Памятка для родителей

Существует пять основных ключей для "починки" поведения ребенка:

1. Определите поведение - мишень. Первая часть - самая главная: вы должны выделить ту особенность плохого поведения, которая всех сводит с ума. У 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, можно составить более точный план действий для избавления от негативного качества, и вероятность успеха 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 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 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.

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 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 ПРАВИЛ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

- 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.
- 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".

- 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.
- Потренируйте с ним новое поведение, которое призвано заменить проблемное, чтобы он знал, как правильно его использовать. Например, не рассчитывайте, что 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!"
- 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".
- Постоянно проверяйте успехи своего ребенка на протяжении поэтапного изменения. При необходимости модифицируйте свой план.
- 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".
- 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!
- 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!"
- 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!