

Консультация для родителей Как не оказаться в «ловушке наказаний»

Вряд ли кому-то из практикующих педагогов-психологов доводилось встречать родителей, которые получают наслаждение от того, что делают ребенку что-то неприятное. Чаще родители, жестоко наказывающие своих детей, становятся жертвами так называемой ловушки наказаний. Что это такое?

Родители, приходящие на прием, часто рассказывают о том, что происходит у них дома. В большинстве случаев описание напоминает если не полномасштабную войну, то постоянные пограничные конфликты. После конфликта устанавливается хрупкий мир, стороны даже иногда делают попытки примирения, но порой лишь до новой провоцирующей ситуации.

«Я его вообще ни о чем не прошу, растет как сорняк. Себе дороже...»

Если продолжать военную аналогию, то кажется, что кто-то выигрывает, кто-то проигрывает, кто-то берет верх и наступает, а кто-то защищается. Как часто приходится слышать от родителей о коварстве ребенка или его хитрости, а от детей — об особенной, на их взгляд, жестокости, с которой родители наводят порядок.

Но правда в том, что в таком сражении не выигрывает никто. И даже если ребенок с довольным видом, не убрав раскиданные игрушки, сел смотреть телевизор, то он проиграл — потому что не научился ответственности, аккуратности. И если родитель, от души наорав на ребенка и даже дав подзатыльник, заставил его подчиниться, то он тоже проиграл: он потерял массу времени, сил, нервов на пустячное, в общем-то, дело. А еще они потерпели совместное поражение, потому что любовь, доверие, уважение, радость, существующие между ними, снова основательно пострадали.

Оппозиционно-вызывающее расстройство поведения

Когда ребенок устойчиво демонстрирует поведение, при котором он не выполняет указаний взрослого и сопротивляется им, такой ребенок с большой вероятностью может получить **диагноз**

оппозиционно-вызывающего расстройства поведения (ОВР). Такой термин редко используется в России (это связано с особенностями нашей психиатрии), но, конечно же, сама проблема встречается уж точно не реже, чем в других странах.

СЛОВАРЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Оппозиционно-вызывающее расстройство (ОВР) — тип поведенческих расстройств, характерный для детей в дошкольном и младшем школьном возрасте. Проявляется агрессивностью, брутальностью, неповиновением и склонностью нарочно раздражать и задирать окружающих. Для ОВР характерно устойчивое враждебное и негативистское поведение в течение как минимум 6 месяцев

Выделяются **четыре группы факторов**, под воздействием которых возможно развитие ОВР:

1. Сам ребенок, его характеристики, темперамент.

Темперамент — это врожденные особенности функционирования нервной системы, психической деятельности. Люди все разные: высокие и низкие, светлые и темные, страстные и спокойные. Есть люди, которые лучше умеют себя сдерживать, контролировать, а есть те, кто более импульсивен, несдержан; кто-то умеет сосредотачиваться долгое время на неприятных и скучных заданиях, а у кого-то это получается гораздо хуже. Эти характеристики считаются врожденными, их крайне сложно изменить — воспитать, привить извне. Это темперамент.

Понятно, что ребенок с «неудобным» темпераментом (более активный и раздражительный, менее сосредоточенный) имеет больше шансов развить непослушное или агрессивное поведение.

2. Характеристики взрослого, который находится рядом с ребенком.

Совершенно естественно — если взрослый тоже обладает непростым темпераментом, легко заводится, принимает импульсивные решения, раздражителен и невнимателен, то и поведение ребенка, которого он опекает, вряд ли от этого будет лучше. Это, конечно, касается

не только родителей, но любого взрослого: воспитателя, учителя, домашней няни — любого, кто проводит с ребенком много времени.

Крайне важный фактор развития проблем поведения у детей — наличие депрессии у одного или у обоих родителей. Депрессия родителей сводит детей с ума!

3. Характер взаимодействия между ребенком и взрослым.

Речь о том, что происходит между ребенком и взрослым, какие методы контроля выбирает последний и как реагирует на них первый. И это то, что проще всего поменять! Изменить характеристики взрослого или ребенка сложно, однако даже совсем непростых людей можно обучить чему-то новому — способу действия, реагирования, поведения.

4. Социальная и семейная ситуация, в которой находится ребенок.

Если одного из родителей нет, а другому приходится постоянно работать, чтобы прокормить и одеть ребенка, то понятно, что за таким ребенком меньше следят и реже реагируют на его поведение. Если в семье разлад или большая проблема (например, кто-то серьезно болеет), то опять же вряд ли это хорошо скажется на поведении ребенка.

Когда родители на консультации спрашивают, кто виноват в том, что «ребенок такой», важно им объяснить, что не в вине дело! Когда появляется один из факторов, он обязательно начинает влиять на все остальные: если у ребенка сложный темперамент, то понятно, что это будет сказываться на том, как взрослые с ним общаются, какие выбирают методы контроля, это будет влиять на их настроение, самочувствие и даже на отношения между собой, что, в свою очередь, повлияет на самого ребенка и его поведение.

Что такое «ловушка наказаний»

На приеме мальчик. На дежурные вопросы «Что любишь, кем хочешь стать?» вдруг неожиданно отвечает: «Судьей хочу стать». И продолжает тут же немного мечтательно: «Папу с мамой посажу лет на сто. В тюрьму».

От детей можно услышать всякое, идея посадить в тюрьму еще далеко не самая жестокая. Поубивать, ночью задушить подушкой, подмешать стекла в кашу... Жуть!

Подросток пятнадцати лет цедит сквозь зубы: «Ненавижу их, мне ничего, одни побои, а моему брату всё». На вопрос «Бьете?» родители отвечают: «Бьем. А что еще делать, скажите?! Он ворует, уходит из дома, ничего не делает, на бабушку руку поднимает. Уроки посадить делать невозможно, только если ремень из шкафа достать. Раньше мы терпели, упрашивали, обещали всякое, но он все больше на шею садится».

Основной минус наказания как практики изменения поведения очень простой: оно не учит тому, что надо делать. Наказание говорит только одно: этого — за что тебя наказали — не делай. Оно может эффективно остановить какое-то неправильное поведение, но не научит тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Побочные эффекты наказаний:

- значительное ухудшение отношений между ребенком и родителями;
- избегание ребенком родителей;
- побеги из дома;
- депрессия у ребенка;
- нарастание детской агрессивности;
- тяжелый стресс у взрослых.

Например, наказание может ясно сказать ребенку, что нельзя бить младшего брата. Старший начал бить младшего, пришел папа, взял его за руку, оттащил, накричал, заставил плакать — и вуаля! — старший не бьет младшего. Но никто не показал, что нужно делать вместо размахивания кулаками, поэтому при новой ситуации ребенок, который не знает другого поведения, снова прибегнет к драке. Родитель, увидев это и помня о том, что в прошлый раз наказание остановило проблему, снова прибегнет к этому способу. И опять «решит» проблему, которая появится снова... и снова.

Постепенно ребенок привыкает, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время. Родитель усиливает интенсивность наказания: если

раньше он только тащил и кричал, то теперь тащит, кричит и трясет. А потом еще и толкает. А через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлепает по попе... потом берет ремень, потом...

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!» Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу, раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта — может, идея, инструмент, к которому приходится прибегать, не так-то и хорош?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть «**ловушка наказаний**», попадая в которую родители невольно разрушают отношения, причиняют боль себе и ребенку, учат его решать свои проблемы при помощи силы, криков, ругани — дети же учатся в первую очередь у взрослых.

Положительное противоположное как альтернатива традиционным наказаниям

Рассмотрим ситуацию, которую часто описывают родители на приеме. Мама работает на дому и часто совершает деловые звонки. Понятно, что во время таких разговоров необходима тишина. Но каждый раз, когда она берет в руки трубку, появляется семилетний сын. Через пару секунд разговора он подходит к ней с первой просьбой, через минуту со второй, а потом просьбы и замечания начинают сыпаться постоянно. Он жалуется на свою сестру, рассказывает, что случилось в детском саду, просит дать ему шоколадку, просто тихонечко толкает. Каждый раз, когда матери нужны тишина и спокойствие, они последнее, что она получает.

На вопрос «Как вы думаете, чего ваш сын хочет в этот момент?» родители, не раздумывая, отвечают: «Внимания. Его просьбы пустячные, он может это сам все сделать или взять, он точно не хочет,

чтобы мы ему помогли. Ему нужно, чтобы мы на него обратили внимание, общались с ним, поэтому он мешает».

Но если внимание — это сильный мотив для ребенка, то почему он не поступает по-другому? Например, вместо того чтобы мешать, получая таким образом внимание в виде криков, замечаний, строгого взгляда, сидеть в своей комнате, тихонько заниматься своими делами — и также получать за это внимание. Почему он выбирает первый путь — мешать? Потому что если он будет сидеть в своей комнате и тихонько заниматься своими делами, то не получит внимания? Хорошо. Тогда сколько раз придется отвлечься от разговора по телефону и сказать ребенку, чтобы он не мешал, перестал спрашивать, перестал разговаривать? «Десятки раз», — ответят многие родители. А сколько раз приходится отвлечься от разговора, чтобы сказать спасибо за то, что ребенок играет тихо и дает поговорить?.. Ответ очевиден — чаще всего ни разу.

Представим ситуацию. Сотрудник компании закончил большой проект, написал инструкции для коллег и ответил на огромное количество накопившихся писем, направленных ему начальником. Все это заняло несколько дней, сотрудник валится с ног от усталости. Дома он моментально засыпает, утром не слышит будильник и в результате опаздывает на работу. Начальник строго отчитывает за это, не стесняясь в выражениях и называя человека безответственным, а его поступок непростительным. В конце он бросает: «Идите, и чтобы этого больше не повторилось!» После такого разговора захочется ли сотруднику компании повторить свой трудовой подвиг для этого начальника? Будет ли он готов доделывать его незаконченные дела, снова работать над проектом, да и вообще работать в этом месте? Жестокая отповедь за маленький проступок и ни слова благодарности! Эта ситуация знакома многим. Можно трудиться, стараться — и это будет восприниматься как должное. Но стоит один раз оступиться — и ты получишь столько внимания, сколько совсем-совсем не хотел бы.

С детьми происходит точно так же. Мальчик, о котором была речь выше, получал внимание тогда, когда вел себя плохо и мешал маме. Теперь представим брата и сестру, которые играют в своей комнате. Они играют тихо, спокойно, делятся игрушками, мирно что-то делают. Вот он — тот момент, когда следовало бы прийти в комнату и с энтузиазмом сказать: «Вы уже пять минут играете мирно, спокойно,

тихо, прямо как взрослые дети. Я вами так горжусь! Вот вам за это по шоколадке!» Но обычно бывает совсем по-другому. Шум, гам и крики привлекают родительское внимание. И вот уже мама приходит в комнату совсем с другим посылом: «Кто это натворил?! Кто это сделал, я спрашиваю?! Ну всё, наказаны оба!»

Почему внимание важно? Да потому, что оно подкрепляет и вдохновляет. То, на что внимание родителей направлено, будет повторяться снова и снова. А то, что им безразлично, исчезнет и вряд ли без специальных усилий повторится.

Если родители хотят решить проблему конфликтов и постоянных ссор у детей, то наказаний, даже раздаваемых щедро и справедливо, недостаточно. Наказание лишь скажет ребенку, что, например, драться плохо и этого делать нельзя (а это действительно так!). Только внимание к положительному противоположному драки решит проблему.

Положительное противоположное — это поведение, способ действия, обратные неправильному поведению. Так, например, для драки положительное противоположное — мирная и совместная деятельность; для постоянного вмешательства в телефонный разговор — самостоятельная игра в своей комнате на протяжении всего разговора матери по телефону.

Важно, решая проблему, обращать внимание на ее положительное противоположное, учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.

Чудесная сила похвалы

«Что, хвалить за всякую мелочь? Он просто так это должен делать, потому что это его обязанность! Я знаю, он может: он уже сидел и делал все сам — но это было всего два раза. Все остальное время мы стоим над ним и долдоним, долдоним. Сил уже нет — он просто не хочет, и всё тут!»

Когда слышишь что-то подобное, то сразу представляешь какого-нибудь начинающего спортсмена, например хоккеиста. На одной из первых тренировок вдруг так получилось, что он смог забить шайбу.

Все довольны, особенно сам парень. Родители и тренер решают: в следующий раз похвалим, когда забьет в финальной серии Континентальной хоккейной лиги. Глупо? Конечно, глупо, потому что выступлению в Высшей лиге предшествует кропотливое оттачивание навыков и умений: от первой забитой шайбы до шайб и голевых передач в каждом матче — дорога длиной в несколько лет, с постоянными тренировками, совершенствованием и мотивацией, мотивацией, мотивацией! Когда человек стоит на вершине пьедестала с чемпионским кубком, вряд ли возникнет необходимость хвалить его за хороший пас или правильную стойку, а вот когда путь к пьедесталу начинается, без этого никак не обойтись.

Синтез положительного противоположного и похвалы при взаимодействии с ребенком

Часто сталкиваешься с тем, что родители (по их собственному признанию) и рады бы похвалить своего взрывного ребенка за то, что в ситуации отказа он смог остаться спокойным, но им просто не выпадает такого шанса: он на каждый отказ устраивает истерику. Это умение тоже можно тренировать!

Необходимо выбрать время, когда все члены семьи спокойны, и предложить ребенку поиграть: он о чем-то просит и получает отказ. Здесь очень важно точно определить для ребенка, чего от него хотят, используя положительное противоположное. Например: «Я хочу, чтобы ты сказал: „Хорошо!“ — и отошел в сторону, оставаясь спокойным».

Если ребенок это сделал, его обязательно надо похвалить, искренне сказать: «Я рада (рад), что у тебя получилось оставаться спокойным», показать свое воодушевление, погладить ребенка.

Если делать это достаточно часто — раза три в день, то в реальной ситуации ребенку будет во много раз легче сказать родителям (да и другим взрослым): «Хорошо!» — и отойти в сторону

У многих детей из детских домов отмечается задержка в моторном развитии: им полтора года, а они все еще ползают и почти не делают попыток вставать. Но стоит кому-то из таких детей попасть в семью — и он уже начинает ходить через пару недель. Почему? Да потому что

в детском доме некому радоваться и хлопать в ладоши от счастья, когда ребенок делает первые шаги. В семье каждый маленький неуверенный шаг вызывает невероятную реакцию счастливых родителей, ведь ребенок медленно учится чему-то новому. Конечно, уже через пару месяцев никто не будет смеяться от счастья или восторженно пересказывать пришедшему с работы супругу о том, сколько шагов малыш сделал сегодня. Но пока он учится ходить, будет именно так, и благодаря этому ребенок освоит навык гораздо быстрее.

Когда ребенок учится чему-то новому, что он еще плохо умеет делать, — будь то езда на велосипеде; формирование способности спокойно принимать «нет», не устраивая истерики; говорить «пожалуйста» или самостоятельно одеваться — следует гораздо больше внимания обращать на те случаи, когда он справляется с задачей; хвалить, даже если у него лишь чуть-чуть получается. Когда ребенок твердо освоит навык, этого уже не придется так часто делать (разве хоть кто-нибудь разучился ходить из-за того, что его перестали хвалить?), но в начале пути — очень важно!

Если продолжать аналогии со спортом, то можно привести пример с игроком, который, прежде чем начать играть на большом льду с командой, сначала много тренируется. Он делает маленькие шаги к тому, что вскоре станет самостоятельной игрой: сначала бьет по пустым воротам, обводит стоящий на льду манекен, едет по льду змейкой.

Другой пример. Боксер, прежде чем выйти против реального соперника, отрабатывает удары по груше, стоит перед зеркалом, оттачивает технику.

И в первом, и во втором случае спортсмены все делают понарошку: в воротах нет вратаря, а груша не ударит в ответ коварным апперкотом. Но тот, кто упрямо тренируется, в реальной ситуации найдется и победит. С ежедневным поведением все происходит точно так же. То, что ребенок уже пробовал понарошку, он с большой вероятностью сможет сделать в реальной жизни.

Факторы, обуславливающие плохое поведение

Исследования довольно ясно позволяют выделить, что именно в воспитании приводит к непослушному поведению детей. Этих факторов немного, но все они очень важны.

1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду не бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение, которое будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями, т. е. положительное противоположное.

2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.

Дети нуждаются в контроле и внимании со стороны взрослых. Исследования ясно показывают, что детское поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка меньше следят. Так, например, наибольшее количество случаев агрессии, травли происходит в местах, где взрослые просто не присутствуют, например в туалете. Это не значит, что у ребенка надо стоять над душой, но проверять с некоторой регулярностью, что и как он делает, надо обязательно.

3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.

Часто, когда речь идет про последствия, в голове возникает слово «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказаний как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Не получится наказывать за каждое неправильное поведение (например, каждое непослушание) — обнаказываешься. Вот и получается: сначала родители могут не замечать, затем десятки раз делают замечания, потом, рассердившись, наказывают (часто довольно жестоко) — и выходит, что никакой последовательности нет. Более того, когда в семье преобладают наказания, а не поощрения и похвала, поведение ребенка гораздо хуже.

4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, обсуждать, находить компромиссы.

Этот фактор важен в любом возрасте, но особенно — в подростковом. Как часто бывает, что детская негибкость, неадаптивность («Не буду —

и всё!») сталкивается с негибкостью родителей («Должен — и всё!»), и тогда — бабах!

Способность увидеть интересы ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то — это способность поставить себя на место другого человека, в данном случае собственного сына или дочери. Мы хотим, чтобы он выполнял задания при подготовке к школе, а каково ему их выполнять? Вполне вероятно, до такой степени скучно (или тяжело), что он скорее нарвется на скандал, чем сядет за стол. Так может вместо того, чтобы снова забрать любимую вещь, наорать или даже ударить, стоит придумать что-то, что скрасит бесконечно скучную домашнюю рутину и даже сделает ее желанной?

Обучение родителей как метод лечения поведенческих нарушений

Хотя в отношении вышеизложенных четырех факторов все довольно ясно, было бы абсолютно неверно скидывать всю вину на родителей за то, как ведет себя их ребенок.

Очень часто бывает, что жесткие и непоследовательные практики воспитания формируются как реакция на непослушное поведение! А еще очень часто неправильное воспитание бывает следствием факторов, лишь отчасти зависящих от родителей:

- материальных трудностей (из-за которых родителям приходится вкалывать с утра до ночи);
- разладов между супругами;
- психических и телесных заболеваний у родителей или у других членов семьи.

Все это тесно связано, и искать виноватого — пустая трата времени и сил!

При этом все факторы очень важны, потому что, зная их, можно реально преодолевать проблемы поведения у детей. На этом основан самый **эффективный метод лечения поведенческих нарушений — обучение родителей**. Чаще всего родители — наиболее мотивированные участники особенных, проблемных отношений, чаще всего именно они готовы и хотят меняться, они приходят к психологу или психиатру с вопросами: «Как мне быть с моим ребенком?», «Как

мне сделать так, чтобы он слушался?», «Как сделать так, чтобы реже приходилось наказывать?».

Как это работает? Рассмотрим пример.

На приеме семья с пятилетней девочкой. С некоторыми проблемами ее поведения уже велась работа, и оно стало значительно лучше. Но есть проблема, которая сводит родителей с ума, они говорят, что уже даже начали ссориться друг с другом из-за этого.

Маленькая Соня не ложится спать. Вернее, она ложится: в семье есть прекрасный вечерний ритуал с умыванием, укладыванием игрушек и чтением вечерней книжки. Мама кладет Соню в кровать, целует, накрывает одеялом, выходит из комнаты — и тут начинается! Девочка лежит в кровати полминуты, потом зовет: «Мама, я хочу водички!» Затем просится в туалет... и снова в туалет. Дальше Соня говорит, что ей очень страшно и нужно почитать книжку или просто посидеть с ней. После двадцати дополнительных минут усталая мама выходит из комнаты, а за ней... выходит Соня. С игривой улыбкой она заглядывает в комнату родителей, бежит на кухню, достает игрушки.

Тут в дело включается папа: «Соня, марш в постель!» Соня реагирует по-всякому: иногда слушается, но потом снова возвращается в комнату родителей, иногда начинает спорить, а иногда громко плачет. Что только не предпринимают родители — и сидят с ней допоздна в ее комнате (при этом радостная девочка без умолку болтает с уже засыпающей мамой), и игнорируют ее (а довольная малышка достает свои игрушки и начинает весело с ними играть), и кричат (после чего обычно возникают долгие истерики), и запирают девочку в комнате (где в течение получаса Соня бросается на закрытую дверь и громко плачет).

В обычные дни Соня засыпает вместо десяти часов вечера в половине двенадцатого, что, конечно, сказывается на поведении утром, т. к. девочка явно не высыпается.

В результате вечера превратились в сражение с дочкой, родители не могли спокойно побыть друг с другом. Вместо спокойного разговора

они боролись с незасыпающей девочкой, спорили друг с другом, как лучше уложить ее спать.

Работа начинается **с определения проблемного поведения**. В описываемом случае это довольно просто: вечером после укладывания в кровать меньше чем через минуту Соня начинала разговаривать или вставать из кровати. После определения проблемного поведения необходимо **выявить положительное противоположное этого поведения** (лечь в постель, лежать в кровати тихо в течение всего времени до засыпания).

Следующим шагом **устанавливается программа поощрений** (каждый раз, когда Соня будет тихо лежать в кровати, не вставая, она получает большую красивую наклейку. Пять наклеек — Соня вместе с мамой идет в самое любимое для нее место — зоопарк) и точно, подробно объясняется девочке. Однако, как правило, простого объяснения бывает недостаточно, поскольку у ребенка сформировалась привычка поступать определенным образом (например, вставать с кровати или разговаривать), поэтому надо **показать ребенку, что именно от него требуется**. В описываемом случае маме рекомендовалось в течение дня просить дочку тренировать умение ложиться в кровать понарошку и лежать в ней тихонько одну минуту. После этого подойти к девочке, крепко обнять и воодушевленно и искренне похвалить: «Умничка ты моя! Ты так тихонько и спокойно лежала в кровати!» (Конечно, Соня не всегда соглашалась выполнять просьбу, но чаще все же включалась в игру — ей очень нравилось, когда мама ее хвалила.) Перед сном, целуя девочку, необходимо было напомнить о том, что ей надо сделать: «Лежи в кроватке тихонечко, молчи и не вставай».

Результаты не заставили себя ждать: в первый же день Соня пролежала в кроватке тихонько целых пять минут! Недостаточно? Да, наверное. Но это в десять раз дольше, чем она лежала раньше.

В дальнейшем ко всем предыдущим действиям было добавлено еще одно: по истечении 4 минут мама заходила к Соне, подходила к ней, гладила, обнимала и нежно хвалила: «Ты такая умничка, ты так долго лежишь в кроватке спокойно и молчишь, я так тобой горжусь!» После

чего она сидела рядом с ней около минуты, гладила, напевала, а потом снова напоминала о том, как нужно лежать, и уходила. Так мама за один вечер заходила четыре раза, через двадцать минут Соня заснула. Рано утром первое, что сделали родители, вместе с Соней наклеили яркую наклейку на таблицу и снова искреннее и нежно ее похвалили.

Каждый вечер мама увеличивала период, в который Соне нужно было лежать спокойно в кровати, на одну минуту, прежде чем она зайдет в комнату. Если дочка вдруг начинала говорить или вставать, то мама заходила и один раз напоминала о том, что если Соня будет лежать тихонько и молчать, то утром получит наклейку, и тут же уходила. Как только Соня возвращалась в кроватку, мама приходила в комнату и нежно ее хвалила. Если Соня вставала с кровати снова, то мама спокойно говорила девочке, что в эту ночь она не сможет дать наклейку, но уверена, что в следующий раз у дочки получится лучше, и снова уходила. Удивительно, но сделать это пришлось лишь один раз! Через неделю Соня с мамой сходили в зоопарк. К этому времени девочка спокойно лежала в кровати уже десять минут, прежде чем мама заходила в комнату. Когда мама заходила второй раз, Соня уже спала.

Описываемая программа использовалась в течение трех недель. К концу второй недели Соня уже засыпала сама, за третью неделю она быстро заработала все наклейки, и родители устроили ей маленький праздник.

Как не наказывать?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, использование наказаний, не меняя существенно поведение детей, меняет поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность наказаний, тем самым вовлекая их в ловушку. Так что же можно делать вместо наказаний?

Приведем рекомендации, которые позволят родителям самостоятельно выходить из проблемных, конфликтных ситуаций, не прибегая к помощи специалиста. Они основаны на результатах большого

количества исследований поведения детей. И они работают, потому что просты и легко применимы.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например, сын дерется с младшей сестрой из-за того, чья очередь играть в компьютерную игру).
2. Определить для проблемного поведения положительное противоположное (сын через определенное время уступает сестре очередь, или они играют вместе). Озвучить его для ребенка. Если у него не получается, потренировать — показать точно, что от него хотят увидеть.
3. Сконцентрировать внимание на положительном противоположном! Хвалить, использовать материальные поощрения, наклейки, жетоны, очки и проч.

При поощрении ребенка важно быть искренне воодушевленным; точно указывать, что именно понравилось («Милый мой, ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так взрослому! Дай пять!»); прикасаться к нему.

4. Хвалить и поощрять вначале как можно чаще — каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалами.