое поведение? Напишите план изменений.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Где еще ребенок мог научиться подобному поведению? Не забывайте о телевизионных шоу-программах, в которых бывает масса диалогов, содержащих сарказм, оскорбительные выражения и брань. Следите ли вы за тем, какие телепрограммы смотрит ваш ребенок? Если нет, то вам следует подумать об этом.

2. Есть ли кто-то, в отношении кого ребенок более склонен употреблять оскорбления? Если да, то кто именно? А теперь спросите ребенка, почему он это делает. Например, не третирует ли его этот человек, не завидует ли ребенок ему, не служит ли он причиной импульсивности

ребенка, не задирает ли его этот человек, не считает ли ребенок, что делая так, он поступает "круто"? Запишите перечень своих предположений, чтобы можно было докопаться до сути проблемы и в соответствии с этим разработать эффективный план изменений.

3. Одной из причин того, что дети бранятся, является тот факт, что они не знают приемлемого способа выразить свою досаду обидчикам. Если это так, то что вы предпримете, чтобы помочь ребенку самоутвердиться, не прибегая к оскорблениям? Напишите план изменений.

4. Пересмотрите все пять стратегий. Какой именно вы обучите своего ребенка? А остальных членов семьи? Продумайте свои действия, чтобы ваш ребенок научился вести себя по-новому.

!См. также главы *Грубость, Дерзость, Задиристость, Конфликты между детьми в семье, Недоброжелательность и Цинизм.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 28

Отсутствие друзей

Моя 10-летняя дочь все время жалуется, что у нее нет друзей, а одноклассники недоброжелательны к ней. Я вызвался отправиться на экскурсию вместе с ее классом, чтобы посмотреть, действительно ли дети настроены к ней враждебно. И увидел совсем другую картину, наблюдая, как моя дочь общается с детьми. Она все время требует, настаивает, чтобы было так, как хочет она, и действительно не понимает, как нужно дружить. Могу ли я ей как-то помочь?

—Гарольд, отец-одиночка, Форт Ворт, штат Техас

"Почему меня не пригласили?"

"Никто меня не любит!"

"Кевин говорит, что я слишком много командую".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Существует множество причин, почему у ребенка мало друзей или нет совсем. Мы, родители, можем помочь детям понять это и привить им навыки культуры общения.

Друзья играют огромную роль в жизни наших детей. Истинная цель воспитания состоит не в том, чтобы вырастить ребенка, пользующегося популярностью, а в том, чтобы помочь ему развить чувство уверенности в себе, необходимое для достижения успеха в любой социальной обстановке. К счастью, навыкам дружить можно научиться. Постепенно обучая ребенка одному навыку за другим, тренируясь вместе с ним снова и снова, до тех пор, пока он не сможет делать это сам, вы поможете ребенку научиться дружить.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРИОБРЕТЕНИЮ ДРУЗЕЙ

Воспользуйтесь этими четырьмя шагами, чтобы помочь своему ребенку развить в себе социальные навыки и умение быть хорошим другом.

Шаг 1. Выявите особенности поведения, препятствующие дружбе

Выясните, каких качеств не хватает ребенку, чтобы иметь друзей и самому быть хорошим другом. Помните, что способность заводить друзей и дружить опирается на навыки общения, которым можно научиться. Вы можете обучить этим навыкам ребенка. Ниже приводятся особенности поведения, свойственные, как правило, детям, нуждающимся в развитии навыков заводить друзей. Отметьте те элементы, которые беспокоят вас в поведении вашего ребенка, и узнайте, что думают по этому поводу другие взрослые, которые хорошо его знают.

Признаки, предупреждающие о наличии проблем с дружбой

- Не уступает своей очереди.
- Не умеет достойно проигрывать.
- Редко помогает.
- Проявляет мало сочувствия к другим.
- Не умеет играть.
- Избыточный дух соперничества в поведении.
- Незрелость поведения по сравнению с другими детьми в группе.
- Слишком зрелое поведение по сравнению с другими детьми в группе.
- Припрятывает игрушки и не делится ими.
- Ведет себя невежливо.
- Всегда находит оправдания при проигрыше.
- Находится слишком близко (или слишком далеко) от других детей.
- Ведет себя как командир; стремится, чтобы все было так, как он хочет.
- Выглядит мрачным и несчастным.
- Слишком часто критикует других.
- Перебивает и никогда не слушает других.
- Слишком быстро во все вмешивается.
- Не знает, как начать и как закончить разговор.
- Не умеет поддерживать разговор.
- Не знает, как примкнуть к группе детей; робеет.
- Не обращает внимания на группу.
- Не смотрит в глаза собеседнику.
- Бросает игру до ее окончания.
- Легко расстраивается и злится.
- Говорит плаксивым тоном, недружелюбно или громко.
- Меняет правила в середине игры.

Шаг 2. Выберите несколько новых навыков умения дружить и научите ребенка пользоваться ими

Выберите один или два элемента поведения из приведенного проблемного перечня и замените их навыками, помогающими дружить. Например, если ребенок все время требует и не идет на компромиссы, ваша задача научить его, как добиться желаемого, но при этом в чем-то уступить другим детям. Выберите время и научите ребенка этому навыку, разыграв ситуацию в лицах. Объясните ребенку, почему этот навык важен, и убедитесь, что ребенок правильно им пользуется. Полезно пойти вместе с ним в какое-нибудь общественное место, например на детскую площадку или школьный двор, где он сможет понаблюдать, как этим навыком пользуются другие дети. Наблюдая за другими, ребенок станет подражать им, а затем пользоваться этим навыком самостоятельно.

Шаг 3. Дайте ребенку возможность, попрактиковаться в навыке, и обеспечьте обратную связь

Недостаточно просто рассказать ребенку о том или ином навыке — ребенок должен попрактиковаться в нем с другими детьми. Лучше всего, чтобы он тренировался в использовании навыка общения с незнакомыми детьми, желательно младше его и менее опытными. Общение между детьми должно быть коротким, а вы должны находиться несколько в стороне. Заметив проблемы в общении ребенка с детьми, предложите ему решение, но никогда не делайте этого в присутствии других детей — только с глазу на глаз. "Как все прошло?", "Что ты сказал?", "Как ты думаешь, у тебя получилось?", "Что ты сделаешь иначе в следующий раз?". Не критикуйте ребенка за неправильные действия; напротив, похвалите его за то, что он сделал правильно. Как только ребенок освоит один навык, можно приступать к следующему.

Шаг 4. Обеспечьте ребенку более благоприятные возможности для дружбы

Существует множество способов, как родители могут помочь детям заводить друзей. Вот некоторые из них.

- Поддерживайте дружбу с людьми, имеющими детей примерно того же возраста, что и ваш ребенок.
 - Приобретите интерактивные игрушки, игры и спортивное снаряжение.
 - Научите ребенка ободрять других детей. Детям нравится общаться с приятелями, которые их принимают и создают им репутацию. Продумайте перечень ободряющих фраз, таких как "Прекрасная мысль!", "Великолепно!",

"Хорошая попытка!".

- Вовлеките ребенка в занятие каким-либо видом спорта, хобби или делом, требующим участия других детей.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Стефан Новицкий -мл. и Маршалл П. Дюк, специалисты по детской психологии и авторы книги *Helping the Child Who Doesn't Fit In* ("Помощь ребенку, не умеющему приспособиваться"), считают, что у многих детей, которые хотят быть принятыми сверстниками, но не могут добиться этого, есть проблемы с невербальным общением. Другими словами, им трудно передавать информацию выражением лица, позой, жестом, дистанцией, интонацией, одеждой и т.п.

Согласно результатам исследований Новицкого и Люка, воспитание навыков невербальной общения помогает таким детям добиться социального признания и облегчает боль социального отторжения.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Начните с того, что вспомните свое детство. Вспомните своих лучших детских друзей. Легко ли вы заводили друзей? Какие навыки общения помогли вам заводить друзей и дружить? Где вы научились этому? Какие навыки общения давались вам сложнее? Не думаете ли вы, что сейчас детям сложнее заводить друзей, чем это было в вашем детстве? Почему да или почему нет?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Внимательно присмотритесь, какими навыками дружбы пользуется ваш ребенок. Незаметно для него понаблюдайте, как он общается со сверстниками. Понаблюдайте за ним в разных социальных ситуациях, например на детской площадке, во время спортивного состязания, в школе, в общении с одним ребенком, с группой детей, с младшими и старшими детьми.

2. Понаблюдайте за детьми, о которых ваш ребенок говорит, что они всем нравятся. Попробуйте понять, какими навыками дружбы они пользуются. Что помогает им быть популярными? Поговорите с другими родителями; какие навыки, по их мнению, важны для дружбы?

3. Определите, каких навыков дружбы не хватает вашему ребенку, пользуясь перечнем поведенческих признаков, предупреждающих о наличии проблем с дружбой. Сравните свои выводы с выводами других взрослых,

хорошо знающих вашего ребенка.

4. Выберите какой-либо один навык дружбы и обучите ему ребенка. Подумайте, как вы будете тренировать ребенка в использовании этого навыка, имитируя общение со сверстником.

5. Как только ребенок достаточно освоит этот навык, пусть он попробует использовать его в общении с другим ребенком. Поощряйте его попытки научиться дружить и напоминайте, что освоение новых навыков требует усилий.

6. Обратитесь к шагу 4. Выберите несколько стратегий и запишите, какие шаги вы предпримете.

*!См. также главы **Доносительство, Жертва словесных нападок, Застенчивость, Конфликтность, Прессинг со стороны сверстников и Стремление доминировать.***

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 29

Отсутствие настойчивости

Мы с беспокойством наблюдаем за своей 11-летней дочерью. Она милая, добрая и умная девочка, но при первых признаках трудностей сдается. Она не сможет выжить в нашем беспощадном мире, если будет продолжать так себя вести. И она никогда не сможет понять, на что способна. Можем ли мы ей помочь?

-Даниэль, мать двоих детей, Беркли, штат Калифорния

"Это слишком трудно. Я бросаю".

"Это займет очень много времени, а я хочу посмотреть телевизор".

"Я не могу сделать этого. Я иду домой".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Настойчивость — одно из самых важных качеств, помогающих добиться успеха, и мы можем помочь детям развить его. Можно добиться потрясающего изменения возможностей ребенка, отмечая особое значение настойчивости и подчеркивая: "Начать что-то — это только половина дела; нужно закончить начатое".

Старая поговорка "Терпенье и труд все перетрут" — наглядный пример того, насколько важна настойчивость в жизни. Дети, узнавая новое, не только прилагают усилия, но часто также проявляют упорство, что важнее. Это качество, которое поможет им преодолеть все взлеты и падения в детской, да и во взрослой жизни. Безусловно, они будут добиваться все больших успехов благодаря желанию решать новые задачи и упорно работать над ними, пока цель не будет достигнута. Чтобы выжить и преуспеть в этом мире конкуренции, дети должны научиться проявлять упорство, особенно в ситуациях, требующих напряжения, и не сдаваться. А если сдадутся, то будут

лишены возможности испытать это будоражащее чувство, которое приходит после завершения чего-то действительно трудного, — "Получилось!"

ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ИСПРАВИТЬ ОТСУТСТВИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ

Воспользуйтесь следующими советами, чтобы помочь ребенку развить настойчивость.

1. *Дайте определение понятию настойчивость.* Выделите время, чтобы объяснить ребенку, что *настойчивость* означает "умение не сдаваться" или "упорный труд до завершения начатого дела". Чаще используйте слово *настойчивость*, чтобы помочь ребенку понять, насколько важно это качество в его жизни. Если ребенок упорно выполняет какое-либо задание, обратитесь на это внимание: "Вот это настойчивость. Ты упорно трудился, несмотря на то, что задание было трудным". Сделайте это слово темой месяца в своей семье.

2. *Показывайте пример.* Возьмите на себя обязательство продемонстрировать детям, как вы настойчиво чем-либо занимаетесь, даже если вам очень трудно. Прежде чем начать новое задание, позаботьтесь о том, чтобы ребенок случайно услышал, как вы говорите: "Я буду *настойчиво* делать это, пока не получится". Моделирование* какого-либо качества всегда было лучшим методом обучения, поэтому сознательно настройтесь на настойчивость в своем поведении.

**Моделирование* — опосредованное научение, происходящее вследствие наблюдения за действиями другого человека (модели). — *Прим. ред.*

3. *Введите семейный девиз "Никогда не сдаваться".* Придумайте семейный девиз, который напоминал бы детям об основном правиле ожидаемого поведения: "Никогда не сдаваться!" Начните с совместного сочинения гимна настойчивости, например: "Пробуй, пытайся, старайся — и ты обязательно победишь!", "В нашей семье любое начатое дело доводится до конца", "Никогда и ничего не добьется тот, кто сдается", "Слабаки не выигрывают" и т.п. Выберите один из них, пусть дети запишут выбранный девиз на карточках, которые крепятся к доскам для заметок в их комнатах или цепляются к дверце холодильника. Теперь это руководящий принцип в вашей семье.

4. *Используйте поощряющую лексику.* Слова, которые мы говорим детям, могут помочь им осознать ценность усилия и развить привычку завершать начатое дело. Вот несколько фраз, которые можно говорить ребенку: "Раз начал, не бросай дела!", "Я знаю, ты можешь сделать это. Не сдавайся!", "Поработай еще немного. Не останавливайся!", "В начале всегда труднее", "Почти получилось! Попробуй еще раз", "У тебя получится. Продолжай!" и т.п.

5. *Придумайте награду за настойчивость.* Попросите ребенка

помочь вам найти палку длиной с линейку. Напишите на ней маркером слова "Награда за настойчивость". А теперь попросите всех членов семьи в течение месяца наблюдать, кто проявит особую настойчивость. Каждый вечер собирайте семью, объявляйте имена тех, кто не сдался, и наносите их инициалы маркером на палку.



ЗНАКТЕ ЛИ ВЫ?

Профессор Льюис Термен из Стэпфордского университета, наблюдая за 1500 одаренных детей в течение нескольких десятилетий, установил, что высокий уровень интеллекта не является залогом успеха. Преуспела только небольшая часть детей. Что же было у них общего? Все они знали цену настойчивости и не сдавались, и все они научились этому еще в средней школе. Именно это качество помогло им достичь успеха.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Подумайте о своем поведении. Как у вас обстоят дела с настойчивостью при выполнении работы? Вы всегда доводите ее до конца? А как в этом плане обстоят дела у вашего супруга (супруги)? А у ваших родителей? Как у вас развивали это качество в детстве? А теперь подумайте о своей семье. Развиваете ли вы настойчивость в детях? Если да, то как? Если нет, то как вы могли бы изменить свое поведение, чтобы развивать это качество в детях? Подумайте об обыденных ситуациях, которые можно использовать в качестве обучающих моментов для развития настойчивости. Например, обработка счетов может стать великолепным уроком, если вы объявите детям: "Мне нужно сегодня обработать массу счетов. И я буду сидеть до тех пор, пока все не сделаю". Запишите несколько мыслей, как вы можете подать пример настойчивости своим детям.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Подумайте о ребенке. В каких ситуациях он сдается? Для точной оценки может потребоваться время, поэтому наблюдайте. Составьте список и пополняйте его.

2. Перечитайте список. Заметили ли вы какой-либо принцип? Например, вы могли заметить, что он легко сдается, выполняя задания по математике. Почему? Достаточный ли у него объем внимания? Соответствует ли задание уровню его знаний? Записывает ли он домашние задания? Или ваш ребенок-дошкольник не может закончить игру сборку своего конструктора? Может быть, он слишком быстро теряет интерес? Как ребенок переносит проигрыш? Поиграйте в детектива и постарайтесь найти

причину. Как только поймете, в чем дело, составьте план помощи ребенку.

3. Перечитайте пять советов, как исправить отсутствие настойчивости. Выберите те, которые вы хотели бы использовать для своего ребенка. Запишите, что вы предпримете, чтобы помочь ему добиться успеха.

!См. также главы *Импульсивность*, *Перфекционизм* и *Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать пять советов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

--

ГЛАВА 30

Перфекционизм*

Я затрудняюсь описать проблему своей дочери. Лучшее определение, которое я могу найти, — это парализующий страх допустить ошибку. Ей 12 лет, и она чрезвычайно озабочена тем, чтобы все, что она делает, было отличным. Если она не смогла правильно ответить на все вопросы теста и сделала ошибку (что случается очень редко), она расценивает это как провал. Я не могу даже представить, что с ней произойдет, если у нее в таблице появится первая плохая отметка.

—Грег, отец двоих детей, Бойсе, штат Айдахо

"Не могу поверить, что я мог допустить такую глупость".

"Я никогда не смогу сравняться с ней в науках".

"Я сделал ошибку на последней репетиции, поэтому больше никогда не смогу играть на пианино на концерте".

*Перфекционизм (от лат. *perfectum* — совершенный) — внутренняя потребность в совершенстве, проявляющаяся в боязни неудачи, критическом отношении к собственным достижениям и нереалистичности целей; приводит к ощущению собственной исключительности и завышенной самооценке. — *Прим.ред.*

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Ошибки допустимы, и это нужно подчеркивать снова и снова: "Каждый может ошибиться. Не переживай из-за ошибки, а думай, что ты сделаешь иначе в следующий раз".

На ошибках мы учимся, особенно это относится к маленьким детям. К сожалению, очень многие дети (и взрослые!) так и не осознали ценности ошибок. Важно, что все мы учимся возвращать утраченные позиции и учимся этому на наших больших и маленьких поражениях. Успешные люди не позволяют неудачам выбивать себя из колеи; они просто находят новые пути к успеху. Дети должны понять, что ошибки не означают поражение, наоборот, они могут стать хорошим уроком.

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Воспользуйтесь следующими стратегиями, чтобы помочь ребенку научиться восстанавливаться после неудач.

1. *Разрешайте делать ошибки.* Мы должны разрешать детям делать

ошибки и помогать им понять, что в результате ошибки может появиться положительный и поучительный опыт. Поэтому в семье ошибки должны быть позволительны. Повторяйте снова и снова: "Не страшно сделать ошибку".

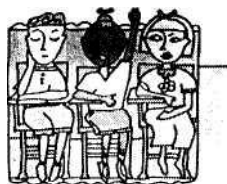
2. *Поддерживайте его.* Каждый раз, когда ребенок сделает ошибку, демонстрируйте поддержку как словами, так и невербальной реакцией. Ребенок быстрее расстанется с мыслью, что ошибки фатальны, если почувствует вашу поддержку в ответ на свою ошибку.

3. *Не кричите, не стыдите, не критикуйте, не судите, не обвиняйте и не высмеивайте.* Никому (особенно детям!) не нравится совершать ошибки, равно как никому не нравится, когда им напоминают о них.

4. *Не называйте это ошибкой.* Общей чертой детей, умеющих восстанавливаться после поражения, является то, что они не оказываются поверженными в результате своих ошибок. Они часто называют ошибки иначе (*затруднение, недостаток, случайность*) и не приходят в уныние от процесса обучения с его неизбежными трудностями. Помогите ребенку найти слово, которое он будет произносить про себя каждый раз, когда допустит ошибку. Подойдет любое слово; просто помогите ребенку потренироваться произносить это слово, чтобы он запомнил и использовал его, сделав ошибку.

5. *Покажите пример.* Превратите свои собственные ошибки в урок для ребенка, показав, как вы с ними справляетесь. Прежде всего, скажите ребенку, в чем заключалась ваша ошибка. Затем расскажите, чему вы в результате научились. Вот формула: "Моя ошибка заключалась в том, что...", "Благодаря этой ошибке я узнала (узнал), что..." Пример: "Я, в сущности, испортила сырный пирог. В следующий раз я сначала внимательно прочту рецепт, чтобы не забыть положить яйца". "Мне пришлось сегодня заново переделать отчет на работе, потому что я забыла сохранить документ на жестком диске. В следующий раз я буду сохраняться в процессе работы".

6. *Научите ребенка подбадривать себя.* Помогите ребенку выучить фразу, которой он подбадривал бы себя после неудачи, например: "Это и не должно быть безукоризненным", "Не страшно ошибиться", "Можно исправить", "Все ошибаются". Как только ребенок выберет фразу, помогите ему потренироваться произносить ее почаще в течение нескольких дней. Чем чаще ребенок будет слышать эту фразу, тем больше шансов, что он запомнит ее и станет использовать.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Гарольд Стивенсон, профессор психологии Университета штата Мичиган, искал ответ на вопрос, который задают себе многие американцы: "Почему дети-азиаты обычно добиваются больших академических успехов, чем американские дети?" проведя сотни часов в наблюдениях за учениками и

беседах с преподавателями как в США, так и в Азии, исследователи пришли к следующему выводу: ключ в том, что именно родители говорят детям об учебе. Азиатские родители подчеркивают ценность упорства и умения не позволять ошибкам свести усилия на нет. И в целом, азиатские дети работают больше и упорнее, чем их американские ровесники, поскольку понимают, что в основе успеха лежит старание. Эти дети понимают также, что ошибки неизбежны, и используют их как средство достижения лучших результатов в учебе. Американские же родители особый упор делают на конечном результате: на оценках и баллах, которые получают дети. В результате исследователи установили, что американские дети обладают меньшим объемом внимания, быстрее сдаются, чаще предъявляют к себе завышенные требования, не понимая при этом ценности обучения на ошибках.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы справлялись с неудачами и ошибками в детстве? Наблюдаете вы подобные элементы поведения у своего ребенка? Детям нравится слышать, что их родители тоже ошибались, когда были детьми. Делили вы с ребенком боль неудач? Подумайте о том, чтобы сделать это. Научились ли вы каким-либо приемам, которые помогают вам восстанавливаться после неудач? Какие это приемы? Где вы научились этим приемам? Демонстрировали вы какие-либо из этих приемов ребенку? Если нет, продумайте, как вы могли бы обучить им ребенка. Запишите свои мысли и составьте план изменений.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Подумайте о поведении ребенка. Всегда ли ваш ребенок предъявлял излишне завышенные требования к себе? Если нет, то когда вы это заметили? Почему вы решили, что это качество появилось именно тогда? Какие факторы могли бы способствовать этому? Запишите свои мысли.

2. Подумайте о том, что усугубляет перфекционизм ребенка. Будьте точными. Например, не говорите "школа", если ребенка волнуют не все школьные предметы. Может быть, его беспокоят только контрольные по математике или сочинения? Составьте перечень сфер, в которых подстегивается страх ребенка перед ошибкой. А теперь перечитайте перечень, чтобы понять, есть ли в нем какая-либо система. Вы можете обнаружить, что ребенок волнуется только по поводу того, что ему необходимо быть лучшим в какой-либо группе или всегда получать отличные отметки на всех контрольных. Можно смягчить беспокойство ребенка, помогая ему научиться работать только из удовольствия делать это либо помогая ему понять, что даже самые умные всегда учатся на своих неизбежных промахах и ошибках. Запишите свои мысли.

3. Перечитайте шесть стратегий. Выберите из них две и попробуйте использовать их с ребенком. Запишите план изменений.

4. Как вы обычно реагируете на ошибки ребенка? Особенно недопустимо кричать, стыдить, критиковать, осуждать, высмеивать или говорить: "Я тебя предупреждала". А теперь подумайте, как

ребенок реагирует на вашу реакцию? Что вы могли бы предпринять, чтобы изменить свою реакцию, сделать ее более ободряющей и не критичной. Запишите, что вы скажете в следующий раз, когда ребенок допустит ошибку или станет бояться неудачи. Вот три варианта.

5. Сконцентрируйтесь на том, чего ребенок хочет достичь: "Как ты хотел этого добиться?"

6. Подтвердите свою веру в ребенка: "Я знаю, ты можешь. Поработай еще немного".

7. Поддержите еще одну попытку: "То, что это нелегко, еще не означает, что у тебя это не получится."

!См. также главы *Меркантильность*, *Неспортивное поведение*, *Отсутствие настойчивости* и *Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не

спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 31

Преследование со стороны задиры

Один мальчик в школе просто терроризирует моего девятилетнего сына — только так я могу охарактеризовать то, что происходит. Он сломал его очки, угрожает побить его, ставит подножки в буфете и обзывает ужасными словами. Мой сын просит меня оставить его дома и умоляет не рассказывать об этом учителю, который, как я полагаю, не подозревает об этом хулигане. Сын говорит, что этим я сделаю только хуже, и я начинаю ему верить. Я пала духом. Что мне делать?

—Дженни, мать-одиночка, Тампа, штат Флорида

"Один 10-летний мальчишка превращает школьную жизнь моего сына в ад".

"Моя дочь настолько боится одного четвероклассника из нашего района, что умоляет переехать в другое место".

"Мой сын больше не может этого выносить. Я собираюсь перевести его в другую школу".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Лучший способ защитить своего ребенка от преследования со стороны задиры — это помочь ему развить внутреннюю силу и упорство, чтобы снизить вероятность стать жертвой, а также убедить его в том, что он сумеет постоять за себя.

Одно из самых заветных желаний всех родителей — чтобы ребенок прекрасно ладил с окружающими. Однако пугающий рост агрессивности превратил реальность в кошмарный сон: многие дети сегодня подвергаются словесным, эмоциональным, сексуальным или физическим преследованиям со стороны других детей. Статистика свидетельствует, что агрессивность не просто растет, а становится более жестокой. И хотя мы не в состоянии защитить ребенка от боли, которую приносит такой опыт, мы можем снизить вероятность того, что наш ребенок станет жертвой. Исследования показывают, что лучший способ помочь своему ребенку — это снабдить его приемами, с помощью которых он сможет противостоять преследованию со стороны задиры.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ТОМУ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДИРОЙ

Используйте следующие приемы в качестве руководства, которое поможет вашему ребенку противостоять преследованию со стороны задиры.

Шаг 1. Слушайте с сочувствием и собирайте факты

Первый шаг чаще всего самый сложный для родителей: спокойно, не перебивая, выслушать историю своего ребенка. Ваша задача — понять, что случилось, где и когда это произошло, как часто это происходит, кто в этом принимал участие, пришел ли кто-нибудь на помощь и почему это случилось с вашим ребенком. Эти сведения помогут вам найти лучшее решение для вашего ребенка в борьбе с мучителем. Ведите учет этих происшествий на случай, если вам придется встретиться с директором или завучем школы, родителями задиры или органами правопорядка.

Выражайте сочувствие своему ребенку и воспринимайте серьезно его жалобы. Убедите его, что он ничем не спровоцировал это происшествие и что вы поможете ему почувствовать себя в безопасности. Ни в коем случае не осуждайте и не преуменьшайте его переживания, говоря: "Тебе нечего бояться", "Не волнуйся". Терроризирующее преследование пугает и унижает. Если вы подозреваете, что вашего ребенка запугивают, но он ничего не говорит вам, ознакомьтесь с некоторыми возможными признаками этого. Отметьте те, которые можно отнести к вашему ребенку.

Признаки, указывающие на то, что вашего ребенка терроризируют

- Необъяснимые синяки или царапины, порванные вещи.
- Необъяснимая пропажа игрушек, школьных принадлежностей, вещей, школьных завтраков или денег.
- Нежелание идти в школу, намерение остаться дома.
- Внезапные приступы мрачности, замкнутости, проявления поведения, не свойственного ребенку.
- Головные или зубные боли, беспокойство.
- Проблемы с засыпанием, кошмарные сны, недержание мочи, переутомление.

- Проявление агрессии по отношению к братьям или сестрам, младшим детям.
- Приступы голода по возвращении из школы (деньги на обед или сам обед могли украсть).
- Боязнь остаться в одиночестве или нежелание отойти от вас ни на шаг.

Поговорите с ребенком, если подозреваете, что существует такая проблема: он может стесняться первым рассказать о ней. Затем решите, нужно ли вам обращаться в школу со своими тревогами. Не обещайте ребенку, что вы об этом никому не скажете: возможно, вам придется вмешаться, чтобы защитить его.

Шаг 2. Продумайте, как обеспечить безопасность ребенка

Основываясь на имеющихся у вас сведениях, вы должны продумать, как уменьшить вероятность того, что ваш ребенок пострадает. Вот несколько советов, которыми можно с ним поделиться в зависимости от ситуации.

- *Всегда быть рядом с кем-то.* Запугивание обычно происходит в момент, когда никого нет рядом, поэтому посоветуйте своему ребенку быть всегда рядом с кем-нибудь во время обеда, перемены, в коридорах и на открытых площадках. Это значительно повысит безопасность.

- *Выйти от ситуации.* В большинстве случаев это самый безопасный выход. Не отвечать ничего задиру и избегать зрительного контакта. Если есть возможность, начать двигаться в сторону взрослого, группы людей или детей постарше.

- *Не отвечать на агрессию.* Попросите его не давать сдачи; это только повысит вероятность того, что ребенок пострадает. Многие дети имеют при себе какое-либо оружие, поэтому ответный удар необходимо использовать только в безвыходной ситуации.

- *Наметьте альтернативный путь домой.* Определите, когда и где происходит запугивание, и найдите безопасный маршрут. Если ребенок ездит на автобусе, поменяйте вид транспорта. Если это парк, пусть ребенок обходит его стороной.

- *Научите ребенка рассуждать здраво.* Объясните ему лучшее правило безопасности: всегда действуй так, как подсказывает инстинкт. Если ребенок чувствует, что он в опасности, пусть быстро убегает — бросит портфель и попытается скрыться.

- *Расскажите об этом другому взрослому.* Решите для себя, кому об этом можно рассказать: тому, кто воспримет эту информацию серьезно, разберется с задирой, защитит ребенка и, если необходимо, не выдаст его имени.

Шаг 3. Воспитывайте у ребенка уверенность в себе

Говоря ребенку: "Заставь его прекратить это", вы ничем не поможете. Задиры редко просто так отступают, поэтому предложите ребенку конкретный способ справиться с задирой, если ему придется снова с ним столкнуться (хотя, конечно, лучше, чтобы этого не произошло). Затем отрепетируйте с ребенком те из перечисленных приемов, которые, по его мнению, помогут ему в этой ситуации.

- *Оставайся спокойным и не реагируй.* Задиры любят чувствовать свою силу и осознавать, что они хорошо знают, за какие веревочки нужно дергать. Поэтому не позволяй задире понять, что он расстроил тебя. Представь, что на тебе специальные "задирозащитные" доспехи, которые отражают его насмешки, и ты не выглядишь испуганным.

- *Не веди себя как жертва.* У детей, которые ведут себя уверенно, вероятность подвергнуться преследованию намного ниже. Держись прямо с высоко поднятой головой, чтобы казаться более уверенным и менее уязвимым.

- *Говори "нет" уверенно.* Когда ты разговариваешь с задирой, твой голос должен быть сильным и уверенным (и никогда — хныкающим, ноющим или испуганным). Отвечай отказом на его требования или скажи, что тебе не нравится то, что он делает, и что ты не собираешься мириться с этим. Продолжай повторять, пока не увидишь взрослого, который сможет помочь тебе.

- *Используй уверенный взгляд.* Отрепетируйте твердый пристальный взгляд, направленный прямо на задиру, чтобы создалось впечатление, что ребенок владеет собой и не волнуется.

- *Научись возражать.* Чаще всего запугивание происходит в словесной форме, в виде оскорблений и пр. Помогите своему ребенку правильно реагировать на словесные запугивания, прежде чем они перерастут в физическую расправу.

В главах *Жертва словесных нападков* и *Прессинг со стороны сверстников* мы предлагаем методы борьбы со словесными преследованиями. Обучите ребенка нескольким из них и повторяйте их до тех пор, пока он самостоятельно не сможет их уверенно использовать.

Шаг 4. Повышайте самооценку

Исследования, проведенные Каоро Ямамото, психологом из Колорадского университета, показали, что один из самых сильных страхов ребенка после потери стабильности в семье — это ударить в грязь лицом перед сверстниками. Запугивания сильно влияют на самооценку ребенка, так что подумайте, как ее повысить. Вот несколько подсказок.

- *Обучите ребенка боевому искусству.* Некоторые дети считают, что занятия восточными единоборствами, боксом или тяжелой атлетикой помогают повысить самооценку. Может быть, это относится и к вашему

ребенку?

- *Развивайте у своего ребенка умение общаться.* Если задира пристаёт к вашему ребенку, потому что у него не хватает навыков общения, развивайте их, а затем найдите группы, где он сможет применить новые знания. См. также главу *Отсутствие друзей*.

- *Найдите друга.* Помогите своему ребенку приобрести хотя бы одного друга. См. также главу *Отсутствие друзей*.

- *Развивайте талант.* Найдите занятие — хобби, увлечение, спорт, кружок, — которое нравится вашему ребенку и в котором он сможет преуспеть. Затем помогите ему совершенствоваться в нем, чтобы повысить самооценку.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Преследование со стороны задиры может спровоцировать длительное эмоциональное: расстройства Исследование, проведенное Американской ассоциацией поучения самоубийств, выявило тревожную тенденцию: более 20% учеников старших классов, участвующих в исследовании, признались, что серьезно задумывались о совершении самоубийства в последние 12 месяцев. Агрессия, насмешки и отчуждение сверстников заняли первые места среди причин суицидальных мыслей.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Прежде всего, обратите внимание на свое собственное поведение. Становитесь ли вы жертвой или готовы постоять за себя? Поведение жертвы приобретается. Так, может быть, стоит пересмотреть свое поведение, поскольку вы служите примером для своего ребенка? Если да, то что вы собираетесь предпринять? Составьте план изменений.

Затем поговорите с другими родителями о том, насколько распространены подобные преследования в вашем районе, школе. Узнайте, подвергались ли их дети террору, с чьей стороны, из-за чего это происходит и что они делают, чтобы помочь своему ребенку. Если агрессия — это проблема в школе, где учится ваш ребенок, подумайте о создании родительской группы для обсуждения ваших тревог с администрацией и учителями.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу 1. Внимательно выслушайте историю ребенка или, если подозреваете, что вашего ребенка преследует задира, спросите его об этом. Попробуйте выяснить особенности преследования. Например,

происходит ли это всегда в одно и то же время и в одном и том же месте? Отметьте все, что узнали.

2. Пересмотрите свои записи из шага 1, а затем обратитесь к шагу 2. В состоянии ли вы сделать хоть что-то, чтобы обеспечить ребенку большую безопасность? Разработайте план.

3. Обратитесь к шагу 3. Прочитайте также главы *Жертва словесных нападок* и *Прессинг со стороны сверстников*. Что вы в состоянии сделать, чтобы ваш ребенок стал более уверенным? Поощряете ли его к самоутверждению и самостоятельности или же воспитываете в нем уступчивость и зависимость? Составьте план, как помочь ребенку научиться защищать себя. Убедитесь, что вы подробно объяснили ему стратегию поведения.

4. Обратитесь к шагу 4. Как отвечает ваш ребенок задира? Вероятно, он не сможет дать вам исчерпывающий ответ, поэтому понаблюдайте за его общением с окружающими. Может быть, он делает что-то, что повышает вероятность стать жертвой? Возможно, какие-то его черты привлекают задир? Запишите свои мысли и составьте план по искоренению этих черт и повышению самооценки ребенка.

Бывают моменты, когда мы не можем переложить всю ответственность на ребенка, чтобы прекратить преследование со стороны задир. Это касается случаев, когда вмешательство взрослого может оказаться *единственным* выходом из ситуации. Чтобы ваш ребенок не пострадал, прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Если такая вероятность существует, вмешайтесь.

!См. также главы *Жертва словесных нападок*, *Застенчивость*, *Отсутствие друзей*, *Прессинг со стороны сверстников* и *Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении

результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 32

Прессинг со стороны сверстников

Мою 11-летнюю дочь застали вместе с двумя девочками за кражей конфет в кабинете учителя. Меня беспокоит, что ею так легко управляют другие и она делает все, что делают они. Когда она станет старше, ее будут соблазнять не конфеты, а секс, алкоголь и наркотики. Как я могу помочь ей придерживаться того, что, как она знает, правильно, и не поддаваться влиянию сверстников?

—Руфь, мать троих дочерей, Саванна, штат Джорджия

Магазинные кражи
Мошенничество
Наркотики и алкоголь
Промискуитет*
Насилие

*Промискуитет (от лат. *promiscuus*— смешанный, общий) — беспорядочные половые связи. — Прим. ред.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Детям по мере взросления становится все сложнее противостоять влиянию сверстников.

Современные дети сталкиваются с невероятным давлением со стороны сверстников. Конечно, мы всегда надеемся, что наши дети смогут противостоять подобному отрицательному влиянию, однако зачастую им трудно это сделать, поскольку такая позиция не всегда популярна в их среде. Истина же заключается в том, что нужно обладать настоящей нравственной силой, чтобы не поддаваться влиянию. Поэтому наша задача — помочь детям выработать в себе такую внутреннюю силу и воспитать в них уверенность в себе.

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ

Вот шесть стратегий, которые помогут вам научить ребенка противостоять прессингу со стороны сверстников.

1. *Отстаивать свое мнение, демонстрируя уверенность позой.* Научите ребенка отстаивать свои взгляды и не поддаваться, приняв позу, выражающую уверенность: стать выпрямившись, слегка расставив ноги, высоко поднять голову и смотреть прямо в глаза человеку. Объясните ребенку, что поза, которую он принимает, как правило, несет больше информации, чем слова, которые он произносит.

2. *Твердо сказать "нет".* Особо подчеркните, что когда скоро ребенок решил не делать того, что ему предлагают, он должен дружелюбно, но твердо и непреклонно сказать об этом *и не сдаваться*. Напомните ребенку, что его задача - не пытаться переубедить другого, а уберечь себя от беды и придерживаться своих взглядов.

3. *Попроцаться и уйти.* Особо подчеркните, что противостоять другу нелегко. Объясните, что он может столкнуться с запугиванием, насмешками или неприятием его мнения, но на то и существует смелость, чтобы противостоять. Иногда лучше просто выйти из ситуации. Договоритесь с ребенком, что каждый раз, почувствовав себя небезопасно в какой-либо ситуации, он должен позвонить вам, и вы его заберете, не задавая вопросов.

4. *Уметь найти уважительные причины для отказа.* Ребенок может объяснить сверстникам причину отказа, например, так: "Я сказал отцу, что буду дома", "Мне нужно кое-что сделать дома", "Я обещал другу зайти". Разрешите ребенку ссылаться на вас в качестве отговорки, например: "Мать мне жизни не даст, если я сделаю это!"

5. *Повторять свое решение.* Скажите ребенку, что иногда помогает, если несколько раз повторять, как заезженная пластинка: "Нет, это неправильно", "Нет, это неправильно". Это придает уверенности и помогает сохранить свои позиции.

б. *Объяснять причины отказа.* Размышление о возможных последствиях помогает укрепить убеждение ребенка в том, что ввязываться не стоит. Поэтому предложите ему объяснять причину отказа: "Это противозаконно", "Меня накажут" или "Я могу пострадать".



ЗНАЙТЕ ЛИ ВЫ?

В ходе исследования и котором принял участие 991 ребенок в возрасте от 9ти до 14и лет, выявлены вызывающие тревогу факты давления со стороны трети ученикам (36%) средних школ сверстники предлагали курить марихуану, 40% — вступить в полнимо отношения, 36%— совершить кражи в магазинах, а четверых их шести школьников сверстники провоцировали пить (алкогольные напитки).

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вспомните свое детство. Какого рода давление со стороны сверстников испытывали вы, будучи маленьким ребенком? В подростковом возрасте? Как вы справлялись с этим? Вам это удавалось? Поступали бы вы иначе теперь? Заставляли ли вы когда-либо своих друзей делать то, чего они не хотели? Как они реагировали?

А теперь подумайте о современных детях. Чем они отличаются от вас, когда вы были ребенком? Считаете ли вы, что в вашем детстве давление на детей со стороны сверстников было сильнее, таким же или меньше, чем сейчас? Почему? Давлению какого рода, по вашему мнению, подвергается ваш ребенок? Какой вид давления вас больше всего тревожит? Помните, что влияние сверстников может быть и положительным, например здоровое соревнование, положительный образец для подражания, вдохновляющие новые идеи.

Поговорите с другими родителями о том, какого рода давление на ребенка со стороны сверстников их беспокоит. Беспокоит ли вас с ними одно и то же? Предпринимают ли они что-либо, чтобы помочь своим детям противостоять давлению?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Лучше всего дети учатся противостоять отрицательному давлению, наблюдая, как вы сами отстаиваете свои взгляды. Подумайте, какой пример вы подаете ребенку. Например, как вы реагируете, если коллега просит вас за семейным ужином сказать завтра начальнику, что он приболел, чтобы спокойно заняться покупками? Или как вы поступите, если сосед придет к вам с подписанной уже многими петицией, чтобы не позволить семейной

паре афроамериканского происхождения купить дом по соседству? Как бы вы могли выстроить свое поведение, чтобы ребенок видел, что можно проявлять стойкость и оставаться вежливым? Запишите это.

2. Поговорите с ребенком о давлении со стороны сверстников. Можно начать так: "Скажи, просил ли тебя когда-либо приятель сделать то, чего ты не хочешь делать? Как ты отказался? Это сработало?" Объясните, что приятели часто будут предлагать делать то, чего он не хочет. Подчеркните, что он не должен бояться отстаивать свои убеждения, как бы трудно это ни было. Почаще беседуйте с ребенком о моральных ценностях, чтобы у него сформировались устойчивые принципы и он знал и разделял убеждения семьи.

3. Определите ситуации, с которыми ребенок может столкнуться уже сейчас или в ближайшем будущем. Вот несколько примеров: жульничество на экзамене, кража в магазине, потребление наркотиков, порнография, потребление алкогольных напитков, уход тайком из дому поздно ночью, курение, неоправданный риск.

4. Просмотрите шесть стратегий самоутверждения вместе с ребенком. Научите им ребенка в течение нескольких последующих дней.

5. Вместе тренируйтесь в использовании каждой стратегии на примере тех видов негативного прессинга, которые ребенок уже испытывает со стороны приятелей. Вот несколько примеров того,

Приятель хочет, чтобы вы вместе пошли в магазин и что-нибудь украли. Приятель говорит, что если ты откажешься, он больше не будет дружить с тобой.

Класс пишет контрольную, а твой одноклассник хочет, чтобы ты поделился с ним ответами.

Ты на скучной вечеринке. Группа ребят хочет улизнуть и выпить в парке.

Разыграйте эти ситуации в ролях, чтобы ребенок попеременно был как в роли приятелей, так и в роли того, на кого оказывают , давление. Таким образом, у него будет возможность посмотреть, как вы используете этот подход и отстаиваете свои позиции.

*!См. также главы *Вещизм, Воровство, Застенчивость, Лживость и жульничество, Стремление доминировать и Цинизм.**

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не работает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 33

Сквернословие

Мой 12-летний ребенок стал каждый день пользоваться непристойными словами. Я не знаю, где он учится этому скверному языку; совершенно точно, что дома такого он не слышит. Я так боюсь, что он может забыться и сказать это в школе или, того хуже, у бабушки с дедушкой. С ними случился бы удар. Может быть, мне купить для всех затычки для ушей, или вымыть ему рот с мылом, или предпринять еще что-нибудь, чтобы прекратить это?

-Дебора, мать троих детей, Эдина, штат Миннесота

"Не смей больше произносить эти слова!"

"Если ты скажешь это в школе, тебя исключат!"

"Где ты научился так говорить?"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Есть два момента, помогающих вылечить ребенка от сквернословия: первый — сначала определите, какая лексика неприемлема; второй - искореняйте из речи ребенка все, что выходит за рамки дозволенного, и *не отступайте.*

В сквернословии детей нет ничего нового. Это типичное явление и служит чуть ли не обрядом посвящения для многих детей предподросткового и подросткового возраста. Это тот тип поведения, который можно ожидать и от дошкольников. Как правило, когда дети этого возраста заканчивают вполне безобидные речевые эксперименты, в их словарь проникают два-три скверных слова. Однако нельзя быть вполне подготовленным к тому, что из ангельских уст ребенка вылетит что-нибудь наподобие "Вот дерьмо!", "Черт!" или исчерпывающее слово из трех букв, особенно в общественном месте. Язык старших детей может достичь таких высот вульгарности и уродства, что это нельзя проигнорировать. По сообщению *ABC Nightly News*, 80% опрошенных американцев считают, что вульгарность все больше распространяется, становясь частью культуры. В этом еще одна причина, почему вы должны поработать над перевоспитанием, чтобы сквернословие не укоренилось в ребенке.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИСКОРЕНЕНИЮ СКВЕРНОСЛОВИЯ

Воспользуйтесь следующими четырьмя шагами, чтобы избавить ребенка от сквернословия и непристойности в речи.

Шаг 1. Установите границы дозволенного

Определите слова, жесты, богохульные выражения и шутки, которые

вы считаете оскорбительными. Затем разъясните это ребенку, чтобы он понял. Упомяните бранные слова, которые вы слышали от ребенка или его друзей. Нужно следовать правилу: "Если в чем-то сомневаешься — не произноси это". К составленному вами списку можно добавить и другие, часто повторяемые бранные слова и выражения, поскольку их можно услышать в кино, в популярных песнях и от других людей.

Шаг 2. Объясните, почему сквернословие неприемлемо

Если вы хотите, чтобы ребенок изменил поведение, он должен понять, почему вы считаете используемые им слова плохими и оскорбительными. Вот несколько фраз, которыми можно начать этот разговор.

"Сквернословие может превратиться в привычку, от которой трудно избавиться".

"Стоит только начать сквернословить, и бранные слова будут легко срывать с твоих губ. Услышать их может кто угодно, например дедушка с бабушкой или учитель".

"Люди могут подумать, что ты плохо воспитан".

"Хорошие люди не сквернословят, а я хочу, чтобы люди считали тебя хорошим".

"Сквернословие оскорбительно для многих. Большинство людей просто не хотят этого слышать, поэтому сквернословить при них — это грубость".

"Люди могут подумать плохо о твоей семье. А это значит, что из-за твоего поведения страдает репутация каждого из нас".

"Значение некоторых бранных слов граничит с сексуальным домогательством или расовым оскорблением. Такие слова не только обижают тех, кому они адресованы, но могут также привести к серьезным проблемам с законом".

Не забудьте упомянуть в ходе разговора о своих надеждах и представлениях о ценностях.

Шаг 3. Научите ребенка использовать приемлемые синонимы

Обычно сквернословием выражают огорчение, шок или злость. Дети ограничены использованием нескольких ругательств, поскольку не знают приемлемых альтернативных выражений. Помогите ребенку запомнить несколько таких выражений. Во-первых, поиграйте вместе с ним в поиск замещающих слов, которые никого не оскорбят и не навлекут на него беду. (Вспомните, как этому приему следовали герои советского кинофильма "Джентльмены удачи": "Василий Алибабаевич мне на ногу батарею упустил, нехороший он человек!" — *Прим. ред.*) Или пусть он придумает свои собственные слова. Предоставьте ребенку выбрать одно-два выражения и поощряйте его пользоваться ими вместо оскорбительного набора слов. Не забывайте хвалить ребенка каждый раз, когда он пользуется нормативной

лексикой.

Шаг 4. Установите за сквернословие штрафные санкции. Применяйте их спокойно и последовательно

Сквернословие ребенка может привести вас в замешательство и шокировать, но старайтесь реагировать не слишком остро. Часто дети экспериментируют, следуя новой модели поведения, чтобы посмотреть на нашу реакцию. Борьбу со сквернословием ведите последовательно. Маленькому ребенку, поступившему так впервые, скажите твердо с глазу на глаз: "В нашей семье такими словами не пользуются" или "Вежливые люди так не говорят". Как правило, у маленьких детей это быстро проходит. Беседуя с ребенком постарше, напомните: "Ты знаешь правило. Я больше не хочу слышать такие слова".

Если сквернословие становится привычкой, значит, пора вводить соответствующие штрафные санкции. В части IV приведен перечень возможных вариантов. Помните, в этой ситуации нельзя идти на уступки.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В ходе проводившегося недавно *USA Today* опроса установлено, что 89% ректоров колледжей регулярно сталкиваются с грубой лексикой и провоцирующими оскорблениями, направленными против преподавателей и студентов. Согласно результатам исследования, проводившегося специалистами Гарвардского университета, 59% преподавателей городских школ и 40%- сельских сталкиваются со сквернословием и непристойными жестами среди учеников.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Данные свидетельствуют, что в современном обществе люди более небрежны в употреблении вульгаризмов, чем полстолетия назад. Согласны ли вы с этим? Насколько шире распространено сквернословие сейчас, чем во времена вашего детства? Сквернословили ли вы в присутствии родителей? Как они справлялись с этим? Был ли их подход эффективным?

Подумайте о лексике, которой вы пользуетесь в семье. Если вы виноваты в том, что ругались в присутствии ребенка, пообещайте себе больше этого не делать. Кроме того, говорить ребенку о том, что сквернословить запрещается, и при этом самому при нем сквернословить — значит наносить серьезный ущерб воспитанию.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего

ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Пристальнее следите за культурной атмосферой, в которой происходит развитие ребенка: телевидением, *Internet*, кино, видеоиграми и компакт-дисками. Возможно, эти факторы влияют на его словарный выбор? Может быть, вам стоит установить более жесткие стандарты применительно к его развлечениям? Если это так, что вы предпримете? А как обстоят дела с его сверстниками? Все ли они считают, что сквернословие — это "круто"? Правильно представьте себе ситуацию ребенка.

2. Подумайте, почему ваш ребенок сквернословит. Возможно, он хочет казаться взрослее и сильнее или вызвать эмоциональную реакцию, привлечь внимание, добиться определенного положения среди сверстников? Может быть, ребенок стал более раздражительным или расстроен чем-то и таким образом ищет выход сильным чувствам? Если вы обнаружите какую-либо другую причину сквернословия, обдумайте ее и составьте конкретный план изменений.

3. Обратитесь к шагу 1. Какие слова, жесты и шутки вы считаете недопустимыми? Составьте список и дайте его прочесть ребенку, чтобы он уяснил, что от него требуется.

4. Обратитесь к шагу 2 и напишите несколько фраз, максимально отражающих вашу точку зрения. Обсудите их с ребенком.

5. Обратитесь к шагу 3. Помогите ребенку подыскать альтернативные слова, заменяющие ругательства.

6. Если сквернословие продолжается, обратитесь к шагу 4 и примите решение о выборе тех или иных штрафных санкций в случае нарушения установленных правил. Игнорирование брани не заставит ребенка изменить поведение, поэтому будьте последовательны в применении мер пресечения.

!См. также главы *Вспыльчивость, Грубость, Недоброжелательность, Нетерпимость, Оскорбления* и *Прессинг со стороны сверстников*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 34

Стремление доминировать

Наша 11-летняя дочь стала очень властной. Она командует своими друзьями и считает, что все должно быть только ___ __ так, как ей хочется. Вполне возможно, она когда-нибудь станет главным администратором, но если не умерит свою чрезмерную самоуверенность сейчас, у нее совсем не будет друзей.

—Эйлин, мать, Манчестер, штат Нью-Гемпшир

"Или по-моему, или никак".

"Тебе лучше прийти прямо сейчас".

"Этой палкой буду играть только я".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Стремление доминировать может быть признаком незащищенности, низкой самооценки, потребности в одобрении, неумения общаться и т.д. Мы в состоянии помочь детям распознать эти причины и научиться устранять их более приемлемыми способами.

Властные дети назначают себя командирами. Они устанавливают правила, выбирают игры и определяют тактику. Они практически не обременяют себя выслушиванием предложений своих сверстников. И хотя в будущем диктаторские данные могут стать задатками сильного лидера, сейчас они абсолютно непонятны сверстникам. Мы не в состоянии изменить властный дух ребенка, но можем научить его считаться с мнением других детей. Впоследствии он овладеет искусством нравиться другим и сможет добиться успеха в коллективе.

ТРИ ШАГА К СНИЖЕНИЮ СТЕПЕНИ ВЛАСТНОСТИ РЕБЕНКА

Используйте три предложенных шага, чтобы помочь своему ребенку умерить слишком властное поведение.

Шаг 1. Рассчитывайте на поведение сотрудничества

Исследования показывают: дети, проявляющие кооперативные качества — такие как распределение игрушек, ожидание своей очереди, способность прислушаться к пожеланиям сверстников, — обычно поступают так потому, что родители недвусмысленно дали им понять, что именно на такое поведение рассчитывают. Поэтому найдите время объяснить своему ребенку основные правила кооперации и сотрудничества. Только в этом случае можно надеяться, что ваш ребенок будет их использовать. Вот несколько примеров того, как родители разъясняли свои требования по снижению степени властности и укреплению сотрудничества.

- *Объясните, что нужно соблюдать очередность.* Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ждал своей очереди и делился, объясните свои ожидания. Для того чтобы он дожидался своей очереди, вы можете сказать: "Давай договоримся играть по очереди. Ты — первый, затем Салли, потом я". Для того чтобы он делился, произнесите фразу: "Дай поиграть в компьютерную игру и Райану. Ему скучно только наблюдать, поэтому меняйтесь местами каждые 10 минут".

- *Установите правила распределения.* Один отец предложил такое правило: "Если это принадлежит тебе, но находится на всеобщем обозрении, ты должен им поделиться".

- *Делиться только своим.* Сделайте акцент на том, что ребенок может делиться лишь тем, что ему принадлежит, в противном случае необходимо получить разрешение хозяина этой вещи. Без разрешения ею делиться нельзя: "Извини, но мы не можем играть этим. Эта вещь принадлежит моему

брату, поэтому я не могу поделиться ею с тобой".

- *Выясните, какими вещами ваш ребенок особенно дорожит.* Вещи, которые представляют для ребенка особую ценность, перед приходом гостей убирайте, чтобы избежать возможных конфликтов.

Шаг 2. Научите ребенка быть коллективистом

Властные дети полагают, что все должно происходить так, как хотят они, и не задумываются над тем, чего хотят другие дети.

- *Бросьте жребий.* Этот способ просто находка, когда двое детей не могут договориться, кто будет выбирать или даже кто начнет игру.

- *Объясните ребенку, что гость вступает в игру первым.* Это элементарное правило сотрудничества обязывает ребенка уступить своему гостю право выбора игры или занятия.

- *Применяйте "бабушкино правило".* Это простое правило срабатывает как заклинание и делает отношения справедливыми: "Если ты разрезаешь пирог, то другой человек выбирает себе кусок". Это правило применимо во многих случаях, например: если ты выбираешь игру, то другой человек ее начинает; если ты разливаешь лимонад, то другой выбирает себе стакан.

- *Используйте таймер.* Приучите ребенка договариваться о времени — обычно несколько минут — для обладания каким-либо предметом. Кухонные или песочные часы подойдут для маленьких детей. Дети постарше могут использовать минутную стрелку наручных часов. Когда время выходит, предмет передается другому.

Шаг 3. Гашение властного поведения

Самый быстрый путь перехода к хорошему поведению — уловить момент, когда ваш ребенок ведет себя правильно, настроиться на его действия и подкрепить его попытки сотрудничества. Не забывайте описывать, что он сделал, чтобы повысить вероятность того, что ребенок попытается повторить подобное поведение: "Я обратила внимание, что ты разделил игрушки поровну на двоих" или "Я слышала, как ты спросил у Тома, во что он хочет поиграть". Поддержка постепенно поможет ребенку смягчить свое отношение и проявлять больше сотрудничества. Если властное поведение не прекращается, обдумайте выбор тех или иных штрафных санкций (см. часть IV).



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По данным Национального центра клинических исследований детства,

эмоциональные и социальные способности детей являются более надежными показателями, прогнозирующими будущий успех в школьном обучении, чем объем информации, которой владеет ребенок, или то, насколько рано он начал читать. Намного ниже, чтобы он начал, как себя нести в той или иной ситуации, мог контролировать перепады настроения, умел ждать и соблюдать очередность, был способен обратиться за помощью к учителю, следовал указаниям и мог правильно выразить свои желания в общении с другими детьми. Может быть, вашему ребенку нужна помощь в обучении чему-либо из этого списка?

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Начните с оценки своей личности. Например, насколько вы добродушны, деспотичны, независимы, властны, веселы, заботливы? А ваш супруг? Ваши остальные дети? В какой степени властное поведение ребенка является отражением вашего поведения или других существенных проблем (см. подсказку в начале главы). Начертите две колонки на листе бумаги. В первой перечислите те свои качества, которые может моделировать* ваш ребенок, а во второй — возможные эмоциональные проблемы, имеющиеся у ребенка (такие как низкая самооценка, отсутствие друзей или неумение общаться с другими). Отметьте самое важное, над чем вы сразу же начнете работать. Составьте план поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, обращаясь к описаниям других моделей поведения в этой книге.

**Моделирование* — научение путем наблюдения за действиями других людей (моделей). — *Прим. ред.*

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Какие моменты властного поведения вашего ребенка тревожат вас больше всего? Почему они вас тревожат? Что вы можете предпринять для того, чтобы пресечь такое поведение? Составьте план изменений.

2. Подумайте о позитивных аспектах властного поведения. Несмотря на то, что вы можете видеть в этом лишь негативные, раздражающие стороны, как могут деспотичные качества помочь вашему ребенку в жизни?

3. Как вы обычно реагируете на властные выпады ребенка? Какова его ответная реакция? Почему ваша реакция не приводит к изменению поведения? Подумайте, какие действия могли бы дать положительные результаты.

4. Осознает ли ваш ребенок, что он порой ведет себя деспотично? Если нет, придумайте сигнал (оттягивание мочки уха или прикосновение к

кончику носа), о котором будете знать только вы двое. Каждый раз, как только ребенок начнет так себя вести, используйте этот сигнал, чтобы сообщить ему, что его поведение неподобающее.

5. Понимает ли ваш ребенок, почему его деспотичность не приветствуется и даже отталкивает других людей? Подумайте, как объяснить ему это таким образом, чтобы он сам был заинтересован умерить свое командирское поведение. Наметьте основные пункты беседы.

6. Обратитесь к трем шагам, ведущим к снижению степени властности вашего ребенка, а затем выберите две или три стратегии, которым вы его научите. Запланируйте несколько практических занятий по их использованию дома, пока ребенок не сможет успешно применять их в отношениях с ровесниками.

!См. также главы *Вспыльчивость, Грубость, Отсутствие друзей, Тревожность и Эгоизм.*

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать три шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 35

Тревожность

Меня сильно беспокоит моя дочь. Ей всего 10 лет, но такое впечатление, что она постоянно в состоянии стресса. Перед экзаменами она становится прямо сама не своя: не может спать, переживает и плачет. Я боюсь заговорить с ней перед ее матчами по футболу — она всегда находится в дурном расположении духа. Даже представить себе не могу, как она сможет окончить среднюю школу в своем теперешнем состоянии.

Рауль, отец, Канзас-Сити, штат Миссури

Учащенное дыхание
Боязнь выйти из дому
Учащенное сердцебиение
Бессонница

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

В ваших силах помочь ребенку контролировать количество стрессовых ситуаций в его жизни. Убедитесь, что ваши мечты и ожидания скорее побуждают и вдохновляют, чем подавляют его. Также следите, чтобы психологический террор со стороны сверстников, жестокость в школе или трагические события в мире не подрывали детское ощущение благополучия.

Считаете, что стрессу подвержены только взрослые? Подумайте еще раз. Исследования показывают, что современные дети испытывают намного больший прессинг, чем мы думаем. Симптомы стресса могут проявляться даже у трехлетнего ребенка. Загруженные занятиями дни, соревнования, школа, жизнь как на беговой дорожке, домашние проблемы, ужасающие вечерние новости, родители в состоянии стресса — вот только некоторые

факторы. Одно можно сказать наверняка: стресс — это часть жизни, и некоторые дети отлично его переносят. Решающий вопрос для родителей звучит так: *стимулирует или парализует стресс моего ребенка?*

ЧЕТЫРЕ ШАГА К СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Используйте следующую информацию в качестве руководства для снижения тревожности ребенка.

Шаг 1. Определите потенциальные стрессоры*

Первым шагом в устранении тревожности ребенка будет установление причин, создающих напряжение. Для начала прислушайтесь к тревогам и жалобам своего ребенка. Не преуменьшайте и не отбрасывайте ни одну из его тревог, а напротив, спокойно выслушайте. Затем в течение недели оцените распорядок дня ребенка — сколько времени он проводит в школе, сколько уходит на выполнение заданий на дом, домашних обязанностей и на дополнительные занятия (спорт, танцы, хоровое пение, музыка, репетиторы). Сколько остается у него свободного времени?

**Стрессор* (от англ. *stress*— напряжение) — фактор, вызывающий в организме состояние неспецифического напряжения — стресса. — *Прим. ред.*

Шаг 2. Исключите те стрессоры, которые можете

Исключение всего-навсего одного пункта из списка обычных еженедельных занятий вашего ребенка может сыграть огромную роль в снижении уровня его стресса и тревожности. Это может быть любое дело, которым он занимается скорее потому, что так хочется вам, и которое не столь уж важно для него самого.

Шаг 3. Займитесь стрессорами, которые вы не в состоянии исключить

Некоторые источники стресса вы просто не можете контролировать. Например, даже если вы выключите телевизор, ваш ребенок все равно узнает о разрушительных событиях в мире. Но можно помочь ребенку справляться с жизненными реалиями, убеждая его, что вы и другие люди в его жизни делают все возможное, чтобы он находился в безопасности.

Шаг 4. Научите ребенка справляться с неизбежной тревожностью

Тревожность — это неотъемлемая часть жизни всех нас, и дети могут освоить некоторые приемы, которыми пользуемся мы, взрослые, чтобы совладать с напряжением. Предлагаем четыре приема для снижения

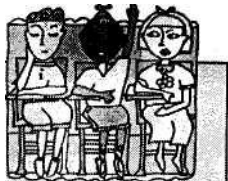
тревожности.

- *Внутренний диалог.* Научите своего ребенка произносить про себя фразу, которая поможет ему оставаться спокойным и преодолевать стресс. Вот несколько примеров: "Расслабься, не волнуйся", "Не нервничай и дыши медленно", "Это пара пустяков, я с этим справлюсь".

- *Лифтовое дыхание.* Это работает, если ваш ребенок хоть раз ездил в лифте. Попросите его закрыть глаза, легко выдохнуть три раза, а затем представить, что он находится в лифте на последнем этаже очень высокого здания. Он нажимает кнопку первого этажа и наблюдает, как кнопки каждого этажа постепенно загораются по мере того, как лифт опускается. Как только лифт остановится, стресс исчезнет.

- *Таяние стресса.* Попросите ребенка найти на своем теле место, где он чувствует самое большое напряжение — это может быть шея, плечи или челюсть. Затем он должен закрыть глаза, сконцентрироваться на этом месте, напрячь его на три-четыре секунды, а затем отпустить. Посоветуйте ребенку представить, как стресс тает в то время, как он делает это упражнение.

- *Представить себе спокойное место.* Предложите своему ребенку подумать о месте, где он уже когда-то был и где чувствует себя в безопасности, — например, на пляже, в своей кроватке, в саду у бабушки и т.д. Когда ребенка начнет одолевать тревога, предложите ему закрыть глаза и представить это место; дыхание в это время должно быть медленным.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По статистике, 8-10% американских детей серьезно страдают от тревожности. Вероятность возникновения депрессии у таких детей в 2-4 раза выше, а в подростковом возрасте попытается вероятность употребления наркотиков или алкоголя. К счастью, примерно 90% беспокойных детей могут научиться справляться со своими проблемами.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Какую жизнь вы готовите своему ребенку? Например, хотите ли вы, чтобы он отличался интеллигентностью, был спортивным или артистичным либо обладал всем этим вместе взятым? Хотите, чтобы он постоянно был ведущим игроком на спортивном поле? А чтобы у него были самые высокие отметки на школьных экзаменах? Подумайте, насколько вы нагружаете своего ребенка. Как это влияет на его здоровье? Что вы можете предпринять, чтобы ослабить напряжение, пока не произошел взрыв? Что вы сделаете? Составьте план.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного

поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Понаблюдайте за своим ребенком повнимательнее в течение следующей недели. Признаки перегрузки могут выражаться в проблемах со сном, отказе от еды, плохом настроении, частой общей слабости, неспособности сконцентрироваться, беспокойстве, отказе от общения, привычке грызть ногти, агрессивном поведении, капризности, тошноте, постоянном нытье или плаче. Какие симптомы видите вы? Присмотритесь к ним.

2. Отметьте для себя, какие ситуации заставляют ребенка переживать больше всего? Например, возможно, причина в жестокости сверстников, запугивании, приближающемся экзамене или событиях в мире? Перечислите их.

3. Как вы можете помочь ему стать спокойнее? Например, если вы уверены, что существует серьезная угроза его жизни, может быть, стоит перевести его в другую школу? Или, если причиной стресса ребенка являются экзамены, вам стоит поговорить с его учителями, нанять репетитора или самим помочь ему с уроками. Составьте план действий и придерживайтесь его.

4. Дэвид Элкинд, автор книги *Hurried Child* ("Спешащий ребенок"), считает, что один из самых простых способов уменьшить стресс — убрать всего лишь одно занятие. Если причина стресса кроется в плотном графике занятий, решите, какое из них можно убрать. Когда вы это сделаете?

5. Обратитесь к шагу 4 и решите, что больше подойдет вашему ребенку. Репетируйте стратегию с ребенком до тех пор, пока он не запомнит, как использовать эту технику в стрессовой ситуации.

6. Продолжайте наблюдать за уровнем стресса ребенка. Если вы не видите изменений, обратитесь к квалифицированному профессионалу.

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Перфекционизм* и *Цинизм*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Глава 36

Хныканье

У нашей четырехлетней дочери появилась отвратительная привычка, которая нас с мужем сводит с ума. Каждый раз, когда она хочет добиться своего, она начинает просить хныкающим голосом, который изматывает, как звук бормашины у зубного врача. Это настолько стыдно, что мы боимся брать ее с собой на люди. Пожалуйста, подскажите, что можно сделать, чтобы она перестала хныкать. Мы становимся отшельниками!

—Сью, мать троих детей, Питтсбург, штат Пенсильвания

"Я не могу выносить этот тон. Это хуже, чем царапанье ногтем по доске".

"Я знаю, если она начнет хныкать, то остановится только тогда, когда я сдамся".

"Ей только четыре года, но ее нытье сводит меня с ума!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Главная цель хныканья — добиться нашего внимания. Это раздражающее поведение будет продолжаться, если уступить, поскольку ребенок поймет, что это срабатывает. *Поэтому не уступайте!*

Хныканье — жалобное, громкое, изматывающее — один из самых раздражающих типов поведения детей. Тон хныканья — невыносимая смесь плача и нытья — изводит, как бормашина. Если этого недостаточно, дети прибегают к удивительному приему — растягивают слоги так, что они почти бьют вас по лицу: "Пожа-а-а-а-алуйста!" или "Ну, па-а-а-а-па!" Более того, хныканье может быстро превратиться в полноценную, уродливую истерику. Хотя его пик приходится примерно на четыре года, это может продолжаться и в школьном возрасте. Однако есть и хорошая новость: хныканью учатся, значит, от такого поведения можно отучить. И чем скорее вы займетесь перевоспитанием ребенка, тем меньше вероятности, что это станет раздражающей, назойливой привычкой.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ХНЫКАНЬЯ

Воспользуйтесь следующими четырьмя шагами как руководством в борьбе с хныканьем.

Шаг 1. Установите абсолютную нетерпимость к хныканью

Будьте уверены, все дети время от времени хнычут, но самое верное средство превратить эту раздражающую уловку для привлечения внимания в укоренившуюся привычку — позволить маленькому капризуле победить. Осторожно: как только вы отступите и сдадитесь, дети станут и впредь пользоваться этим средством, чтобы получить желаемое. Хуже того, хныканье, если его не остановить вовремя, часто перерастает в дерзость, привычку перечить и истерики. *Итак, не допускайте, чтобы ребенок подумал, что это срабатывает.*

Лучший способ остановить подобное поведение — совершенно отказаться выслушивать просьбы, которые произносятся ноющим тоном, и воспринимать только нормальные интонации. При первых же звуках жалобы хныкающим тоном нужно твердо сказать: "Прекрати! Я не стану слушать нытье. Скажи о том, что ты хочешь, нормальным голосом". После этого уйдите или отвернитесь и не обращайтесь на ребенка внимания. Обернитесь только тогда, когда хныканье прекратится (даже на несколько секунд) и скажите: "Теперь, когда ты говоришь нормально, я слушаю. Чем я могу тебе помочь?" Главное — не показывать раздражения и не реагировать.

Шаг 2. Продемонстрируйте

нормальные интонации

Выберите спокойную минутку и поговорите с ребенком, объяснив, почему хныканье неприемлемо. Важно, чтобы ребенок понял разницу между хныканьем и нормальным тоном. Можно сказать: "Тон, которым ты говорил, чтобы привлечь мое внимание, называется хныканьем. Я буду слушать тебя только тогда, когда ты будешь говорить нормально".

Затем продемонстрируйте ребенку, как звучит более приемлемый тон. Не думайте, что он знает это. Хныканье может стать привычкой потому, что ребенок не понимает, что оно раздражает. Выберите минутку и покажите ему, каким тоном он должен говорить, например: "Вот я говорю хныкающим голосом: *"Я не хочу-у-у де-е-елать это"*. А теперь я скажу это хорошим голосом: *"Не могла бы ты мне помочь?"* Если ты хочешь о чем-то попросить, говори таким же хорошим голосом. Давай-ка, попробуй". Постарайтесь не передразнивать ребенка. Ваша цель — добиться, чтобы он понял, чего вы от него хотите, не подвергаясь при этом насмешкам.

Шаг 3. Установите правила поведения

Объявите ребенку, что отныне каждый раз на хныканье он будет получать отказ. Затем откажитесь слушать даже первые звуки хныканья, сорвавшиеся с губ ребенка. Как правило, хныканье прекращается, когда ребенок понимает, что оно безрезультатно, поэтому он должен усвоить, что введенное вами правило не обсуждается.

Шаг 4. Введите штрафные санкции, если хныканье продолжается

Вероятно, вы станете спрашивать себя: "Почему же ребенок не перестает хныкать?" Ответ прост: вы немедленно *должны* ввести штрафные санкции, чтобы ребенок знал, что вы не станете этого терпеть. То же относится и к дерзости, драчливости, плевкам или пререканиям. Не совершайте ошибки, думая, что можно пока подождать, а вернувшись домой, исправить поведение ребенка. Штрафные санкции нужно применять немедленно, независимо от того, где ребенок начал хныкать. Это может причинить массу неудобств: вам придется изменить планы, если ребенок захныкает, когда вы делаете покупки в магазине. Но если вы действительно хотите положить этому конец, то должны тут же сказать: "Ты хныкаешь. Тебе известно правило. Мы сейчас же уходим".

Штрафные санкции эффективны лишь тогда, когда *применяются каждый раз при плохом поведении*. Учтите, если вы не будете следовать этому правилу, хныканье усугубится. И это произойдет потому, что ребенок поймет: вы можете уступить. Не проявляйте эмоций, применяя штрафные санкции, — не отчитывайте ребенка, не выказывайте злости или раздражения. Не забывайте также хвалить ребенка, когда он пользуется правильным тоном. Для того чтобы поломать привычку, требуется время,

поэтому поощряйте ребенка. И самое главное — *не сдавайтесь*.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Одри Рикер и Каролин Краудер авторы книги *Whining: Three Steps to Stopping It Before the Tears and Tantrums Start* ("Хныканье: три шага для его прекращения, прежде чем оно перейдет в плач и истерику"), считают, что хныканье никогда не проходит само по себе без вмешательства родителей!. Да, у небольшого числа детей хныканье прошло само по себе, однако только потому, что они нашли более эффективные, но, как правило, не более конструктивные средства добиться своего. К этим средствам относятся ложь, воровство или увиливание, а также более деструктивное поведение — употребление наркотиков и алкогольная зависимость.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Для начала подумайте о хныкающих детях. Почему, на ваш взгляд, они так себя ведут? Хныканье — это приобретенная привычка. Где, по-вашему, ребенок мог этому научиться? Как другие родители реагируют на хныканье? Какие действия родителей наиболее эффективны для прекращения хныканья? Почему?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Подумайте, как вы обычно реагируете на хныканье ребенка. По возможности обсудите это с супругом (супругой) или другими людьми, хорошо знающими вас и вашего ребенка. Почему ваша реакция не смогла прекратить хныканья? Ведет ли себя ребенок таким же образом и с другими взрослыми? Если да, то с кем? С кем он не позволяет себе хныкать? Почему?

2. Перечитайте шаги 1, 2 и 3 и возьмите обязательство больше не терпеть хныканья. Подумайте, как вы объясните ребенку, чего вы от него ожидаете. Очень важно продумать, как вы отреагируете на хныканье в следующий раз. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1 и 2 обязательны для изменения этого поведения.

3. Существует прогнозируемая модель поведения детей, согласно которой определенные ситуации, как правило, провоцируют проблемное поведение. Подумайте о своем ребенке и определите, какие обстоятельства могут побудить его к хныканью. Например, когда ребенок чаще всего бывает в плохом настроении: когда он голоден или устал? Когда вы говорите по телефону, а он хочет вашего внимания? Когда вы устали? Определив такую модель, вы сможете предвидеть, когда ребенок прибегнет к подобному поведению, и предупредить его начало. Например, можно отвлечь внимание

ребенка до того, как он начнет хныкать: "Посмотри на эту прекрасную бабочку!" Дети часто начинают хныкать, чтобы привлечь внимание, поэтому ваша своевременная реакция может помочь ребенку потерпеть. "Я закончу говорить по телефону через две минуты. А потом мы читаем".

4. Хныканье вряд ли прекратится само по себе, если его не пресечь в корне. Если хныканье продолжается, переходите к шагу 4 и определите те или иные штрафные санкции, соответствующие характеру ребенка. Помните, что они эффективны, только если применяются немедленно и в любой ситуации. Составьте перечень штрафных санкций для ребенка, если он станет хныкать в общественном месте и дома. И будьте готовы применить их при первом же хныканье. Вот несколько соображений относительно штрафных санкций.

Заведите дома "хныкающий стул" и используйте его: "Ты хныкаешь. Посиди на "хныкающем стуле" несколько минут, чтобы вспомнить нормальные интонации для просьб".

Если вы едете в автомобиле, остановитесь у обочины (если это безопасно) и подождите, пока ребенок не заговорит нормальным тоном. Тем временем можете послушать радио или почитать. Ребенок поймет.

Если вы находитесь в общественном месте, например в ресторане, магазине, кино, театре или парке, — немедленно уходите с ребенком. Возможно, вам с супругой (супругом) придется брать две машины, чтобы один из вас мог увезти хныкающего ребенка.

Как правило, после одного-двух применений штрафных санкций ребенок начинает понимать, что вы непреклонны. Только не отступайте!

!См. также главы *Вспыльчивость*, *Грубость*, *Дерзость*, *Импульсивность* и *Крикливость*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать четыре шага и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении

результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении : ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 37

Цинизм

Наш 12-летний сын раньше был хорошим ребенком. Но в последнее время мы заметили перемену в его поведении, которая нас очень тревожит. На прошлой неделе он не пошел с нами развозить обеды людям, больным СПИДом, потому что, как он сказал, они все равно умрут. Он становится таким недоброжелательным и циничным по отношению ко всему. Как нам вернуть его прежнего ? Как-то неприятно находиться в компании такого ребенка.

—Джейн, мать пятерых детей, Альбукерка, штат Нью-Мехико

"А зачем? Все равно ничего не изменится".

"Какая разница, кто станет новым старостой класса? Все равно никто не будет учитывать мое мнение".

"Зачем молиться? Все равно мир взлетит на воздух".

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Чтобы помочь своему ребенку воспринимать мир более позитивно, необходимо самому ограничить количество негативных мыслей. Иначе такое отношение может передаваться и ему.

Циничные дети стараются заострять внимание только на плохих сторонах событий, находить лишь недостатки в себе и других, критиковать всех и вся. Дети не рождаются пессимистами; исследования показывают, что это качество они приобретают. К сожалению, современный мир способствует появлению всходов семян цинизма. Вам нужны доказательства? Просто включите какую-нибудь популярную современную песню, и вы услышите отчаяние. Газеты и телевидение укрепляют ребенка в мысли, что мир — плохое, безнадежное место. Поэтому неудивительно, что дети столь пессимистичны. И не так просто изменить их негативные установки*. А поскольку это качество приобретается, от него можно отучить. И чем раньше вы начнете, тем проще будет справиться с задачей.

**Установка* — состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации. — *Прим. ред.*

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ПОДАВЛЕНИЯ ЦИНИЗМА

Вот шесть стратегий, которые помогут вам смягчить негативные установки, разрушающие личность ребенка.

1. *Делайте акцент на хорошем.* В одной старой песне есть строки: "Нужно видеть хорошее, чтобы не замечать плохого", — это и есть первый шаг к искоренению цинизма. Перевоспитание своего ребенка начните с утверждения позитивного мировосприятия в кругу семьи. Можно начинать ужин с отчета о хороших новостях, в котором каждый член семьи рассказывает какой-то хороший случай, произошедший с ним в течение дня. Ищите вдохновляющие новости, книги, видеокассеты и давайте их своему ребенку, чтобы он видел положительные стороны жизни, а не ее недостатки.

2. *Замечайте негативные мысли.* Из-за того, что ваш ребенок формирует большинство своих оценочных отношений, слушая других, проанализируйте высказывания остальных членов семьи. Возможно, вам необходимо откорректировать свое мировосприятие? Самый простой способ начать — высказывать вслух позитивные мысли, чтобы ребенок как бы случайно мог их услышать.

3. *Контролируйте негативное воздействие СМИ.* Обращайте внимание на то, что смотрит и слушает ваш ребенок: телевизионные шоу, *Internet*, тексты песен, видеоигры и кинофильмы. Какой процент из них пропагандирует циничное отношение к жизни? Возможно, требуются какие-то ограничения? Если да, то наложите вето на определенные передачи или развлечения, которые могут укреплять циничные, негативные взгляды вашего ребенка.

4. *Указывайте на проявления цинизма.* В большинстве случаев

поведение детей не меняется потому, что они не считают данную манеру поведения недопустимой. Помогите своему ребенку определить, как часто он бывает циничным, отмечая эти моменты. Но при этом вы ни в коем случае не должны быть недоброжелательными. Придумайте код, о котором будете знать лишь вы и ваш ребенок и который будет означать, что он допустил какое-то негативное высказывание, — например, оттягивание мочки уха, касание своего локтя или опускание большого пальца вниз, — и используйте его в моменты, когда ребенок становится циничным.

5. *Превращайте плохое в хорошее.* Великое правило борьбы с цинизмом звучит так: "Одно плохое = одно хорошее". Если кто-либо из членов семьи допустил негативное замечание, он должен превратить его во что-то положительное. Если ваш ребенок сказал: "Это глупо. Зачем мы должны это делать?", — сделайте так, чтобы он превратил свое высказывание во что-то позитивное, например: "Хорошо, если я уберу в шкафу, у меня освободится место для других вещей". Это правило постепенно уменьшит количество негативных высказываний — но вы обязательно должны соблюдать его.

6. *Формируйте сбалансированные представления.* Складывается впечатление, что циничные дети рассуждают по принципу "все плохо и будет еще хуже" и видят лишь плохие стороны в любой ситуации. Когда это входит в привычку, они раздувают значение отрицательных событий и не обращают внимания на положительные. Для того чтобы изменить негативное мышление своего ребенка, необходимо дать ему более сбалансированное представление об окружающем мире. Например, если ребенок не является членом футбольной команды и уверен, что "все" считают, что он плохо играет в футбол, предложите ему другую точку зрения: "Я знаю, как ты расстроен, что не вошел в состав команды. Но не забывай о том, что ты хорошо катаешься на лыжах и коньках".



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Современным детям стресс угрожает в 10 раз чаще по сравнению с детьми, рожденными в первой трети XX столетия. Мартин Селигман на Университета Пенсильвании, автор книги *The Optimistic Child* ("Оптимистичный ребенок"), отмечает, что помогая малышам стать более оптимистичными и менее циничными, вы не только защитите их от депрессии, но и будете способствовать успехам в учебе и работе, а также облегчите их возвращение к нормальному состоянию после неприятных событий. Он также отметил, что оптимизм можно воспитать, а цинизм смягчить. Так как же вы боретесь с цинизмом вашего ребенка?

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вспомните свое детство. Как вы считаете, вы были оптимистичным или циничным ребенком? А как вы ведете себя сейчас? Какой была реакция ваших родителей, когда вы вели себя цинично? Считаете ли вы, что современные дети циничнее детей из вашего детства? Почему да или почему нет? Если бы вы росли в данное время, как бы вы относились к окружающему миру? Как, на ваш взгляд, мы можем помочь нашим детям воспринимать этот мир более положительно?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Задумайтесь над тем, как вы отвечаете на циничное поведение своего ребенка. Может ли ваша реакция подталкивать его к такому поведению? Типичные родительские реакции, подталкивающие детей к пессимизму, заканчиваются на "-ие": возмущение, оскорбление, осуждение, унижение, наказание. Если что-то из перечисленного является вашей типичной реакцией, что вы можете изменить? Составьте план изменений.

2. Подумайте о том, что может провоцировать цинизм вашего ребенка. Когда началось такое поведение? Произошли ли в то время какие-нибудь новые события — приход в класс нового учителя, школьные проблемы, разногласия с другими людьми, загруженный распорядок дня, перемены в семье, — которые могли повлечь за собой изменения в поведении? Возможно, такое поведение проявляется в конкретных ситуациях или в присутствии определенных людей? Может, в какие-то часы на протяжении дня или при некоторых обстоятельствах вы не замечаете в ребенке пессимизма? Почему да или почему нет? Есть ли что-либо конкретное, в отношении чего проявляется пессимизм ребенка? Запишите замеченные закономерности.

3. Устраните наиболее серьезные причины. Например, может быть, ребенок переживает из-за чего-то, находится в состоянии депрессии или страдает от низкой самооценки? Возможно, он перенес какую-то травму, которая вызвала негативное отношение к окружающему миру? Употребление лекарств также способно это спровоцировать. Если вы полагаете, что что-либо из перечисленного могло стать причиной такого негативного отношения, обратитесь за помощью к профессионалу. Поговорите с другими взрослыми, которые хорошо знают вашего ребенка. Что вы собираетесь сделать?

4. Пересмотрите шесть стратегий устранения цинизма и выберите одну, чтобы помочь вашему ребенку изменить свое пессимистичное отношение на более оптимистичное. Спланируйте свои шаги по применению стратегии к своему ребенку.

5. Цинизм приобретается. Основной вопрос состоит в том, чтобы выяснить, где ваш ребенок ему учится. Внимательно присмотритесь к своему

поведению и поведению остальных членов семьи, чтобы убедиться, что источник находится не здесь. Затем пообещайте себе устранить проявления негативизма. Теперь запишите свои шаги, которые изменят поведение вашего ребенка.

!См. также главы *Вспыльчивость, Оскорбления и Тревожность*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

ГЛАВА 38

Эгоизм

*Я — мачеха шестилетней девочки. Проблема в том, что мы постоянно замечаем — она думает только о себе. Все только о ней и для нее, и мир создан исключительно для удовлетворения всех ее желаний. Ее совершенно не заботит, что чувствуют или о чем думают другие люди. Она никогда не испытывает благодарности за то, что мы делаем, и все время ждет большего. Совершенно очевидно, что мы сделали что-то не так. Как нам это исправить?**

—Джуди, мачеха троих детей, Бьютт, штат Монтана

*Метод поэтапного изменения поведения вряд ли следует применять в случае проблемы, описанной в приведенном письме. Эгоизм ребенка здесь — реакция на отсутствие родной матери. Работа психолога, таким образом, должна вестись, прежде всего, не с девочкой, а с ее мачехой. В отношении же самого ребенка необходимо способствовать осознанию и высвобождению им своих чувств по отношению к трем значимым фигурам его жизни — матери, отцу и мачехе. — *Прим. ред.*

"Мне безразлично, чего хочет он. Я поступаю по-своему".

"Не понимаю, почему я должна этим делиться".

"Я хочу этого, и немедленно!"

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был менее эгоцентричным — *ожидайте* этого. И не ждите ничего другого. Это самый эффективный и редко используемый метод перевоспитания.

Если вас беспокоит, что ваш ребенок избалован, знайте — вы в таком же положении, как и большинство других родителей в наше время. Результаты социологических исследований свидетельствуют: большинство родителей считают, что они растят эгоистичных, центрированных на себе детей. Но ведь дети такими не рождаются. Они приходят в этот мир наделенными чудесной способностью проявлять интерес к другим. Конечно, маленькие дети более центрированы на себе по самой своей природе, но большинство из них по мере взросления, накопления опыта и под хорошим родительским руководством переходят от концентрации на себе к концентрации на других. Проблема заключается в том, что если способность

к сопереживанию — основу великодушия и самоотверженности — не воспитывать, она останется скрытой, лишь потенциально присутствующей в характере ребенка. В результате вырастают эгоистичные, неблагодарные дети, которые так и не могут расстаться с убеждением, что все должно быть исключительно для них; совершенно очевидно, что таких детей становится все больше. Но если такое несносное поведение приобретает, то от него можно избавиться. Итак, начнем!

ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ОБУЗДАНИЯ ЭГОИЗМА

Используйте следующие шесть стратегий для преодоления эгоизма в характере ваших детей.

1. *Боритесь со склонностью к чрезмерному потаканию.* Просто дайте себе слово воспитать неизбалованного ребенка. Не уступайте каждому его капризу. Не забрасывайте его "материальными ценностями". И не думайте, что раните его самолюбие, говоря ему "нет". Напротив, боритесь со склонностью баловать его. Вы будете гораздо счастливее с "конечным продуктом" — более благодарным и умеющим делиться ребенком.

2. *Установите границы.* Установите четкие границы допустимого поведения и придерживайтесь их. Это будет сложно, если вы считаете, что ваша главная цель — быть лучшим другом своему ребенку; поэтому перестройте свое мышление. Рассматривайте себя именно как родителя: согласно результатам сотен исследований, дети родителей, имеющих четкие ожидания в отношении их поведения, оказываются менее эгоистичными и обладают большим чувством собственного достоинства.

3. *Стимулируйте щедрость.* Научиться делиться — самое главное для подавления эгоизма. Легкий способ закрепления этого качества заключается в том, чтобы "ловить" ребенка на щедрости и объяснять ему, что он сделал, чтобы ему с большей вероятностью захотелось повторить ту же модель поведения: "Я видела, как ты делился своими игрушками с другом. Это было хорошо", "Спасибо, что ты поделился своими видеоиграми. Твой брат очень благодарен тебе за это".

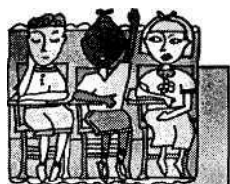
4. *Чаще спрашивайте: "А что чувствуют другие люди?"* Один из способов отвлечь ребенка от мыслей только о себе — просить его размышлять о том, что чувствуют другие люди. Задавайте этот вопрос чаще, при каждом удобном случае, используя ситуации из книг, новостей, телепередач и фильмов, а также из реальной жизни. "Торнадо разрушил большую часть города в штате Джорджия. Как ты думаешь, каково там людям?", "Папина мама очень больна. Как ты думаешь, что чувствует папа?". Каждый вопрос заставляет ребенка думать о проблемах других людей, отвлекая от своих собственных, и отодвигает его еще на один шаг от эгоизма.

5. *Ожидайте благодарности.* Одна из самых больших ошибок родителей состоит в том, что они полагают, что дети окажутся благодарными и умеющими давать. Не делайте этой ошибки. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал щедрым, бескорыстным и умеющим давать, — воспитывайте

эти особенности поведения, моделируйте² их, уделяйте им первостепенное внимание, закрепляйте и ожидайте их. Сделайте благодарность приоритетом в вашем доме. И чем скорее вы начнете, тем лучше.

б. *Немедленно подавляйте эгоистичное поведение.* Каждый раз, когда ваши дети говорят или поступают эгоистично или не проявляют сочувствия, отчитайте их. Скажите им, что они ведут себя неправильно и если такое эгоистичное поведение будет продолжаться, вы подумаете о применении соответствующих штрафных санкций (см. часть IV).

**Моделирование* — научение путем наблюдения за действиями других людей (моделей). — *Прим. ред.*



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В результате опроса, проведенного *TIME/CNN* в 2001 году, установлено, что 80% людей считают, что дети нынешнего поколения боле»: избалованы, чем 15-20 лет назад. Более того, две трети родителей признают, что их дети избалованы. Что им думаете по этому поводу? Соответствуют ли результаты этого опроса тому, как вы воспитываете своих детей?

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Подавляющее большинство исследований говорит о том, что нынешнее поколение детей — самое эгоистичное. Вы согласны с этим? Что могло способствовать такому росту эгоизма и жадности? Вспомните о том времени, когда росли вы. Чем те времена так отличались от нынешних, что дети вырастали менее эгоистичными? Проанализируйте систему вашего воспитания. Может быть, вы делаете что-то такое, что усиливает эгоизм ваших детей? Запишите свои мысли и сомнения, которые могут помочь вам составить эффективный план изменений.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Рассмотрите первые две стратегии, которые предлагают вам бороться со склонностью чрезмерно потакать ребенку. Может быть, отчасти именно это провоцирует его эгоизм? Если это так, что вы предпримете для того, чтобы меньше потакать желаниям ребенка? Поговорите с вашим супругом (супругой) и родственниками, возможно, вы совместно выберете стратегию. Запишите ваш план изменений и придерживайтесь его. Периодически перечитывайте его, чтобы напомнить себе о своих обязательствах.

2. Обратитесь к стратегии 2 и оцените границы поведения, установленные в вашем доме. Запишите правила, которые вы считаете самыми важными, и спросите себя, ясны ли они вашему ребенку.

Например, если вы спросите ребенка об основных правилах, сможет ли он повторить их? Что случается, если ребенок нарушает какое-либо правило? Например, сходит ли ему это с рук, или его наказывают? Относятся ли к вам как родителю с подобающим уважением? Записывайте все сомнения, а потом планируйте, как их разрешить.

3. Неизбалованные дети научены никогда не ставить себя на первое место, а прежде всего думать о потребностях других. Просмотрите стратегии 3-5. Что вы можете предпринять для того, чтобы сделать великодушие приоритетом и добиться, чтобы ваш ребенок думал о чувствах и потребностях других?

Избалованное, эгоцентричное поведение трудно изменить. Ключ к успеху — сосредоточиться не только на изменении поведения ребенка, но и на исправлении подходов к воспитанию, а также условий, которые могли способствовать такому поведению. Не отказывайтесь от плана изменений, если не увидите быстрых перемен. В сущности, есть шансы, что вы их быстро и не увидите. Однако будьте непреклонны, и изменения произойдут.

!См. также главу *Вещизм*.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Как вы будете использовать шесть стратегий и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно

отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Часть IV

КАК ПРИМЕНЯТЬ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ

*Успех — это лестница, по которой
нельзя подняться, держа руки в карманах.*

—Американская поговорка

"Сколько раз я должна повторять?"

"Разве ты не знал, что я не шутила?"

"Это повторяется третий раз за неделю!"

"Когда же ты научишься?"

В воспитании детей существует непреложный факт: дети непременно делают то, чего вы от них не ждете. Это просто им свойственно. Поэтому у вас должен быть готов план на случай проблемного поведения, которое продолжается, несмотря на убедительные наставления, расклеенные по дому правила поведения и строгий вид. Совершенно очевидно, что вы не можете оставить такое поведение без последствий. Ребенок должен научиться отвечать за свои поступки, поэтому применение штрафных санкций становится частью процесса перевоспитания. Это один из важнейших секретов хорошей дисциплины и действенное средство для сохранения нормальной психики.

Вы, вероятно, заметили повторяющиеся ссылки на тактику применения штрафных санкций. Как правило, нет нужды наказывать ребенка для обеспечения хорошей дисциплины; *никогда не следует прибегать к шлепкам и другим телесным наказаниям.* Но в некоторых случаях применение определенных штрафных санкций становится необходимым. И хотя каждая ситуация особенна и отличается от других, существуют общие рекомендации по их применению.

Каждый раз, применяя штрафные санкции, делайте следующее

1. *Заранее объявляйте ребенку об установлении штрафных санкций.* Подготовьте ребенка, сообщив ему заранее об установлении тех или иных штрафных санкций в случае продолжающегося плохого поведения. Можно даже изложить их в письменном виде для того, чтобы ребенку стало абсолютно ясно, что любое нарушение повлечет за собой применение дисциплинарных мер. Пусть ребенок подпишет договор, чтобы у него не осталось ни малейших сомнений в серьезности ваших намерений. **СОВЕТ:** подумайте над тем, чтобы предложить ребенку самому придумать санкции за плохое поведение. Это прекрасный способ научить его брать на себя ответственность за свои неверные поступки. Штрафные санкции,

придуманные ребенком, как правило, строже тех, что придуманы родителями. Вы можете не соглашаться с предложениями ребенка; это просто способ вовлечения его в процесс.

2. *Соотносите штрафные санкции с проступком ребенка.* Подходящим следствием грубости может быть выполнение ежедневных обязанностей вместо ребенка, по отношению к которому была проявлена грубость; за кражу — возвращение украденной вещи и оплата ущерба.

3. *Соотносите штрафные санкции с уровнем развития ребенка.* Например, не требуйте от пятилетнего малыша, чтобы он написал сто раз: "Я не буду врать".

4. *Не обсуждайте свое решение.* Определив те или иные штрафные санкции, придерживайтесь своего решения и будьте последовательны.

5. *Не ждите.* По возможности применяйте штрафные санкции сразу же после проступка, по горячим следам. Например, если у ребенка случилась вспышка раздражения в ресторане, немедленно выведите его и примените заранее оговоренные штрафные санкции.

6. *Привлеките к процессу всех.* Расскажите супругу (супруге), учителю, няне, дедушкам и бабушкам, а также всем, кому необходимо, о том, что вы договорились с ребенком о плане поэтапного изменения проблемного поведения.

7. *Оберегайте достоинство ребенка.* Всегда применяйте к ребенку штрафные санкции наедине и обращайтесь с ним уважительно. Держитесь спокойно и нейтрально. Покажите ребенку пример поведения в сложных условиях.

Примеры штрафных санкций

Теперь, когда мы рассмотрели общие рекомендации, вам предлагается примерный перечень штрафных санкций, которые вы можете попробовать применить в зависимости от возраста ребенка и обстоятельств плохого поведения.

Денежный штраф. Заведите дома банку с крышкой, которая должна находиться в определенном месте, например на стойке в кухне или на большом семейном столе. Согласуйте сумму денежного штрафа за определенные проступки. Каждый раз, когда ребенок плохо себя ведет, он должен выплатить штраф и положить соответствующую сумму в банку. Когда банка наполнится, используйте эти деньги на какие-либо благотворительные цели по решению семьи. Если у ребенка нет денег, составьте перечень обязанностей по дому, которые ребенок должен выполнять в счет штрафа.

Дополнительные обязанности. Составьте список дополнительных домашних обязанностей, кроме тех, которые ребенок уже имеет, например уборка пылесосом, вытирание пыли, подстригание деревьев или подметание двора. Любой проступок означает, что ребенок должен выполнить какую-либо работу. Если проступок затронул другого члена семьи, можно

потребовать, чтобы провинившийся выполнил за него работу, что освободит обиженного от наложенных на него домашних обязанностей, или поможет ему выполнить их.

Извинения. "Простите, я виноват", сказанное голосом, подтверждающим, что ребенок действительно сожалеет, всегда является одним из действенных способов реагирования на проступок, затрагивающий других. В некоторых случаях требуются особые извинения. Написать записку, разговор лицом к лицу с пострадавшей стороной, маленький подарок, сделанный своими руками, — вот возможные примеры полезных штрафных санкций. Извинение может быть и дополнением к другим штрафным санкциям.

Запрещение выходить из дому. Ребенок должен оставаться дома (за исключением занятий в школе) какое-то определенное время, обычно один-три дня, лишаясь таким образом социальных привилегий. Для младших детей длительность такого наказания составляет час или два. Если проступок особенно вопиющ, многие родители лишают ребенка части или всех домашних развлечений, таких как телевизор, видеоигры и телефон.

Лишение привилегий. Постоянно продолжающееся плохое поведение может привести к лишению определенных привилегий. Убедитесь в том, что это те привилегии, которые вы можете контролировать, например просмотр телепередач, видеоигры, пользование телефоном, прослушивание музыки или пользование общей территорией дома.

Использование временной изоляции

Временная изоляция — подходящая мера в тех случаях, когда ребенка немедленно отстраняют от занятий за ненадлежащее поведение и просят посидеть спокойно и подумать о своем поступке. Она может быть очень эффективным средством успокоения агрессивного ребенка. И действительно, многие родители называют место временной изоляции либо "стулом для размышлений", либо "углом успокоения". Временная изоляция, как разновидность штрафных санкций, должна соответствовать возрасту ребенка, его темпераменту, личности и серьезности проступка. Для одних детей это непереносимая жестокость, а для других — не очень весело, но и не очень страшно. Вот несколько общих советов по применению временной изоляции.

- Выберите спокойное, безопасное, хорошо освещенное и изолированное место в доме для временной изоляции.
 - Выберите подходящий стул (только не большую круглую подушку или шезлонг).
 - Здесь не должно быть игр, игрушек, музыки, домашних животных, еды, телевизора, друзей, телефона или других отвлекающих факторов.
 - Это должно быть такое место, где ребенок не привлечет ничего внимания, в стороне от основных передвижений в доме.
 - Установите соответствующую длительность временной изоляции.
- Самое простое правило определения длительности временной изоляции для

детей до семи лет — это минута за каждый год жизни ребенка (для трехлетнего — три минуты, для шестилетнего — шесть минут и т.д.). Помните, что это минимальная длительность временной изоляции. Не позволяйте ребенку покидать это место раньше. Длительность временной изоляции определяется серьезностью нарушения и возрастом ребенка.

- Всегда говорите ребенку, сколько времени он должен провести в месте для временной изоляции. Выставьте таймер, чтобы точно знать, когда подойдет время. Держите таймер рядом с собой, чтобы контролировать ситуацию.

- Не сокращайте длительность временной изоляции. Установив ее однажды, придерживайтесь установленного и будьте последовательны.

- Отсчет продолжительности временной изоляции начинается с того момента, когда ребенок перестает сопротивляться и начинает вести себя должным образом.

- Как только вы выбрали временную изоляцию в качестве штрафной санкции, применяйте ее. Не позволяйте ребенку покидать место временной изоляции до тех пор, пока он не станет вести себя подобающе: сидеть спокойно, не разговаривая в течение предусмотренного времени. Если ребенок ведет себя не так, добавьте минуту к продолжительности временной изоляции с того момента, когда он начнет вести себя правильно. Например, если в течение временной изоляции ребенок вел себя плохо 12 минут, а потом наконец успокоился, добавьте одну минуту за "прекрасное" поведение.

- Не подглядывайте и не отвечайте на попытки привлечь к себе внимание. Любой контакт с ребенком только усугубит плохое поведение. Это время, когда ребенок должен сам подумать о своем поведении.

- Применяйте этот метод везде, где можно, если ребенок начинает плохо себя вести: "Ты дрался. Пойди посиди на бабушкиной кровати 10 минут". Если вы не можете найти подходящее место в момент проступка, постарайтесь найти его как можно быстрее.

- После временной изоляции ребенок должен закончить делать то, о чем вы его просили. Если он все еще не слушается, удвойте продолжительность временной изоляции.

После применения штрафных санкций

После применения штрафных санкций попросите ребенка рассказать, что он сделал не так и что в следующий раз сделает иначе. Если ребенок не помнит или не соглашается, следует его снова временно изолировать, либо нужно вновь применить соответствующие штрафные санкции, до тех пор, пока ребенок не сделает то, что от него требуется. Маленьким детям или тем, у кого есть сложности с запоминанием, нужно помогать находить правильные ответы. Помните, что в исправлении поведения чрезвычайно важно помочь ребенку понять, что именно он сделал неправильно, чтобы снизить вероятность повторения такого поведения в будущем.

Некоторые родители просят детей нарисовать или описать, что они

сделали не так. Ребенка можно также попросить подготовить "заявление о намерениях" — рисунок, предложение, абзац или эссе, — объясняющее, как он думает исправить нежелательное поведение, чтобы больше этого не повторять.

Если применение штрафных санкций не действует на ребенка или же он не соблюдает продолжительность временной изоляции, обратитесь к Красному Кодексу штрафных санкций — штрафным санкциям самого высокого уровня. Теперь ребенок теряет доступ к тому, что он *действительно* любит, на определенное время — на час для маленьких грубиянов и на 24 часа для детей постарше. Убедитесь в том, что желанные вещи находятся под вашим контролем, — телефон, компьютер, скейтборд, видеоигры или телевизор. Поскольку вы с ребенком предварительно согласовали Красный Кодекс, *теперь должны ему следовать.*



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Задумывались ли вы когда-нибудь о волнист пни применяемых вами методов наказания и характер детей? Леонард Эрой, психолог-исследователь из Университета штата Иллинойс, интересовался именно этим. Он исследовал методы наказания, применяемые родителями 870 восьмилетних детей из сельской местности штата Нью-Йорк, от абсолютного исключения физического наказания до шлепков и порки, и взаимосвязь этих методов с агрессивностью детей. Он обнаружил, что чем жестче родители наказывали детей, тем агрессивнее они становились с другими детьми. Через 20 лет Эрон вновь исследовал тех же детей, ставших взрослыми. Те из них, которые были агрессивными в детстве, стали агрессивными взрослыми с агрессивными собственными детьми.

Часть V

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОВТОРЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ ИХ ЛЮБИТЕ

*Самое прекрасное в мире зрелище —
это ребенок, уверенно идущий по
дороге жизни, после того как вы
указали ему путь.*

—Конфуций

"Я так часто ругала сына, что сегодня он сказал мне, что я его не люблю".

"Я вынуждена наказывать дочь так часто, что это разрушает наши отношения".

"Я боюсь, что единственное воспоминание детства, которое останется у моего сына, — это отбывание наказания в углу".

Мы все, конечно, хотим, чтобы наши дети вели себя хорошо. Частично в этом и заключается смысл хорошего воспитания. Но в поисках путей изменения проблемного поведения мы можем проглядеть все хорошее, что есть в наших детях: доброе сердце, живой нрав, игривая натура, настойчивость, нежная улыбка. Настоящая опасность заключается в том, что ребенок начнет думать, что мы больше любим его за поступки, а не самого по себе.

Ребенка удручает, если он слышит только замечания и нотации и видит нас строгими и огорченными. Более того, это может пагубно сказаться на формировании чувства уверенности в себе. Поэтому чрезвычайно важен заключительный элемент перевоспитания: не забывайте говорить ребенку, что вы любите его. Что может быть важнее для ребенка, чем сознание того, что вы им дорожите и любите его, несмотря на плохое поведение?

Как у вас это получается?

Вот несколько вопросов, которые помогут вам оценить, насколько успешно вы даете ребенку почувствовать, что дорожите им, особенно когда он плохо себя ведет. Обратите внимание на потенциальные проблемные сферы.

- Слышал ли когда-нибудь ребенок, как, разговаривая с другими, я говорю о том, какой он хороший и как я его люблю, а не о его плохом поведении?
- Не сравниваю ли его с братьями, сестрами, ровесниками?
- Не браню ли его в присутствии других?
- Всегда ли наказываю ребенка без свидетелей, не унижая его достоинства?

- Соотносятся ли мои ожидания с возрастом, личностью и уровнем развития ребенка?
- Выслушиваю ли точку зрения ребенка и прислушиваюсь ли к его мнению?
- Не забываю ли похвалить и поощрить ребенка, когда он ведет себя хорошо?
- Всегда ли мне удается сохранять спокойствие, когда занимаюсь воспитанием ребенка, не повышаю ли голос, не кричу ли, не бью?
- Отвожу ли время, полностью посвященное ребенку, чтобы побыть с ним наедине?
- Принимаю ли чью-либо сторону в конфликтах между детьми; сказал бы мой ребенок, что я проявляю предпочтения и у меня есть "любимчики"?
- Не срываюсь ли на детей после трудного дня?
- Принимаю ли природный темперамент ребенка, мирюсь ли с его личностью?
- Не требую ли, чтобы все было по-моему, только на том основании, что я родитель?
- Не пытаюсь ли бороться с какими-либо проявлениями поведения ребенка потому, что вижу такую же проблему у себя?
- Не забываю ли после применения штрафных санкций сказать ребенку, что его любят и простили?
- Признаюсь ли ребенку в собственной несправедливости или неправоте?

Запишите в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, что именно вы обязуетесь сделать для создания более положительных и конструктивных отношений с ребенком. Запишите, что вы решили предпринять в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс изменений.

Воспитание, не лишаящее ребенка уверенности в себе

Все дети время от времени плохо себя ведут. Наша реакция на плохое поведение может быть как разрушительной, так и способной сформировать у ребенка чувство уверенности в себе, и это делает нашу задачу особенно сложной. Вот несколько рекомендаций, как не ранить достоинство ребенка, применяя к нему те или иные взыскания.

Сначала успокойтесь, а потом реагируйте

Очень часто первый этап изменения проблемного поведения — самый трудный: вы должны оставаться спокойными, несмотря на поведение ребенка. Почувствовав, что в вас закипает гнев, отойдите от ребенка и успокойтесь. Глубоко, медленно вдохните и сосчитайте до десяти или выпейте стакан воды. Запритесь в ванной, если необходимо, но не реагируйте на поведение ребенка, пока не успокоитесь.

Выражая неодобрение, делайте акцент на "я"

Выражая неодобрение, когда вы недовольны поведением ребенка, начинайте со слова "я" вместо "ты". Заметьте, как простая замена "ты" на "я" переводит критикующие и унижающие слова из плоскости, затрагивающей достоинство ребенка, в плоскость оценки его поведения.

Акцент на "ты": "Ты говоришь, как плакса. Никто не будет тебя любить таким".

Акцент на "я": "Я не хочу слышать, как ты хнычешь, потому что людям не нравится, когда рядом с ними хнычут".

Концентрируйтесь на поведении, а не на ребенке

Выговор должен быть направлен на элементы плохого поведения ребенка, а не на самого ребенка. Это одно из самых важных средств, позволяющих сохранить достоинство ребенка и в то же время дать ему понять, что вы не станете мириться с ненадлежащим поведением.

Выговор, направленный на ребенка: "Прекрати хныкать. Можешь Ты вести себя нормально? Твоя сестра так не делает!"

Выговор, направленный на поведение: "Я хочу услышать, что ты думаешь, но скажи мне это не хныкая".

Выговор должен быть поучительным

Мы часто просим детей прекратить вести себя плохо, но при этом забываем сказать им, как вести себя иначе. При правильном подходе наказание учит ребенка отличать плохое от хорошего, отдавать себе отчет в последствиях, понимать, как исправить поведение, и при этом не ранит его достоинства. Выговор должен объяснять ребенку, что в его поведении неправильно и какого поведения от него ждут.

Выговор: "Ты прервал меня, когда я говорила. Это невежливо. Нужно было дождаться, когда я закончу или, если это действительно так важно, сначала сказать "Прошу прощения".

Поощряйте старания ребенка

Несмотря на то, что мы всегда должны обращать внимание на ненадлежащее поведение ребенка, нужно помнить, что если мы сконцентрируемся только на проблемном поведении, нам грозит опасность проглядеть хорошие поступки. Поэтому поощряйте любые усилия ребенка исправиться, большие или маленькие. Ваша внимательность поможет ему поверить, что исправить поведение вполне реально.

Поощрение: "Ты смог подождать и не прервал меня. Это трудно, но я видела, как ты старался".

Используйте похвалу для поощрения хорошего поведения

Похвала — один из самых древних методов, которые используют родители для поощрения хорошего поведения, однако она не всегда помогает

исправиться. Используйте следующие пять рекомендаций для того, чтобы похвала эффективнее помогала изменить проблемное поведение ребенка.

Конкретная похвала. Заметив хорошее поведение, сформулируйте похвалу таким образом, чтобы ребенок понял, за что именно его хвалят: "Ты был сердит, но не ущипнул Кима. Ты выразил все словами".

Повторяющаяся похвала. Повторяйте похвалу несколько раз, чтобы сделать исправленное поведение привычкой.

Заслуженная похвала. Дети понимают, когда они действительно заслужили похвалу, поэтому убедитесь, что ребенок ее заслужил: "Ты постарался, и теперь твоя работа выглядит намного аккуратнее".

Искренняя похвала. Самое лучшее поощрение — это неподдельная, искренняя похвала, дающая ребенку понять, что он поступил *I* правильно: "Сидеть спокойно было очень трудно, но ты смог сделать это! Молодец!"

Индивидуальная похвала. Эффективная похвала должна быть адресована лично ребенку, который ее заслужил. Не делайте сравнений, особенно с братьями и сестрами! Это может посеять семена обиды и зависти.

Развивайте положительные качества

Ребенок, который ведет себя плохо, должен получить порицание; в конце концов, дети хотят понравиться нам и заслужить наше одобрение. Иногда, стараясь исправить проблемное поведение ребенка, мы можем проглядеть его хорошие черты. В результате ребенок теряет уверенность в себе. Поэтому развитие положительных сторон и качеств ребенка является важной частью перевоспитания. Вот несколько рекомендаций, как помочь ребенку проявить свои таланты и сильные качества.

– Выберите одно-три положительных качества, которые вы хотели бы в ребенке усилить. Для этого воспользуйтесь перечнем из ста сильных сторон и положительных качеств (см. ниже в этой главе). Убедитесь в том, что это те качества, которые уже имеются у ребенка, а не те, которые вы хотели бы в нем видеть. Запишите в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка такие определения, как, например, *добрый, артистичный, умный, творческий*, и повторяйте их каждый раз, когда поощряете в нем эти качества.

– Найдите возможность обращать внимание на сильные качества. Можно начать с одного сильного качества в день, постепенно увеличивая до двух-четырех. Однако, если вы забросаете ребенка похвалами, они утратят эффективность и станут предсказуемыми. Для формирования нового образа требуется, как правило, минимум три недели, поэтому развивайте в ребенке какое-либо одно качество как минимум в течение 21 дня.

– Хвалите только заслуженно. Поощряйте сильные стороны ребенка, только когда его поступки заслуживают признания. Дети великолепно чувствуют искренность и притворство.

– Опишите конкретные примеры проявления сильных сторон. Отметьте случаи, когда ребенок проявлял эти качества. Ребенок может не видеть их в себе. Вот несколько примеров того, как следует описывать сильные стороны, чтобы ребенок точно знал, за что он заслужил одобрение.

Художественные способности: "Ты прекрасно рисуешь, в твоих рисунках так много деталей и цвета".

Доброжелательность: "Ты всегда находишь, что сказать хорошего о людях. Это нас очень радует".

Сильные стороны и положительные качества ребенка

Отметьте качества, которые, по вашему мнению, наилучшим образом отражают природные способности, положительные черты характера и особые таланты ребенка. Запишите их в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, чтобы включить в свой план. Добавьте новые определения в перечень.

Визуальные способности

- черчение
- фотография
- запоминание деталей
- рисование
- живое воображение
- зрительное представление
- чтение карты
- ориентирование
- способность к творчеству

Логика и мышление

- способность к работе с компьютером
- организованность
- способности к решению задач
- абстрактное мышление
- математика и цифры
- логические игры
- расшифровка кодов
- здравомыслие
- способности к наукам
- сообразительность
- быстрая обучаемость
- острая память

- понятливость
- ум

Телесная сфера

- исполнительские наклонности
- вживание в роль
- гармоничность движений
- танцы
- сценическое мастерство
- какой-либо вид спорта
- физическая сила грациозность
- выносливость •
- телесная гармония
- ловкость
- координация движений

Музыкальные способности

- игра на музыкальных инструментах
- пение
- ритмика
- запоминание мелодий
- сочинение музыки
- чтение нот
- восприятие музыки

Личность и черты характера

- способность к творчеству
- инициативность
- целеустремленность
- терпеливость
- надежность
- отзывчивость
- смелость
- внимательность
- трудолюбие
- легкая приспособляемость
- добродушие
- ответственность
- благородство
- уверенность
- независимость
- аккуратность

- решительность
- правдивость
- проницательность нежность
- зрелость открытость
- расторопность
- оптимизм
- преданность
- серьезность
- честность
- дисциплинированность
- привязанность
- сила характера
- добросовестность

Социальные навыки

- дружелюбие
- лидерство
- стремление помочь
- добродушие
- увлечение спортом
- вежливость
- порядочность
- уступчивость
- умение быть в команде
- умение выполнять что-либо в коллективе
- умение делиться
- способность к сопереживанию
- чуткость
- способность к примирению
- веселость обаятельность
- способность к поддержке
- остроумие
- умение слушать
- привлекательность

Лингвистические способности

- чтение
- богатый словарный запас
- умение хорошо говорить запоминание фактов
- умение творчески писать
- поэзия
- диспуты
- умение шутить, смешить

- умение рассказывать

Внешность

- аккуратность
- привлекательность
- статность осанки
- особые черты

Отношение к природе

- склонность наблюдать
- любовь к животным
- любознательность
- любовь к туризму
- развивающее коллекционирование

Устраивайте семейные советы

Великолепным способом улаживания семейных конфликтов и перевоспитания являются семейные советы. Кроме того, семейные советы — это чудесный повод регулярно собираться семьей, наслаждаться обществом друг друга, укреплять семейную гармонию, делиться мыслями и заботами в дружеской атмосфере.

Существует масса тем для обсуждения на семейных советах. Вот некоторые из них.

- Улаживание конфликтов между братьями и сестрами.
- Рассмотрение повторяющихся проблем или ненадлежащего поведения.
- Принятие решения о времени просмотра телепрограмм и времени ложиться спать.
- Обсуждение планов на отпуск.
- Объявление о семейных событиях.
- Празднование знаменательных событий в жизни каждого члена семьи.
- Возможность поделиться сомнениями.
- Пересмотр семейных правил, времени отхода ко сну, времени работы на компьютере, распределения домашних обязанностей, сумм карманных денег.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Стэнли Куперсмит, автор книги *The Antecedents of Self-Esteem* ("Происхождение чувства собственного достоинства") провел исследование: по определению условий, укрепляющих чувство собственного достоинства, и выявил три важных фактора. Во-первых, он установил, что дети с высоко развитым чувством собственного достоинства отчетливо понимают, что их любят безусловно и безоговорочно. Во-вторых, это дети, выросшие в семьях с четкими и справедливыми правилами, которые последовательно проводились в жизнь родителями, поэтому они знали, чего от них ждут. В-третьих, поскольку родители не жалели времени на то, чтобы выслушать своих детей и обратит внимание на их мысли, они выросли с уверенностью, что их мнение уважают и к нему прислушиваются. Родители, любовь которых выражает признание, ясные и справедливые ожидания, а также уважение, вырастили детей, которые не только верят в себя, но и ведут себя хорошо. Как бы вы оценили эти предпосылки для воспитания чувства собственного достоинства в нашей семье? Запишите в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения, как улучшить эти условия, если они недостаточно хороши.

Основы успешных семейных советов

В начале семейного совета можно объявить о предстоящих семейных событиях, выяснить планы каждого члена семьи, такие как запланированные игры, поездки, экзамены, визиты к врачу, вечеринки или школьные мероприятия. Во многих семьях заводят небольшую коробку, куда члены семьи кладут записки с предложением тем для обсуждения на следующем семейном совете. Вот пять важнейших принципов успешного проведения семейных советов; подкорректируйте их с учетом особенностей своей семьи.

1. *Сделайте встречу демократичной.* Цель семейных встреч — привлечь детей к участию в них, поэтому важно дать детям почувствовать, что с их идеями считаются. Во время этих встреч поощряйте ребенка высказывать свое мнение, воздерживаясь от комментариев. Во время семейных встреч рассматривается мнение каждого члена семьи; каждый имеет право быть выслушанным и поделиться любой проблемой или сомнениями.

2. *Определите правила принятия решений.* Обычно решения принимаются большинством голосов, однако некоторые специалисты считают, что решение должно приниматься после единодушного одобрения. Решения, принятые на семейной встрече, должны выполняться, по меньшей мере, до следующей встречи, на которой их можно изменить.

3. *Планируйте регулярные встречи.* Большинство специалистов предлагают проводить еженедельные семейные встречи по 20-30 минут для детей младшего возраста и более длительные — для детей постарше. Наклейте записку с напоминанием о встрече на холодильник или доску объявлений и обяжите всех присутствовать на ней.

4. *Чередуйте роли во время встреч.* Один из способов помочь детям активно участвовать в семейных встречах — перераспределять роли каждую неделю. Вот несколько вариантов ролей: председатель, открывающий и закрывающий встречу и следящий за соблюдением плана встречи; парламентарий, следящий за соблюдением правил; ответственный за планирование встреч, объявляющий дату и время следующей встречи; секретарь, делающий записи по ходу встречи. Дети младшего возраста могут записывать ход встречи на магнитофон.

5. *Создайте веселую атмосферу семейной встречи.* Не проводите встречи лишь для обсуждения проблем; по прошествии какого-то времени дети станут избегать их. Напротив, старайтесь делать их

веселыми и интересными. Мне рассказали, что в одной семье встречи начинаются с того, что все члены семьи по очереди хвалят друг друга за хорошие поступки, совершенные в течение недели. Завершите встречу чем-то приятным: подайте десерт, поиграйте всей семьей в карты, монополию, волейбол или футбол либо посмотрите вместе хороший фильм.

Используйте семейные встречи для решения проблем и улаживания конфликтов

Семейные встречи могут стать лучшим средством решения семейных проблем. Это также великолепный способ ознакомить ребенка с процессом разрешения конфликтов на примере настоящей проблемы в семье или плохого поведения. Предлагаем пять шагов процесса разрешения проблемы. Научите детей этим шагам, чтобы они могли сами выйти из затруднительного положения, если вас не окажется рядом.

1. *Сформулируйте проблему.* Выберите периодически повторяющуюся конфликтную ситуацию между членами семьи, например выполнение ежедневных обязанностей, время отхода ко сну, пользование телефоном, компьютером, телевизором. Соберите факты, определите причастных, выясните, как к этому относятся другие члены семьи. Назначьте время семейной встречи и изложите на ней проблему, например: "Есть жалобы по поводу компьютера. Некоторые пользуются компьютером дольше, чем другие, или играют в игры, когда другим компьютер нужен для выполнения домашнего задания. Давайте найдем справедливое для всех решение проблемы". Во многих семьях есть "коробка для проблем" — маленькая коробка с крышкой, куда члены семьи кладут записки с описанием проблемы, которую они хотели бы обсудить на следующей семейной встрече.

2. *Изложите свое мнение и выслушайте других.* Каждому члену

семьи дается возможность высказать свое мнение и выслушать мнение других. Повторите правила таких встреч: не перебивать, уважать мнение каждого, не унижать. Затем по очереди выслушайте каждого члена семьи. Полезно повторить высказанное мнение: "Бен считает, что не следует играть в компьютерные игры тогда, когда компьютер нужен ему для выполнения домашнего задания" или "Папа считает, что у тех, кому нужно раньше ложиться спать, нет возможности поиграть на компьютере".

3. *Предложите принять решение.* Теперь появляется возможность разрешить проблему. Начните с того, что заново сформулируйте проблему (иногда после того как все выскажутся, формулировка меняется), а затем попросите предложить возможные пути ее решения. Кто-то может выполнять функции секретаря и записывать высказанные мысли до тех пор, пока дети не исчерпают все возможные варианты или вы не заметите, что их интерес угасает. Вот варианты решения проблемы, как пользоваться компьютером: составить график пользования компьютером; младшие дети пользуются компьютером после школы; установить время работы с компьютером; купить еще один компьютер; каждый день разыгрывать очередность работы с компьютером, вытаскивая спички; менять очередность работы с компьютером.

4. *Сузьте круг возможных решений.* Рассмотрите все возможные решения и начните отбрасывать варианты: "Есть ли какое-то решение среди предложенных, без которого вы действительно не можете обойтись? Если есть, то скажите, какое и почему". Такой вопрос поможет всем понять отношение и сомнения других. Варианты, против которых члены семьи обоснованно возражают, можно вычеркнуть. Варианты, которые родители не хотят даже обсуждать, автоматически отбрасываются. Например, покупка еще одного компьютера может быть неприемлемым решением; такое решение имеет финансовые последствия для вас, а не для остальных членов семьи.

5. *Примите окончательное решение.* И последний шаг — принять самый лучший вариант и попросить всех выполнять его условия. Самое лучшее решение — то, с которым согласно большинство. Во многих семьях принято записывать выбранное решение, все члены семьи подписываются под ним, после чего оно вывешивается для напоминания. Назначьте время следующей встречи, чтобы оценить эффективность выбранного варианта и, если необходимо, разработать план его корректировки. Вот как была разрешена проблема с компьютером: "Все записываются на определенное время работы с компьютером в понедельник. Придерживайтесь этого времени до следующей семейной встречи, когда сможете изменить его. Есть два дополнительных часа каждый вечер после восьми для выполнения домашней работы. Ким и Роб будут работать на компьютере до ужина, потому что у них нет домашних заданий".

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Я желаю вам всяческих успехов в борьбе с плохим поведением. Вам гарантирован тернистый путь, порой очень трудный, но это и есть воспитание. Это может стать самой сложной задачей для вас и, безусловно, самой важной.

Одна из основных задач в нашей жизни — помочь детям стать счастливыми, уверенными в себе, знающими, как себя вести достойно. Нет награды более отрадной, чем знать, что вам удалось добиться стойких изменений к лучшему в жизни ребенка. В сущности, это самая высокая цель.

Будьте настойчивы. Вы боретесь за справедливое дело. Рассматривайте эту книгу как необходимое средство в вашей борьбе, а меня — как своего постоянного помощника.