

Министерство образования и науки администрации Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»
Институт медико-биологических исследований
Центр компетенций развития ребенка

И.С. Депутат, Ю.С. Джос, Ю.А. Иорданова

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ
ПОВЕДЕНИЯ
ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

Архангельск
2012

Печатается по решению редакционно-издательской комиссии Института медико-биологических исследований

Авторы-составители: **Депутат И.С.**, педагог-психолог Центра компетенций развития ребенка, кандидат биологических наук, доцент, зав. лабораторией прикладной психофизиологии ИМБИ САФУ имени М.В. Ломоносова;
Джос Ю.С., психотерапевт Центра компетенций развития ребенка, кандидат медицинских наук, доцент, зав. лабораторией нейрофизиологии и ВНД ИМБИ САФУ имени М.В. Ломоносова;
Иорданова Ю.А., кандидат биологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии САФУ имени М.В. Ломоносова.

Рецензенты: **Флотская Н.Ю.**, доктор психологических наук, зам. директора по учебной работе Института педагогики, психологии и социальной работы САФУ имени М.В. Ломоносова;
Панков М.Н., кандидат медицинских наук, доцент, зам. директора по консультативно-диагностической работе Института медико-биологических исследований САФУ имени М.В. Ломоносова.

Методические рекомендации содержат сведения о коррекции поведения детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Дано подробное описание этапов программы изменения поведения ребенка и взаимоотношений в семье. Рекомендации предназначены для родителей, имеющих детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, для студентов, педагогов и воспитателей.

© САФУ, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Программа коррекции поведения ребенка:	5
1 Этап: Обращайте внимание.....	6
2 Этап: Установите мир и сотрудничество на фоне похвал.....	12
3 Этап: Если похвалы недостаточно, предложите вознаграждение...	17
4 Этап: Применяйте мягкие дисциплинирующие меры.....	22
5 Этап: Распространяйте тайм-аут на другие поступки.....	31
6 Этап: Думайте заранее и вслух: как поступать на людях.....	34
7 Этап: Помогите учителю помочь вашему ребенку.....	38
8 Этап: Вперед, в прекрасное будущее.....	43
Дополнительные правила для родителей по взаимодействию с гиперактивными детьми.....	46
Заключение.....	48
Список рекомендуемой литературы.....	49

ВВЕДЕНИЕ

«Петер возвращается из класса домой и барабанит кулаками в дверь: «Мама, пусти меня домой!» Едва войдя, он вламывается в ботинках и перчатках в кухню и объявляет: «Я хочу пить».

Сказав это, он карабкается по ручкам ящиков кухонного гарнитура на столешницу, чтобы достать стакан. Спрыгивая вниз, он задевает крышку кастрюли, которая летит на пол. Вода сильной струей бьет в стакан и переливается через край на пол: «Вот это да! Уже полный!» Школьный ранец лежит посреди кухни.

К этому времени из школы возвращается старший брат Петера Андреас и трезвонит в дверь. Петер бросается ему открывать, падает на пол, перелетев через свой ранец, открывает дверь и впускает Андреаса.

У того, по-видимому, сегодня был плохой день в школе, он недовольно отталкивает Петера в угол. Заревев от обиды, Петер пытается взять реванш, но получает сдачу. Андреас также мчится в кухню, оставляя на своем пути поочередно кепку, шарф и куртку. В кухне он поднимает крышки у всех кастрюль и недовольно бросает: «Этого я есть не буду!» (из книги «Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития» под редакцией М. Пассольта).

Вероятно, вы сталкивались с подобными случаями. Дети, страдающие синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), очень разные в своем поведении. Но есть ряд подходов, которые могут помочь исправить ситуацию в семье, наладить общение с ребенком и помочь ему адаптироваться в окружающем мире. Представленные ниже рекомендации помогут справиться с проявлениями синдрома, смягчить множество последствий, таких, как чувство неполноценности, агрессивность поведения и другие.

Представленная ниже программа разработана специалистами по проблеме СДВГ, на основании многих научных исследований Р. Баркли, Н.Н. Заваденко, Л.С. Чутко и др. Прежде чем приступить к осуществлению данной программы, необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

– «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» является медицинским диагнозом, в связи с чем необходимо тщательное обследование у специалистов и, в ряде случаев, медикаментозная коррекция.

– в центре проблемных ситуаций находится ребенок, но его проблемы напрямую или опосредованно должны решать родители.

– программа рассчитана на улучшение поведения ребенка силами родителей, но в случае с СДВГ родителям может понадобиться дополнительная помощь со стороны специалистов, работающих с этой группой детей.

– СДВГ характеризуется когнитивными и эмоциональными нарушениями, которые могут отражаться на учебной деятельности, на взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми, что требует дополнительной помощи ребенку.

ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Ребенок с СДВГ подобен стихийному бедствию: он много двигается, как правило, много говорит, задает огромное количество вопросов взрослым (порой, не слушая ответов). Такой ребенок подвержен травматизму. Кроме того, импульсивность ребенка порождает множество конфликтов. Естественно, подобное поведение часто вызывает негативное отношение к нему находящихся рядом взрослых. Собственные негативные чувства родителей приводят к неприятию ребенка и поддерживаются многократными критическими замечаниями в адрес детей окружающими людьми. Многие родители испытывают чувство вины за то, что их ребенок «не умеет себя вести». В этих случаях родители пытаются сделать ребенка удобным, «причесать» его под общепринятые каноны. В воспитании детей начинают преобладать дисциплинарные воздействия: авторитарность, многочисленные ограничения и запреты, физические наказания, вербальная агрессия (оскорбления), что приводит к нарушениям поведения и/или эмоциональным расстройствам у детей. Случается, что ситуация на время улучшается, однако ценой этого становится, как правило, ухудшение эмоционального контакта между ребенком и родителями. Ощущение безысходности и отчаяния, состояние стресса часто приводят к неприятию ребенка родителями, что может стать причиной для агрессивного поведения.

Мировая практика психологической помощи детям с СДВГ и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне решаемы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Программа улучшения поведения ребенка основана на идее сотрудничества родителей с ребенком и позволяет родителям:

- расширить возможности понимания своего ребенка;
- выработать новые навыки взаимодействия с ребенком при СДВГ;
- преодолеть непослушание и реакции протеста;
- сгладить негативные эмоциональные проявления у детей с СДВГ, разнообразить эмоциональный опыт ребенка;
- помочь ребенку овладеть элементарными действиями самоконтроля;
- сделать более гармоничными взаимоотношения с ребенком.

Данная программа рассчитана на помощь родителям детей с СДВГ и предлагает ряд последовательных этапов. Каждый этап содержит важный материал для усвоения и практического применения. На каждом этапе необходимо останавливаться столько времени, сколько нужно для получения положительных результатов вам и вашему ребенку (примерно 2 недели) и только потом, переходить к следующему этапу. На каждом последующем этапе необходимо применять навыки, полученные на предыдущем этапе. Для достижения желаемых результатов важно обязательно выполнять предложенные задания, записывать свои действия, а также замечать ваши собственные успехи и успехи ребенка. Постепенно вы станете обнаруживать перемены в вашей ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась безнадежной.

1 ЭТАП: ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ!

Итак, улучшение состояния ребенка в первую очередь зависит от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. Прежде всего, необходимо познакомиться с одним важным принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком могут оказаться безуспешными. Это принцип **безусловного принятия**.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Любить со всеми его недостатками, проблемным поведением, такого какой он есть.

Прежде всего, нужно ещё раз уточнить, что причиной неадекватного поведения ребенка с СДВГ являются физиологические особенности, а не непослушание и упрямство.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться). В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), **«только если...»**. Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина существующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Но существует и другая закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей безусловные рефлекс.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он именно вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища, растущему организму. Они его **питают эмоционально**, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении и нервно-психические заболевания.

А если Ваше внимание всегда негативно, т.е. окрашено критикой, требованиями, неодобрением, то у ребенка не будет никакого мотива работать ради него. Его поведение ухудшается, и жизненно важная нить, связующая родителей и ребенка, начинает ослабевать.

Часто родители сами игнорируют позитивное поведение ребенка (или неискренне его хвалят) и, не желая того, поощряют негативное поведение, нажимая на эмоциональные кнопки ребенка тем, что позволяют своему собственному темпераменту править своими реакциями и сбивают ребенка с толку их непостоянством.

Ребенок, привыкший к тому, что ему вряд ли удастся добиться улыбки, одобрения примерного поведения, не намерен изменять своей строптивости. И поэтому родителям приходится слишком часто его одергивать, достаточно громко критиковать и строго наказывать. И родители настолько привыкают к данному поведению, что не видят происходящего: неизменно негативное внимание не только не помогает «исправить» ребенка, но и приносит колоссальный вред.

Свои представления об отношениях между родителями и детьми психологи с достаточным на то основанием называют теорией привязанности. Начиная с рождения, ваш ребенок обречен рассчитывать прежде всего на ваши, а не на чьи-нибудь еще, похвалы, одобрение и приятие. **Ваши** улыбки и одобрительные кивки говорят младенцу, что встать и пойти — важно, и ради этого даже стоит рискнуть падением. **Ваши** восклицания по тому поводу, что малыш хорошо рисует или метко бросает мяч, говорят ему, что он — персона, заслуживающая любви. **Ваши** терпение, умение прощать и понимание показывают сыну, что **на самом деле** его любят, даже если он ведет себя плохо.

Означает ли это, что на ребенка нельзя сердиться и наказывать его? Нет. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. **Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы непозволительными они ни были.** Недовольство действиями ребенка **не должно быть систематическим**, иначе оно перерастет в неприятие его.

Когда ребенок перестает ценить ваше внимание, вы теряете его сотрудничество, лишаетесь доверия ребенка, ослабляете незаменимые узы и жертвуете долей собственного потенциала, могущего направить ребенка к счастливой и здоровой взрослой жизни.

Вот почему так важно научиться безусловно принимать своего ребенка и уделять ему **правильное внимание**; в этом и заключается задача этого этапа.

Задание первое: Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Задание второе: Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его

видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение ещё нескольких минут.

Задание третье: Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утренние приветствия и поцелуи на ночь не считаются).

Примечание: неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Задание четвертое: Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Задание пятое: Познакомьтесь с «языком принятия и непринятия ребенка», попробуйте дописать представленный список.

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности Ребенка	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Ласковые слова	Оскорбления
Поддержка	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Выражение заинтересованности	Игнорирование
Сравнение с самим собой	Команды
Одобрение	Приказы
Согласие	Подчеркивание неудачи
Позитивные телесные контакты	Угрозы
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Поощрение	Негативные интонации
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

Очень важно научиться говорить на «языке принятия». Поэкспериментируйте с «языком принятия» и «языком непринятия», заполнив в своем дневнике следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
1. <i>Пример:</i> «Мама купи...»	Как ты мне надоел со своими просьбами.	Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег.
2.		
3.		

Главной на этом этапе является довольно простая техника под названием «**специальное время**», дающая следующие преимущества:

1. Из первых рук вы получаете доказательство того, что манера, в которой вы реагируете на ребенка, сильнейшим образом влияет на его мотивированность к выполнению ваших просьб, будь то застилание постели или воздержание от драк.

2. Вам необходимо научиться замечать и признавать хорошее поведение и игнорировать плохое, а не наоборот.

Конечно, вы ничего подобного не добьетесь, если предпримете лишь **формальную попытку** освоить данный этап. Многие родители ошибочно считают, что научиться позитивному вниманию легко. Крайне серьезное отношение к данному этапу – единственный способ добиться перечисленных преимуществ, а их приобретение – единственный способ добиться успеха на последующих этапах.

Выделите и внесите в свое ежедневное расписание «специальное» время – 15-20 минут, посвященные исключительно играм и отдыху с ребенком.

Ваша цель: научиться обращать внимание на позитивное (примерное поведение ребенка, его достижения, таланты и другие положительные качества) и восстановить его доверие. Этого можно добиться, сделав так, чтобы от вас не исходило никаких команд, инструкций и «проверочных» вопросов. Сколь бы радикально это ни прозвучало, **позвольте ребенку взять на себя контроль**. Это время сугубо для развлечений, поэтому вам не должно составить большого труда разрешить ему совершить свой выбор и свои ошибки. Непростой момент: не позволяйте ни одному негативному слову срываться с ваших уст. Придерживайтесь следующего плана:

1. Понаблюдайте в течение дня за любимой игрой ребенка, зная, что это именно тот случай, когда у вас есть 15-20 свободных минут и вам не предстоит никаких неотложных или неприятных дел. Ненавязчиво присоединитесь к ребенку, и неважно, в какой это будет сделано форме: встаньте в сторонке от баскетбольного кольца или сядьте на пол среди игрушек и просто начинайте наблюдать. Дайте себе пару минут на пристальное наблюдение и кое-что про себя отметьте. Чем занимается ваш ребенок? Сколько времени он этим занят? Что это – бесконечная игра или дело, к которому ребенок вернулся спустя несколько дней, или же стихийно возникшее новое занятие? Ставит ли он перед собой определенную задачу или это просто бесцельная забава? Оживлен ребенок или глубоко погружен в свое дело? Действует по плану или импровизирует? У вас может возникнуть желание попросить его объяснить, чем он занят, **но удержитесь от всяких вопросов**. Вмешательство в игру даже с простыми вопросами может подготовить старт для обычного сценария: «Мама или папа контролируют ситуацию».

2. Теперь начните комментировать действия ребенка. Говорите просто в позитивном ключе. Выразите неподдельный интерес к тому, чем ребенок занят, чередуя слова с искренними похвалами. Если ребенок бросает мячи в кольцо, можно «сломать лед» простым замечанием: «Отличный бросок!», после чего

перейти к более конкретным деталям, чтобы показать свою искреннюю заинтересованность.

3. Через 15-20 минут скажите ребенку, что вам очень понравилось играть вместе и вы хотите выделить **«специальное время»**, чтобы делать это ежедневно.

Если семья полная (или если родители живут врозь), то вам обоим нужно составить график специального времени — желательно, чтобы на первой неделе оно выделялось как минимум пять дней. Специальное время должно оставаться оплотом ваших отношений до наступления подросткового возраста, хотя вы можете постепенно сократить число дней до трех-четырех в неделю. Не удивляйтесь, если эти игры до того понравятся вам обоим и ребенку, что вы предпочтете не сокращать, а увеличивать их количество.

В течение первой недели ведите простой журнал ваших переживаний и наблюдений, сделанных в специальное время: чем вы занимались вдвоем, как это выглядело и какие перемены вы отмечаете в отношениях как в специальное время, так и на протяжении остального дня. Убедитесь, что это время удобно для вас обоих; что именно в это время вы бываете расслаблены и способны сосредоточить все внимание на ребенке. Если вы поглощены другими делами — работой или хозяйством, то ваше внимание будет разделено, сопровождаясь меньшим эффектом.

Лучшей игрой, или даже, **единственной** игрой, подходящей для специального времени, — является **та, которую выберет ребенок**: просто подойдите к нему и скажите (своими словами, естественно): «Сейчас у нас специальное время, чтобы поиграть вместе. Чем ты хочешь заняться?» Если вы сможете сделать это без командирских ноток, присоединяйтесь к его игре, особенно если ребенок приглашает вас к этому. Но все равно: оставайтесь на заднем плане и дайте ребенку руководить занятием. Или довольствуйтесь ролью дружелюбного товарища (или заинтересованного наблюдателя).

Помните, что в это специальное время необходимо отказаться от контроля над ребенком. Прежде чем вмешиваться со словами «Эй, сейчас моя очередь», не забывайте, кто у руля, пока длится специальное время. Это не время для соблюдения правил. По сути, если ребенок выбрал игру состязательного характера, дайте ему изобрести новые правила или даже если ему захочется, жульничать, — без всяких встречных обвинений. В этих случаях научиться правильно играть — не главное.

Единственным занятием, от которого желательно воздерживаться в ходе специального времени, является просмотр телепередач. Кроме них наблюдать нечего, а «болтовня» по поводу телевизионного шоу выведет из себя даже самого спокойного ребенка!

Как лучше вести диалог во время совместных занятий?

Правило № 1: никаких указаний, никаких замечаний. Неважно, что вы будете говорить; главное — не указывайте ребенку, что ему делать, и не пытайтесь изменить его игру. Это будет воспринято исключительно как попытка взять на себя контроль, и ребенок немедленно воспротивится всей

затее. Но если в ваших словах не будет критики, ребенок поверит, что вам интересно его занятие.

Правило № 2: никаких бесцеремонных вопросов. Здесь мы сталкиваемся с вопросом, требующим особого подхода. Дети старше 9 лет часто считают постоянные комментарии надуманной и унижительной формой беседы; общаясь с ними, вам, может быть, придется задавать больше вопросов, чтобы выразить искренний интерес. Общаясь с маленькими детьми, старайтесь ограничить свои вопросы из серии «хочу все знать про тебя»: «Какой твой любимый кубик?», «Если мы завтра пойдем в магазин, что ты там выберешь?», «Когда же ты научился делать это?» Общаясь с детьми постарше, до того как спрашивать их о чем-то, задайте себе следующие вопросы: прервет ли ребенок свое занятие, чтобы ответить на это? воспримет ли он этот вопрос как указание или замечание?

Правило № 3: хвалите избирательно. Это еще одна тонкость, требующая такта. Задача этого этапа заключается в том, чтобы уделить внимание, а не в том, чтобы утопить ребенка в потоке сплошных комплиментов. Ваша похвала должна быть совершенно конкретной. Порой неплохо просто сказать: «Замечательно!» Вы сможете точно выразить то, что вам нравится в действиях ребенка, если скажете: «Ого, ну и ловкие же у тебя стали руки, раз ты можешь поставить такую штуковину на маленький кубик и ничего не обрушить!» Вы можете похвалить ребенка не только за какое-то приемлемое действие: «Ну и здорово же ты прибрала за собой после игры!», но и за невыполнение неприемлемого действия: «До чего же приятно видеть тебя таким чистым в последнее время». Однако помните о возможности двусмысленного комплимента: «Вот был бы ты таким чистым вчера!»

Как по-разному (в том числе жестами) сказать «Молодец!»

невербально:

обнять

погладить по голове или плечу

любовно взъерошить волосы

приобнять за плечи или талию

улыбнуться

поцеловать

поднять большой палец

подмигнуть

вербально:

«Мне нравится, когда ты...»

«Замечательно, что ты...»

«Ты просто молодчина, раз ты...»

«Ты просто потрясающе сделал...»

«Отлично сработано!»

«Классно!»

«Потрясающе!»

«Супер!»

«Фантастика!»

«Ты совсем большой, раз ты...»

«Смотри, еще шесть месяцев назад ты не умел делать это так здорово, как сейчас, — ты и вправду растешь не по дням, а по часам!»

«Погоди, я расскажу маме/папе, какой ты молодец...»

«Какая красота...»

«Я очень горжусь тобой, когда ты...»

«Мне всегда нравится, когда мы с тобой... как сейчас».

Безусловное принятие и правильное внимание позволяют восстановить эмоциональную связь с ребенком.

2 ЭТАП: УСТАНОВИТЕ МИР И СОТРУДНИЧЕСТВО НА ФОНЕ ПОХВАЛ

Безусловным фактором улучшения ситуации является создание позитивной модели отношения к ребенку. Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказаниям, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Сначала попробуйте рассмотреть черты личности ребенка в позитивном направлении. Это поднимает самооценку и стремление к сотрудничеству со взрослыми.

Позитивное ориентирование

НЕГАТИВНО	ПОЗИТИВНО
Гиперактивный	Интенсивный, энергичный
Импульсивный	Спонтанный, смелый, креативный, имеющий много идей
Нетерпеливый	Любопытный, заинтересованный
Легко отвлекаемый	Внимательный ко всему происходящему вокруг
Неконцентрированный	Ассоциативное мышление
Не умение сконцентрироваться на длительное время при выполнении интеллектуальных задач	Конкретный способ обучения. Высокая концентрация при интересных для него занятий.
Эгоистичный	Индивидуалист. Идет по своему собственному пути. Руководитель.

Весь 2-й этап связан с использованием **правильного** внимания и похвал, благодаря чему вы сделаете так, что ребенок начнет выполнять ваши просьбы и не мешать вам, когда вы заняты. Вся работа основывается на том факте, что ваше внимание **приобретает** новую ценность, поэтому убедитесь, что научились его оказывать на 1-м этапе.

• Пересмотрите свой журнал «специального времени». Есть ли в нем записи о каком-либо улучшении в последовательности и легкости, с которыми вы оказываете внимание и одновременно соблюдаете правило «никаких указаний, никаких замечаний»? Важно, чтобы ребенок получал внимание, даже если он этого не признает.

- Если вы сомневаетесь, проверьте ваши записи о поведении ребенка в специальное время за всю неделю: готов ли ребенок проводить время совместно с вами? Уменьшилось ли к концу недели количество нарушений поведения по сравнению с началом? Если да, то это, конечно же, признаки того, что ребенок заметил ваше внимание и снова начал ценить его.

- Изменилось ли что-нибудь вне специального времени? Начал ли ребенок искать вашего общества? Насколько чаще вы стали обниматься, чем обмениваться хмурыми взглядами? Одним из самых «быстрых» результатов позитивного внимания является восстановление доверия, теплых, искренних отношений. Не забывайте: что посеешь, то и пожнешь.

- Иногда лучшим показателем успешного завершения 1-го этапа является ваше **чувство**. Помните, что на данной стадии признание ребенком вашего внимания не имеет решающего значения. Важно, чтобы вы научились видеть в своем ребенке позитивное. Верным признаком служит возросшее удивление: вы подмечаете восхитительные черты ребенка, узнаете о нем удивительные новые вещи, хотите почаще бывать с ним вместе.

Итак, не забывайте выделять специальное время 3-4 раза в неделю. Ниже перечислено все, что вам придется выполнить на 2-м этапе:

1. Работайте над повышением покладистости ребенка, используя три основные техники:

- а) всякий раз, когда ребенок подчиняется вашим требованиям, обращайтесь на это внимание и хвалите его; желательно, чтобы похвала носила как вербальный (словами), так и невербальный (обнять, поцеловать, погладить по голове) характер.

- б) организуйте очень короткие «сессии тренинга», во время которых вы будете просить ребенка о чем-либо простом («Дай мне, пожалуйста, карандаш»), чтобы ребенок ощутил легкость повиновения; также можно повысить самоуважение ребенка, заручившись его помощью в различных ситуациях: помочь найти определенные продукты в супермаркете, исполнить роль штурмана при поездках на автомобиле.

- в) научитесь отдавать более эффективные распоряжения. (Это позволяет испытать собственные навыки внимания на себе!)

2. Если вам нужно, чтобы ребенок что-то сделал, побуждайте его вести себя менее деструктивно, предлагая ему внимание и похвалу.

3. Не позволяйте неповиновению испортить ребенку жизнь; возьмите себе за правило проверять его поведение дома и вне его.

Воспитание подчинения. Ловите моменты, когда ребенок ведет себя хорошо.

На 1-м этапе вы увидели, как нравятся вашему ребенку похвалы и внимание, когда у вас есть время для игр с ним. Теперь у вас появилась возможность увидеть, как это сказывается на подчинении. Ключ к данной технике — быстрота; ваше внимание фиксируется в сознании ребенка лучше, если вы будете реагировать **немедленно**. Первое, чему вам следует научиться на этой неделе, обращать пристальное внимание на каждый случай, когда ребенок выполняет ваши просьбы:

1. На этой неделе каждый раз, когда вы будете давать ребенку ту или иную просьбу: «Почисти зубы», «Сделай уроки» – не возвращайтесь, как это бывает обычно, к своим делам, а оставайтесь с ребенком, но наблюдайте за ним без напряжения, переживаний и волнений.

2. Если ребенок начинает повиноваться, сразу отметьте: «Я так люблю, когда ты делаешь то, о чем я прошу», «Посмотри, какая ты умница...», «Спасибо за...» Это лишь несколько примеров того, что можно сказать для использования позитивного внимания в целях подкрепления подчинения.

3. При крайней необходимости вы можете ненадолго выйти из комнаты, но всегда обязательно надо возвратиться к моменту выполнения задания. Хвалите ребенка столько времени, сколько тот будет заниматься вашим поручением.

- В течение недели следуйте этим инструкциям буквально при каждом вашем распоряжении.

- Отмечайте, какие просьбы ребенок выполняет не всегда, выберите из них 2-3 и на следующей неделе постарайтесь уделить их выполнению особое внимание.

- Увидев, что ребенок ведет себя хорошо без всяких напоминаний, добавляйте к похвалам небольшую награду, например, маленькую игрушку, любимое лакомство или дополнительную привилегию.

Бывает, что даже непослушные дети ведут себя хорошо без всякого принуждения. Один из отцов был потрясен, увидев, как его 5-летний сын, которого только что похвалили за помощь с бельем, оставшуюся неделю убирал все белье. Выполнение бытовых правил, без напоминания и добровольно – именно то, к чему вы стремитесь. Поэтому важно, чтобы вы не позволили этим успехам остаться незамеченными.

Вторая техника для использования на данной неделе заключается в составлении расписания для «отработки сотрудничества».

1. Выберите, как минимум, 2-3 временных промежутка в день, когда ваш ребенок не занят и не слишком поглощен развлечениями, прерывание которых вывело бы его из себя. Для маленького ребенка с предсказуемым распорядком дня это время может быть фиксированным, для ребенка постарше вам придется находить возможности для отработки сотрудничества.

2. Затем перейдите к сериям из 5-6 просьб, выполнить которые можно за 3-5 минут. **Просьбы должны быть крайне простыми и легко выполнимыми:** «Дай мне, пожалуйста, ту книгу»; «Мне нужен вон тот карандаш, ты дотянешься?»; «Задерни, пожалуйста, занавеску»; «Выключи лампу» и т. д. Каждая просьба должна требовать от ребенка лишь очень непродолжительного, минимального усилия.

3. По мере того, как ребенок будет выполнять каждую просьбу, хвалите его так же, как за выполнение любых других требований в течение дня.

- Самых маленьких детей можно награждать чем-нибудь вкусным.

- Для детей постарше достаточно вербального или невербального одобрения.

Формулировки просьб должны быть совершенными!

Иногда изменением манеры высказывания просьб удается чрезвычайно улучшить реакцию ребенка:

1. **Убедитесь, что знаете, о чем говорите.** Многие родители встречают этот совет негодованием или сарказмом: «Неужели вы думаете, что я стану предъявлять **необязательные** требования к ребенку, который вообще не слушается?» Но если одни родители непослушных детей настолько падают духом, что просто-напросто опускают руки – перестают обращать внимание и вообще о чем-либо просить, то у других вырабатывается привычка предъявлять слишком много требований.

Необходимо остановиться и подумать о **действительной** значимости просьбы до того, как она прозвучит. Должен ли ребенок выполнить что-либо прямо сейчас? Является ли это дело первоочередным? И что самое главное, готовы ли вы быть рядом и следить за выполнением? **Если на какой-то вопрос вы ответите отрицательно, не говорите ничего.** Отложите дело или вообще забудьте о нем. **Если ответ положительный, приготовьтесь настоять на своем, оперируя и позитивными и негативными последствиями.** Со временем, по мере того, как ребенок начнет понимать, что вы имеете в виду именно то, о чем говорите, он станет более покладистым.

2. **Говорите, а не просите.** Излагайте требования в форме простого утверждения.

3. **Говорите проще.** Если просьба сложна или их несколько, то это запутывает почти всех детей, особенно маленьких. Обычная реакция на подобную путаницу – не подчиняться ничему. Придерживайтесь одной просьбы за раз, даже если вам нужно, чтобы ребенок выполнил несколько заданий.

4. **Убедитесь, что вас слышат.** Не прибегая к контакту глаз, вы не можете гарантировать, что ребенок вас выслушал. Многие из нас поддаются соблазну крикнуть из другой комнаты или продолжать заниматься своим делом, не следя за выполнением задания.

5. **Избавьтесь от отвлекающих факторов.** Еще один способ гарантировать внимание ребенка заключается в том, чтобы устранить отвлекающие факторы: ТВ, музыку, видеоигры и т.д.

6. **Убедитесь, что вас поняли.** Если вы думаете, что ребенок вас не услышал и не понял, чего вы хотите (смотрит на вас немигающим взглядом, у него рассеянное выражение лица, он не отвечает или не смотрит нам в глаза), попросите его повторить вашу просьбу.

7. **Повторяйте одну и ту же просьбу не более трех раз.** В третий раз поставьте ребенка в ситуацию выбора: или он выполняет вашу просьбу или будет наказан.

Два полезных инструмента:

Пользуйтесь таймером. Любое напоминание ребенку о том, что «время – деньги», поможет ему взяться за дело, поэтому, очень полезно сказать ребенку, сколько у него времени на выполнение задания, и затем установить на это время таймер. Конечно, в этом случае необходим контроль выполнения. Вы

решаете, что заработает ребенок, выполнив задание в срок или каким будет штраф, если этого не произойдет.

Заведите рабочие карточки. Детям школьного возраста, чтобы читать или регулярно выполнять домашние обязанности и другие поручения, рабочие карточки помогают оставаться при деле и предотвращают любые споры о том, например, что вы имели ввиду, когда поручили «прибраться после обеда в кухне». Просто записывайте в них по порядку шаги, необходимые для выполнения работы. Ребенок, выполняя задание, будет держать карточку при себе как памятку.

Образец рабочей карточки

1. Вытереть стол. 5 минут.
2. Очистить тарелки. 5 минут.
3. Выбросить объедки. 5 минут.
4. Вымыть посуду. 5 минут.

Награда за выполнение: просмотр ТВ в течение получаса.

Награда за выполнение за 20 минут: просмотр ТВ в течение часа.

Осведомленность о проступках ребенка.

По данным исследований, поведение непослушных детей ухудшается во всех отношениях, если родителям не удастся контролировать ребенка. Это означает, что ребенок заслуживает вашего внимания не только в случаях, когда вы добиваетесь от него подчинения или спокойствия и тишины. Необходимо помнить, что конфликты и противоречия возникают не только между вами и ребенком (что вполне естественно, так как вы предъявляете к нему наибольшее количество требований), но и у окружающих могут быть претензии к вашему ребенку.

Если друзья и соседи, братья и сестры, одноклассники, а также другие взрослые не проявят готовности и способности подчиняться любому желанию вашего ребенка, то беда может разразиться в любом месте и в любое время. Поэтому ваша задача - не отказываться от контактов с ребенком один на один. **В течение дня вам следует периодически отвлекаться от дел и проверять, чем занят ребенок, когда он находится вне поля вашего зрения.** Если вы заглянете в комнату старших детей и похвалите своего непослушного ребенка за то, что они так дружно играют, то сможете увеличить промежуток времени, на протяжении которого тот в состоянии ладить с другими. То же самое относится к играм вне дома. Хотя сначала это может показаться обременительным, на самом деле на это уходит не очень много времени. Труднее всего не забывать делать это регулярно. И здесь вам снова пригодится таймер или будильник, который будет напоминать вам о деле через постоянные временные интервалы.

- Даже пользуясь таймером, не пытайтесь сделать мониторинг чересчур предсказуемым. Ребенок быстро научится принимать невинный вид в нужный момент, если поймет, что в этот момент от него ждут именно этого.

- Если в ходе проверки вы застигнете ребенка за какой-то провинностью, быстро примите ваши обычные дисциплинирующие меры.

- Пожалуйста, не пренебрегайте этой частью 2-го этапа!

3 ЭТАП «ЕСЛИ ПОХВАЛЫ НЕДОСТАТОЧНО, ПРЕДЛОЖИТЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ»

Возможно, без присмотра Ваш ребенок все равно ведет себя не слишком хорошо, но изменения, внесенные вами в собственное поведение, возможно оказали заметное влияние на существующие между вами проблемы.

Для того, чтобы научить ребенка «хорошим» манерам и приемлемому поведению, в семье необходимо разработать систему поощрений.

Все поощрения, которые обычно используют в работе с гиперактивными детьми, можно разделить на две группы: одномоментные и кумулятивные.

К одномоментным поощрениям относятся те, которые не связаны друг с другом. Они могут быть использованы один или несколько раз, но без определенной системы. Одномоментные поощрения, в свою очередь, можно разделить на весомые и легкие. Весомые – это такие, как, например, любимые продукты питания, особые привилегии и т.д. К легким относятся похвала, одобрение и т.д.

Кумулятивные – это те, которые действуют на протяжении длительного периода времени. Их использование подчиняется накопительному принципу: например, ребенок каждый раз получает жетон за хорошее поведение.

На этом этапе вам предстоит создать систему жетонов, при помощи которой ваш ребенок каждый раз, когда он выполнит ваше поручение, будет зарабатывать фишки или очки, которые впоследствии можно будет обменять на ценные для него награды или привилегии.

Данная система поощрений ускорит прогресс вашего ребенка, позволит постоянно направлять его поведение в нормальное русло и поможет добиться устойчивости изменений – они сохранятся, даже когда вы завершите программу.

Детей до 7 лет награждайте за послушание фишками (или какими-то другими мелкими жетонами); для детей от 8 до 12 лет подойдет запись очков. В обоих случаях система проста и удобна для применения в течение дня. Придерживайтесь этапов, описанных в следующем разделе.

Домашняя программа начисления фишек для детей до 7 лет

1. Возьмите набор разноцветных фишек. Каждому цвету фишки может соответствовать определенное количество баллов, например: белая = 1, синяя = 5, а красная = 10. В этом случае прикрепите по одной фишке каждого цвета к карточке и обозначьте достоинство каждого цвета – это послужит ребенку памяткой.

2. Выберите подходящий момент и спокойно объясните ребенку систему. Чтобы выдержать позитивную тональность, скажите ему, что, на ваш взгляд, его мало вознаграждали за все хорошее, что он делал дома. И вы, желая это исправить, приступаете к начислению фишек за хорошее поведение, чтобы ребенок сам зарабатывал награды и привилегии, какие пожелает. Дайте ясно понять, что разрабатываете четкий план, чтобы вы вдвоем всегда знали, чего ожидать друг от друга. Скажите ребенку, что ему разрешается помочь в составлении списка возможных наград.

3. Покажите ребенку фишки и объясните, что они будут «деньгами»,

которые зарабатываются тем или иным трудом, и что за разные поручения он будет зарабатывать разное количество фишек: чем труднее и продолжительнее работа, тем больше фишек. Скажите прямо, что ребенок заработает фишки, если примется за дело сразу же, как только ему велят, но получит их только по завершении работы. Вы можете сказать так: «Если мне придется дважды просить тебя убрать постель, то тебе все равно придется это сделать, но фишек ты уже не получишь». Или: «Я просила тебя убрать постель, и это здорово, что ты сразу же пошел убирать, но ты не закончил, а потому на этот раз фишек не будет».

4. Сообща выберите «банк» для хранения фишек: кофейную банку, детскую копилку, коробку из-под обуви или любую другую емкость. Пусть ребенок поможет с его названием. Потом получите удовольствие, украшая его.

5. Теперь составьте список привилегий: спросите у ребенка, что он хочет заработать за примерное поведение. Большинство детей начнет с чего-нибудь крупного вроде любимой экскурсии или какого-нибудь мероприятия, которое, как им известно, устраивается не слишком часто из-за дороговизны или организационных трудностей. Продолжайте составлять список и учитывайте в нем эти пожелания, но не забудьте добавить и обычные привилегии. Задайтесь целью указать 10-15 привилегий, из которых треть займет мало времени, треть — средние и еще треть — будут продолжительными. Например:

- пять краткосрочных привилегий: просмотр телевизора, видеоигры, роликовые коньки, велосипед, игра с друзьями после школы;

- пять привилегий, рассчитанных на средний срок: право лечь спать позднее, просмотр за раз целой телепередачи, ночевка в гостях у товарища, выбор меню для семейного обеда;

- пять долгосрочных привилегий: поход в кафе, праздник с друзьями, поход в парк развлечений, покупка одежды с символикой любимой команды.

6. Составьте список заданий, за которые начисляются фишки. Это могут быть повседневные личные дела и обязанности: чистка зубов и одевание, работа по хозяйству — сервировка стола и вынос мусора, обязанности — приготовление уроков и кормление собаки, а также социальное поведение — ребенок, например, перестает задевать сестру или начинает делиться игрушками с друзьями, приходящими в гости.

Несколько важных рекомендаций:

- ребенок должен участвовать в составлении этого списка, но последнее слово остается за вами;

- если вы хотите перечислить вещи, которых делать **нельзя**, предусмотрите период, на протяжении которого ребенок будет воздерживаться от этих действий, чтобы заработать очки, например, воздержание от пререканий со взрослыми в период от завтрака до обеда.

- обязательно скажите ребенку, что иногда, но не всегда будете премировать его дополнительными фишками, если он особенно быстро или хорошо справится с порученным делом.

7. Распишите количество фишек, положенное за выполнение каждого

задания. Для детей помладше (4-5 лет) назначьте по 1-3 фишки за каждое дело; может быть, 5 – за особенно трудное: например, если ребенок уберет все игрушки в гостиной или детской. Дети 6-7 лет могут зарабатывать от 1 до 10 очков за каждое задание, в зависимости от уровня сложности.

8. Теперь определитесь, сколько фишек придется «платить» ребенку за каждую привилегию. Этим вы занимаетесь в одиночку. Начните с того, что в общих чертах представьте, сколько фишек заработает ребенок за обычный день. Желательно делать так, чтобы около двух третей фишек, заработанных за день, были потрачены на привилегии того же дня. При этом ребенок будет экономить оставшуюся треть на долгосрочные привилегии. Не беспокойтесь об особенной точности в этом вопросе. Просто когда будете увеличивать награду, выдавайте побольше фишек, чем на обычные привилегии, и постарайтесь быть справедливыми.

Обратите внимание, что на обычные ежедневные удовольствия ребенку нужно 20 фишек. Если у вас возникнут сомнения, то пусть, ради справедливости, привилегии будут дешевыми. Речь идет о том, что если вы не уверены в цене, то ошибайтесь в сторону ее понижения, чтобы она казалась разумной ребенку. Это легче, чем может показаться на первый взгляд. Когда вы увидите, сколько ребенок в состоянии заработать за день, у вас появится представление о справедливых расценках. Если, например, ребенок зарабатывает 30 фишек в день, а мы хотим, чтобы 20 из них он расходовал на обыденные привилегии, то должны ли полчаса ТВ стоить 20 фишек? Конечно, нет. Но они не должны стоить и 1 фишку, потому что ребенок в таком случае будет смотреть телевизор в течение 10 часов! Родители обычно назначают около 3 фишек за полчаса ТВ. Кроме того, мы хотим, чтобы некоторые вещи дети делали ради их собственного блага, например, играли на улице в хорошую погоду, и в то же время назначаем за такую привилегию всего лишь 1 или 2 фишки — так не пойдет.

Пусть первая неделя станет «испытательной», что позволит вам оценить, разумно ли вы начислили фишки, и после того, когда программа себя исчерпает, необходимо будет вносить коррективы. На первой неделе, возможно, придется что-то скорректировать, но большинству семей не составляет большого труда разработать справедливую шкалу поощрений и привилегий. Не забывайте и о том, что ваш ребенок обладает правом голоса в ходе вносящихся коррективов, так что его мнение может оказывать некоторое влияние на программу.

9. Напоминайте ребенку, как зарабатывать фишки: за выполнение дела по вашему первому обращению; в качестве премии за добросовестность, а также за хорошее поведение в других отношениях, которые вы с ребенком не занесли в список: например, за то, что он не надоедает вам, когда вы работаете, или не перебивает вас во время телефонного разговора.

Право или привилегия?

Разговоры о наградах и привилегиях, естественно, привлекают детей, привыкших к препирательствам, наказаниям и штрафам. Несмотря на этот

энтузиазм, процесс имеет свои подводные камни. Вот несколько предостережений, которые следует помнить.

- **Убедитесь, что вы включили привилегии различного достоинства.** Детям не составляет никакого труда пополнить список самыми смелыми мечтами. Вам, может быть, придется иметь дело с привилегиями, которые уравновесят поездки в парк развлечений и покупки дорогих игрушек такими мелкими удовольствиями, как просмотр ТВ, право выбора короткой совместной игры с мамой или папой (или с обоими) или приглашение в гости товарища после уроков. На то есть две причины: 1) вам нужно, чтобы ребенок зарабатывал привилегии ежедневно и был, таким образом, более мотивированным к хорошему поведению; 2) вам нужно, чтобы что-то постоянно напоминало ребенку о достигнутых успехах.

- **Чтобы система была справедливой, тщательно разграничьте права и привилегии.** С ребенка нельзя брать плату за такие необходимые вещи, как еда, проживание, одежда или ласка, – перечисленное является фундаментальным правом ребенка.

- **Будьте креативны.** Если ваш список чересчур однообразен, ребенок быстро потеряет интерес к зарабатыванию привилегий. Не ограничивайте список лишь тем, что уже нравится ребенку; используйте ваше воображение для поиска новых возможностей.

- **Учитывайте частоту, с которой ребенок может выбирать ту или иную награду, и при необходимости вводите временные ограничения.** В одной семье в список привилегий попало право выбирать меню для ужина, но после недели, проведенной на макаронах с сыром, пицце и хот-догах, родители решили ограничить эту возможность одним днем в неделю!

Убедившись, что программа понятна ребенку, скажите, что начнете жить по этому плану со следующего дня. При этом важнее всего помнить, что на первой неделе раздавать фишки придется с особой щедростью. Программа потерпит фиаско, если ребенок не сможет легко заработать фишки и, следовательно, привилегии. Нет фишек – нет наград – нет стимула к хорошему поведению!

Домашняя система очков для детей от 8 до 12 лет

Данная система жетонов предназначена для детей 8-12 лет. Она немного сложнее, предусматривает большую нагрузку и, соответственно, большее количество зарабатываемых очков, более широкий диапазон наград. Так как вы пользуетесь записной книжкой, данный вариант становится особенно гибким, и многие родители находят его удобным в работе со школьниками 3-7-х классов. Организуйте программу следующим образом:

1. Купите обыкновенную записную книжку и напишите на ней, что это книжка для записи очков, набранных ребенком дома. Опять же, чтобы придать делу дополнительную значимость, вы можете украсить ее вместе с ребенком, или он сделает это сам. Начертите пять колонок, как в обычной чековой книжке: дата, статья, приход, расход, баланс. Объясните ребенку, что всякий раз, когда он заработает награду за послушание, вы отметите дату, кратко опи-

жете работу или поведение в графе «статья», занесете количество заработанных очков в графу «приход», а потом заново подведете баланс. Когда ребенок будет расходовать очки, чтобы получить награду или привилегию, вы занесете количество потраченных очков в графу «расход» и вычтете его, чтобы получился новый баланс в последней графе. **Скажите ребенку, что записи ведете только вы; ему этого делать нельзя.**

2. Совместно с ребенком составьте такой же список наград и привилегий, как для программы с фишками. Понятно, что этот список определяется особенностями возраста ребенка.

3. Теперь составьте такой же перечень дел, как для программы с фишками. Поскольку ребенок постарше уже в большем может помочь вам по дому, какие-нибудь задания наверняка окажутся более сложными и длительными.

4. Теперь распишите количество очков, полагающихся за ту или иную работу или поведение. Поскольку планируемые дела наверняка будут труднее, чем те, что поручаются детям помладше, начисляйте за них больше очков. Можно начислять от 5 до 25 очков за обыденные дела и до 200 — за самые трудные. Вы можете начать с начисления 15 очков за каждые 15 минут работы независимо от того, о чем идет речь, — о работе по дому или уроках. Что касается поведения, от которого вы хотите отучить ребенка, то здесь вам следует начислять меньшее количество очков за отдельно взятый период: например, по 5 очков за 15 минут, на протяжении которых плохое поведение не проявляется. Однако это зависит от того, сколько усилий потребуется конкретному ребенку на сопротивление собственным негативным порывам. Чем труднее, на ваш взгляд, контролировать импульсы, тем больше очков начисляется за успех.

5. Как объяснялось в программе для фишек, посчитайте, сколько очков за день будет «зарабатывать» ребенок, чтобы установить стоимость каждой отдельной привилегии. При этом необходимо снова сделать так, чтобы ребенок сэкономил около трети заработанных за день очков ради более серьезных будущих вознаграждений.

Приведите план в действие так же, как сделали бы это с программой для фишек.

«Надо» и «нельзя»

- **Нельзя** сопровождать знакомство ребенка с программой комментариями, что из-за его постоянного плохого поведения вы лишаете его всех привилегий и ему придется зарабатывать их заново.

- **Нельзя** наказывать ребенка за плохое поведение вычетом фишек или очков. На данной стадии эта программа предназначена только для побуждения ребенка к хорошему поведению.

- **Нельзя** «экономить» фишки в течение первой недели: вознаграждайте ребенка даже за малейшее хорошее поведение.

- **Важно гарантировать** участие в программе обоих родителей.

- **Нельзя** давать фишки (начислять очки), если вам, приходится повторять

просьбу.

- **Нельзя** давать фишки (начислять очки), пока ребенок не завершит начатое дело.

- **Нельзя** «тянуть» с наградой: выдавайте ему фишки (начисляйте очки) сразу же после выполнения задания.

- **Важно** подкреплять награду похвалой: выдавая фишки или очки, улыбайтесь!

- **Важно** уточнять, за что именно заработал ребенок фишки (очки), даже если задание уже присутствует в вашем списке: конкретизируйте, что вам понравилось в его работе.

Обеспечение эффективности: рационализаторские предложения от родителей

Для усовершенствования системы попробуйте использовать перечисленные ниже идеи, проверенные на практике.

Дети, еще не умеющие читать, получают большой стимул зарабатывать фишки, если вы изготовите отдельные таблицы для наград и призов, изображая дела и награды в картинках. Картинки можно вырезать из журналов.

Для детей помладше замените очки фишками и используйте только картинки (картинка с изображением зубной щетки означает чистку зубов, с изображением зубной пасты — необходимость убрать зубную пасту и т. д.).

Поддерживайте стремление детей к долгосрочным целям, развешивая в разных местах картинки, напоминающие о крупных наградах с обозначением их стоимости в очках или фишках. Мотивирующей наградой могут быть деньги, особенно для детей более старшего возраста, однако не забывайте о лимите на количество фишек или очков в неделю, которые можно обменять на деньги, чтобы последние не стали единственной целью ребенка. Выдавайте заработанные деньги еженедельно в качестве средств на карманные расходы.

Детям 4-7 лет нужно разрешить брать фишки из банка и передавать вам для обмена на призы. Выполнение этого физического действия превращается в ритуал, который лишь подкрепляет стимул.

Храните незаработанные фишки вне досягаемости вашего непослушного ребенка. Некоторые дети не в силах устоять перед соблазном внести в свой банк несанкционированный «вклад».

4 ЭТАП: ПРИМЕНЯЙТЕ МЯГКИЕ ДИСЦИПЛИНИРУЮЩИЕ МЕТОДЫ

Домашняя жетонная система, организованная вами на 3-м этапе – мощное, но не всемогущее оружие. Большинство детей, даже те, которые, казалось бы, полностью изменились в погоне за наградами, в определенный момент по той или иной причине берутся за старое. Через 3-4 недели прежнее непослушание может вернуться (иногда эпизодически). Если вы не готовы к таким рецидивам, то на поверхность прорвутся старые привычки общения, которые затянут вас и ребенка в водоворот конфликтов так быстро, что все воссозданные отношения нивелируются. Поэтому важно предпринять дополнительный шаг и добавить сдерживающие средства, чтобы подкрепить уже предлагаемые стимулы. Теперь

вам предстоит заменить старые способы – меры, которые пресекали поступок непосредственно, но поощряли его повторение – 2-мя мягкими методами справедливого и последовательного дисциплинирующего воздействия.

Нельзя даже думать о применении наказующих методов 4-го этапа, если вы не заложили надежной основы в виде похвал, внимания и вознаграждений. Если ваш ребенок продолжает вести себя плохо во многих ситуациях, то, может быть, стоит заняться навыками позитивного подкрепления, а не вводить наказания. Постарайтесь никогда не налагать наказания, пока не израсходуете все другие средства воздействия из своего арсенала. Возьмите за правило задаваться вопросом, почему ребенок ведет себя плохо. Сосредоточившись на позитивном и вернув себе доступ к потайным уголкам души ребенка, вы получили возможность оставаться спокойными при общении с ним. Постарайтесь выработать привычку сначала быстро оценить обстоятельства и только потом наказывать.

Вот примеры вопросов, которые вы должны научиться задавать себе автоматически:

- Соответствует ли эффективность моих просьб требованиям второго этапа?
- Готов(а) ли я контролировать их выполнение или предлагаю ребенку проверить меня на прочность?
- Учитываю ли я взросление ребенка и изменения, происходящие в нем, при «ревизии» списка наград и привилегий?
- Насколько я чутка(ок) к особенностям моего ребенка и личностным проблемам в нашем общении?
- Как влияют мои темперамент и проблемы на отношения с ребенком? Не наносят ли они вред?
- Нет ли внешних факторов, негативно влияющих на поведение ребенка?

Понятно, что некоторые вопросы придется отложить, пока у вас не появится время на анализ. Никогда не наказывайте ребенка, не попытавшись понять, почему он повел себя плохо, но никогда не погружайтесь в раздумья в момент плохого поведения, с которым вы не можете совладать.

Большой трудностью 4-го этапа является понимание и адекватная оценка нового подхода к дисциплинирующим воздействиям. На первых порах ребенок не поймет, что вы заменяете беспорядочные дисциплинирующие меры разумной и предсказуемой системой. Он лишь увидит, что вы затеваете что-то новое и неприятное по сравнению с бесспорно приятными похвалами, вниманием и наградами, на которые были щедры в течение нескольких последних недель. Неудивительно, что многие дети чувствуют себя обманутыми, когда за проступки вы начинаете лишать их развлечений. К сожалению, многие из них инстинктивно реагируют так же, как реагировали на прежние техники наказания, – плохое поведение усугубляется.

Из-за высокой вероятности негативных реакций со стороны ребенка данная неделя окажется самой трудной. Нередко бывает, что дети реагируют на первые наказания истериками, и вам придется мобилизовать все ваши

внутренние резервы, чтобы выстоять и не отступить. Некоторые дети попытаются сразить вас наповал, утверждая, что они вас больше не любят.

Вот несколько способов защиты:

1. Поймите, что крайние негативные реакции являются верными индикаторами того, что ваши методы в конечном счете окажут желаемое воздействие – они отучат ребенка от наказуемого поведения.

2. Напоминайте себе о положительных качествах ребенка.

3. Напоминайте себе о достигнутом. Даже если вы рассчитывали на большее, прогресс был налицо. Возьмите лист бумаги и напишите список под заголовком «В каких отношениях мне стало легче жить с (имя ребенка)». Этот список поможет вам продолжить начатое.

4. Напоминайте себе о причинах, по которым вы тратите время и выполняете программу: вы любите своего ребенка и хотите для него лучшего. Память об этом может помочь, когда ребенок назовет вас «противным старым чудовищем, которому на все наплевать».

5. Составьте простой план того, как оставаться расслабленным и возродившимся к новому. На этой неделе программа потребует от вас много сил, и вам придется их пополнять. Запланируйте пару раз пообедать вне дома. Включите в план горячую ванну с хорошей книгой после того, как уложите ребенка спать. Не забывайте о физзарядке. Вспомните все, что улучшает ваше самочувствие в условиях стресса, и принимайте соответствующие меры.

6. Помните, что ваш ребенок, сознательно или нет, превратился в великого актера. По его мнению, если выразить весь гнев и огорчение по поводу ваших действий, то вы вновь пойдете на попятную и смягчите наказание. Скажите себе, что на этот раз вас не обмануть. Вы твердо придерживаетесь своих принципов и действуете исходя из интересов ребенка. Стоит раз уступить – и ребенок увидит вновь, что гнев и истерики заставляют других отступить перед его прихотями. Иногда вы должны подвергать ребенка процедурам, неприятным для него, но необходимым для его же будущей жизни.

7. Не забывайте о позитивном подкреплении! Оно может исчерпать все ваши резервы, но один лишь факт, что ребенок закатил двухчасовую истерику, не должен разрушить обычный план похвал и внимания. «Специальное время» еще никогда не было настолько важным – не отказывайтесь от него теперь.

Есть еще несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

1. Ограничения, требования и запреты обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Правил (ограничений, требований и запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

4. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

Повторное введение наказаний.

На этой неделе вашей задачей является постепенное повторное введение наказаний, и вы должны делать это твердо и последовательно. Вам предстоит следующее:

1. Научиться использовать метод «лишение хорошего».
2. Научиться пользоваться тайм-аутом.
3. Выберите 1-2 поведенческие проблемы, при которых на этой неделе воспользуетесь тайм-аутом.
4. Следуйте правилу: «Два раза штрафую, на третий – изолирую». При любом нарушении, которое повторяется или продолжается, несмотря на первый наложенный штраф, оштрафуйте ребенка еще раз и только потом прибегайте к тайм-ауту.

Метод 1: Лишение хорошего

Лучше наказывать детей, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений. А что значит «плюс»? Например, в семье заведено, что по выходным дням папа ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку...

Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно – это настоящий праздник для ребенка.

Однако если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется.

Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное – не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А при воспитании с помощью требований, замечаний и «минусовых» наказаний добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное – это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Поэтому, нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать радость у ребенка. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то плохого. Отменяйте их, только если случится проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте отменой по мелочам.

Метод 2: тайм-аут за отреагирование

Тайм-аут – методика временной изоляции, применяемая в тех случаях, когда поведение ребенка становится неконтролируемым. Ребенка на короткое время выводят на заранее определенное место. Главное, чтобы это место было не травмоопасным. Таким образом, на 3-5 минут ребенок выводится из волнительной ситуации. В школьном возрасте длина тайм-аута увеличивается до 10-20 минут.

Начиная с этого момента, вы просите ребенка о чем-либо лишь в том случае, если готовы наказать его за невыполнение этой просьбы. Правда, с учетом того, что очень многие дети, если подвергать их подобному наказанию за каждый проступок, весь день так и проведут в тайм-ауте, сидя на стуле, ваша задача на этой неделе – применять тайм-аут лишь в случае одного-двух обычных для вашего ребенка нарушений. Если у ребенка все еще остается много поведенческих проблем, вы можете выбрать в качестве мишени какое-нибудь повседневное дело, которое бросается на полпути, и одну социальную проблему. Итак, ребенок может заработать тайм-аут, если не уберет со стола и если будет вступать в разговор взрослых. Если у ребенка имеется одна, постоянная проблема, он, например, не убирает за собой, то на этой неделе сосредоточьте усилия исключительно на данной проблеме. Если вам повезло иметь ребенка, чьи проблемы устранены на 3-м этапе домашней жетонной системы, то просто выждите время: ваш час пробьет, обычно это происходит через неделю-другую. Идеальных детей не бывает, и ваш ребенок обязательно попробует взяться за старое, когда блеск жетонной системы чуть потускнеет. Будьте готовы прибегнуть к штрафам, когда это произойдет.

Тайм-аут можно применять ко всем детям от двух до двенадцати лет, но он наиболее эффективен в возрасте от двух до десяти лет.

Для подготовки к этому этапу найдите стул с прямой спинкой и поставьте его так, чтобы видеть ребенка, пока вы будете заниматься своими делами.

Убедитесь, что стул стоит достаточно далеко от стен, чтобы ребенок не смог их пинать, и что ребенку не дотянуться ни до каких предметов, которыми можно было бы играть или забавляться, сидя на стуле. Выберите место, где стул сможет стоять как минимум 2 недели, будучи для ребенка напоминанием о последствиях плохого поведения. (Для этого нужно поставить его так, чтобы он не оказывался на пути у других членов семьи.)

На этой неделе каждый раз, когда вы будете просить ребенка выполнить какое-нибудь дело из определенной вами категории, предпринимайте следующие шаги:

1. Отдайте распоряжение («Убери свою грязную одежду в бельевую корзину»), следуя рекомендациям по эффективным распоряжениям, усвоенным на 3-м этапе. Громко начните обратный счет начиная с «5», с секундными интервалами.

2. Если ребенок не послушается, когда вы досчитаете до одного (то есть пройдет около 5 секунд), установите с ним прямой контакт глаз и прибегните к языку тела, доводя до ребенка серьезность своих намерений: примите более уверенную позу и скажите громче, чем подавали первоначальную просьбу: «Если ты не сделаешь, как я тебе говорю, отправишься на тот стул!» Затем укажите на приготовленный для тайм-аута стул.

3. Теперь опять сосчитайте в обратном порядке начиная с «5». Если снова дойдете до одного, скажите: «Ты не сделал, как я сказала, так что отправляешься на стул».

4. После этого крепко возьмите ребенка за руку и препроводите к стулу. Теперь скажите: «Ты будешь сидеть здесь, пока я не разрешу тебе встать» и

постарайтесь говорить погромче и подтверже, чтобы ребенок понял непоколебимость ваших намерений.

5. Оставьте ребенка на стуле из расчета 1-2 минуты на год возраста – минута за меньшие прегрешения, две – за более серьезные. Пока ребенок будет находиться в тайм-ауте, занимайтесь своими делами так, чтобы присматривать за ним, но не вступайте ни в какие споры и пререкания. Скорее всего, ребенок не будет сидеть молча, но вы должны игнорировать все, что он скажет.

6. Когда время будет подходить к концу, подойдите к ребенку и скажите, если он шумит: «Я не вернусь к тебе, пока ты не успокоишься». Затем вернитесь к своим делам и не подходите, пока ребенок сидит спокойно около 30 секунд.

7. Когда ребенок посидит какое-то время спокойно, вернитесь и спросите, готов ли он сделать то, о чем вы попросили («Ты готов убрать одежду в корзину?»). Если ребенок ответит утвердительно, убедитесь, что он сдержит слово. Если не сдержит, усадите его обратно на стул и начинайте сначала. Если ребенок ответит «нет», начните сначала со словами «Прекрасно, тогда ты останешься здесь, пока я не разрешу тебе встать!» Повторяйте это, пока ребенок не сделает то, о чем вы просили.

8. Когда ребенок делает то, о чем вы просите, нейтральным тоном скажите: «Я люблю, когда ты слушаешься». Не сюсюкайте и не давайте за это никаких наград. Но, в то же время, пристально наблюдайте за ребенком, чтобы не пропустить следующий хороший поступок. Как только тот будет совершен, обязательно вознаградите за него, как научились на 2-м и 3-м этапах. Это поддерживает шаткое равновесие между позитивным и негативным, а также показывает, что вы по-прежнему любите ребенка и наказали его тайм-аутом лишь за плохое поведение.

Отклонения от процедуры

При определенных обстоятельствах процедуру можно немного изменить.

- За нарушение правил домашнего распорядка. Ребенка следует подвергать тайм-ауту каждый раз, когда он нарушит элементарное и понятное правило домашнего распорядка, например: «не драться», «не воровать», «не играть с ножом», «не трогать плитку», «не хватать куски без разрешения». Для полной ясности составьте перечень часто нарушаемых правил, поместите список на видное место (например, прикрепите к дверце холодильника) и скажите ребенку в начале этой недели, что если он нарушит какое-нибудь из них, то заработает тайм-аут без всяких предупреждений.

- За невыполнение долгосрочных заданий. Если задание (например, уроки) требует от ребенка больших затрат времени, то завершение дела не менее важно, чем его начало. Поэтому скажите ребенку, что в его распоряжении есть определенное время на выполнение дела, и если он не управится, то заработает тайм-аут. Затем установите таймер во избежание споров на тему, сколько времени прошло на самом деле.

- За повторные проступки. Если тайм-аут заканчивается после того, как ребенок обещает не повторять проступка, то в случае повторения тайм-аут не предваряется предупреждениями.

«Надо» и «нельзя»

✓ Нельзя приступать к 4-му этапу в период особых семейных мероприятий, способных отвлечь вас от программы. Если вы не можете перенести такое событие (например, свадьбу или поездку за город к друзьям или родственникам), то оставайтесь на 3-м этапе еще неделю, пока у вас не появится время для сосредоточенных усилий по реализации программы.

✓ Нельзя продолжать считать вслух по истечении нескольких недель применения тайм-аута. В противном случае вы приучите ребенка повинаться лишь тем командам, которые сопровождаются обратным счетом.

✓ Нельзя «перегнуть палку» в отношении строгости тона и позы. Степень строгости вашего вида зависит от степени непослушания ребенка и обычного для вас языка тела. Если ребенок не подчиняется сразу, важно наращивать строгость вашего послания. Для этого можно встать со стула, чтобы вторично подать команду или предупредить; или же выпрямиться, нежели стоять в расслабленной позе с рукой на бедре, как это было при первоначальной команде. Четкое изложение команды обычно не требует театрализации. Помните, что если вы уже изложили свое намерение особенным тоном, то все, что прозвучит слабее, не будет восприниматься всерьез.

✓ Нельзя ставить стул для тайм-аута в кладовку или в ванную. Многие дети боятся темноты, и ваша задача – не мучить их, а просто не позволять им заниматься тем, что нравится. Ванная запрещена, потому что опасна. Трудно уследить за ребенком, находясь в другом помещении, поэтому выберите видное и безопасное место.

✓ Нельзя разрешать братьям, сестрам и другим членам семьи разговаривать с ребенком во время тайм-аута.

✓ Нельзя извиняться, когда тайм-аут закончится, и ребенок согласится выполнить ваше распоряжение, за то, за что были вынуждены его наказать.

Когда ребенок пытается уклониться от тайм-аута

Первый способ избежания штрафа, которым наверняка воспользуется ребенок, – согласиться с вашим требованием сразу же, как только вы посадите его на стул. Не разрешайте этого. Раз вы уже дважды сосчитали от пяти до одного, то назад идти слишком поздно, и ребенок должен быть наказан за свои действия.

Если ребенок физически сопротивляется отправке на стул для тайм-аута, то вы вправе усадить его силой, но ни в коем случае не усердствовать в этом: подхватите ребенка или держите его за обе руки, пока будете вести к стулу, не применяя грубую силу и не причиняя ему вреда. Если ребенок склонен к физической агрессии, вам следует принять дополнительные меры (см. ниже памятку «Действия при физической агрессии со стороны ребенка»).

Полномасштабная истерика на пути к стулу или уже на стуле – вполне обычное дело. Добейтесь, чтобы ребенок оставался на стуле, пока не успокоится, хотя бы 30 секунд — даже если придется для этого просидеть там 1 или 2 часа. Многие родители заверят вас, что обычно бывает достаточно одного такого марафона, после которого детям становится ясно, что вы способны

продержаться дольше, чем они. Уяснив, что молчание сокращает время тайм-аута, они быстро делают все, чтобы не засиживаться на стуле.

Многие дети попросту сбегают со стула при первой возможности. В таких случаях у вас есть несколько вариантов. Например, отправить ребенка в спальню; в первый раз, когда ребенок попытается покинуть стул, верните его на место и строго скажите: «Если ты еще раз уйдешь со стула, я отправлю тебя в постель!» Примите прежнюю непреклонную позу и повысьте голос так же, как делали это, когда предупреждали ребенка перед тайм-аутом, приказывая ему подчиниться. Если ребенок стронется с места снова, отправьте его в спальню, усадите на кровать и скажите, что он просидит там до тех пор, пока вы не позволите встать. Убедитесь, что в спальне нет никаких больших игрушек и развлечений. Если ребенок попытается покинуть спальню, заприте дверь. Ребенок должен отсидеть тайм-аут.

На самом же деле многие родители предпочитают пользоваться не стулом, а именно детской, но если вы решите иначе, то можете прибегнуть к одному из следующих вариантов:

1) для детей постарше лишайте высокоценной для них привилегии, которой они бы в любом случае воспользовались позднее (например, просмотр футбольного матча по ТВ);

2) увеличивайте тайм-аут на 5 минут за каждую попытку уйти со стула (что может продолжаться до бесконечности и поощрять игру, затеянную ребенком).

Большинство детей будут оказывать на родителей давление: «Я тебя ненавижу», «Ты меня не любишь» или заниматься вариациями на любимую тему: «Ты противная». Все эти обвинения выглядят безобидными на бумаге, но запросто могут попасть в яблочко, когда вы услышите их из уст ребенка и примете за чистую монету. Прежде всего, вам нельзя поощрять такие нападки ответными заверениями в своей безусловной любви. Этим вы только скажете: «Пожалуйста, сделай так еще раз, если хочешь моего внимания». Первая же вещь, которую вы должны сделать, это любыми способами исключить эмоциональное реагирование на оскорбление. Одна мама, сын которой кричал: «Ты ужасная мама» и «Ни у кого нет такой противной мамы, как ты», решила воображать себя дипломатом, который слушает через наушники иностранную речь, сопровождающуюся синхронным переводом. При помощи таких воображаемых наушников она «переводила» послание сына: «Мне не нравится тайм-аут, и я хочу, чтобы ты меня отпустила». Эта тактика не повлияла на вербальные атаки, но сняла с нее невыносимый эмоциональный груз.

Некоторые дети решат, что раз уж им никак не заставить вас отказаться от тайм-аута, то они обратят наказание против вас и постараются вывести вас из себя тем, что примутся качаться на стуле и ездить на нем. С этим можно справиться только одним способом: скажите ребенку, что сдвигать стул с места – то же самое, что пытаться его покинуть. Затем примите те же меры, какими сопровождаете попытки покинуть стул.

Есть старая хитрость: «Мне нужно в туалет». Если у вас возникнут сомнения, помните, что даже для 10-летнего ребенка максимальное время, проведенное на стуле, составляет 20 минут, которые он сможет потерпеть.

Еще одна распространенная хитрость: «Мне плохо!» Это может быть правдой, если после истерики у ребенка заболит горло, но боль пройдет. Другие жалуются на головную боль или боль в животе и угрожают, что их вырвет, если они останутся на стуле. Не попадайтесь на эту уловку, если ранее, когда о тайм-ауте не заходила речь, у ребенка не было никаких симптомов заболевания.

Редкие родители способны устоять перед жалобами ребенка на голод, и многие дети могут этим воспользоваться во время тайм-аута. Не забывайте, что с ребенком ничего не будет, если он не перекусит. Если тайм-аут заканчивается, когда все еще сидят за столом, ребенок может присоединиться к остальным.

Встречаются дети, которые хотят отвоевать контроль у родителей, отказываясь покинуть стул, когда время вышло. В этом случае их слова означают: «Я сам решу, когда мне уйти со стула». Единственный выход – обратить это против них же: скажите, что раз ребенок отказался подчиниться, то есть покинуть стул, то тайм-аут возобновляется, и он будет сидеть, пока вы не позволите ему встать.

Действия при физической агрессии со стороны ребенка

Если ребенок склонен к насилию и достаточно вырос, чтобы представлять для вас реальную опасность, то возможно, что он страдает нарушением поведения и ему нужна помощь специалиста.

Если ребенок склонен к физической агрессии, но еще слишком мал, то тайм-аут все равно может оказаться для вас слишком трудным делом. Подобные угрозы всегда высказываются в адрес мамы, потому наилучший выход на этой неделе – использовать тайм-аут только в присутствии отца. Если ребенок не соглашается с наказанием, то у вас появляется прекрасная возможность добиться от него сотрудничества, так как он побоится отцовского вмешательства. В случае успеха скажите ребенку, что тайм-аут сокращается наполовину, раз он послушался. На протяжении первой недели продолжайте также; затем, если все будет хорошо, попробуйте применить тайм-аут, когда отца не будет дома. Это хорошая возможность распространить сотрудничество ребенка на периоды, когда вы остаетесь с ним наедине, и в дальнейшем вы можете продолжать пользоваться этим методом.

Известно, что большинство родителей терпеть не могут применять к своим детям дисциплинирующие меры. Они требуют времени и сил, в них нет ничего приятного, они часто приводят к конфликтам. Пожалуйста, не забывайте о перспективах. Конфликты этой недели недолговечны. Наверняка, в течение двух следующих недель тайм-ауты сократятся как числом, так и длительностью. Ребенок усвоит, что чем быстрее он успокоится, тем скорее встанет со стула. Со временем повысится и его уважение к вам как ко взрослым, которые держат слово и в то же время относятся к нему хорошо, ценят, поощряют его и заботятся о нем.

5 ЭТАП: РАСПРОСТРАНИТЕ ТАЙМ-АУТ НА ДРУГИЕ ПРОСТУПКИ

Как прошла последняя неделя? Если, возвращение наказаний в жизнь вашего ребенка превратило ее в семидневный кошмар, то пора пересмотреть ситуацию. Пятый этап – время для раздумий, поиска причин неудач и перегруппировки.

Поведенческие показатели успеха

Наверное, вам ясно, помогают ли в вашем случае метод лишения удовольствий и тайм-аут. Во-первых, должно улучшиться общее поведение ребенка. Во-вторых, ребенок должен постепенно адаптироваться к применению тайм-аута. Вы правильно оперируете наказаниями, если ситуация соответствует следующим критериям:

1. После каждого проступка ребенок проводит на стуле меньше времени, чем в начале 4-го этапа.
2. Ваш ребенок начинает принимать тайм-аут в качестве наказания, постепенно отказываясь от истерик, жалоб и прочих протестов во время тайм-аута.
3. Ваш ребенок чаще выполняет ваши распоряжения, относящиеся к категории, для которой предусмотрен тайм-аут.
4. Ваш ребенок чаще повинуется правилам.
5. Вы ощущаете большую уверенность в своих родительских способностях.

Как быть, если ни о каком улучшении говорить не приходится?

Вы пополнили свой арсенал совершенно новым орудием, но поведение ребенка несколько не изменилось в лучшую сторону и жить не стало легче. Наберитесь терпения. Когда вы пытаетесь снизить вес и занимаетесь гимнастикой всего раз в неделю, вас не расстроит тот факт, что вам пока не удалось похудеть на 10 кг. А потому не унывайте, если поведение ребенка пока не укладывается в желательные для вас рамки. На это может уйти еще несколько недель работы с программой. Возможно, что-то тормозит ваш прогресс, и вам нужно выяснить, что именно. Чтобы убедиться в правильном применении штрафов и тайм-аутов, воспользуйтесь следующей проверочной анкетой:

- Я налагаю штраф или прибегаю к тайм-ауту каждый раз, когда ребенок совершает какой-нибудь проступок. (Важно постоянство)
- Налагаемые штрафы и длительность тайм-аута соразмерны тяжести проступка. (Важна справедливость)
- Вынося «минимальный приговор», когда дело идет о тайм-ауте, я исхожу из возраста ребенка. (Необходимость реализма.)
- Мой муж (жена) штрафует ребенка так же, как я. (Для устойчивого прогресса важно сотрудничество родителей.)
- На первой неделе я наказываю только за два вида проступков. (Детям, чтобы не перегрузить их, нужно время, чтобы привыкнуть к новым формам дисциплинирующего воздействия.)
- Мною сделано все, чтобы ребенок не мог развлекаться во время тайм-

аута, – с ним никто не разговаривает, в пределах его досягаемости нет ни игрушек, ни каких-то иных предметов, способных его занять, и он не может совершать никаких деструктивных действий. (Если ребенок не чувствует себя в полной изоляции, тайм-аут чересчур облегчается, а потому бесполезен.)

- Я никогда не отдаю распоряжений, для которых предусмотрен тайм-аут, более одного раза. (Строгое принуждение — единственный способ показать ребенку, что вы сдержите слово.)

- Я подаю конкретные просьбы. (Если вам не вполне понятно, чего вы хотите от ребенка, несправедливо наказывать его за бездействие.)

- Я не забываю сосчитать от «5» до «1», прежде чем предупредить о тайм-ауте. (Дети нуждаются в подобном напоминании, а также в паре секунд на обдумывание последствий.)

- Перед тайм-аутом я веду обратный отсчет только дважды. (Слишком долгое выжидание лишь усиливает ваш гнев и чревато избыточным наказанием.)

- Я никогда не извиняюсь за наказания. (В извинении заложены противоречивые послания.)

- Когда ребенок подчиняется, я всегда напоминаю ему о том, как мне это нравится. (Последнее, что должен услышать ребенок, — подтверждение позитивного.)

- Я не забываю отслеживать поведение после наказания, чтобы поскорее наградить ребенка. (Всегда уравнивайте наказание похвалой.)

Немногие из вас обнаружат, что после напряженной недели, потраченной на 4-й этап, поведение ребенка ухудшилось или не изменилось, но обеспечение тайм-аута по-прежнему остается кошмаром. В таких случаях не исключено, что проблема выходит за рамки ваших возможностей самопомощи, и необходимо обратиться за профессиональной помощью.

На первой-второй неделе тайм-аута могут возникнуть многочисленные тонкие нюансы и проблемы. Поскольку их трудно предугадать, обратите внимание на представленные ниже примеры.

Слабые места и камни преткновения

Излюбленное оружие нашего сына – высмеивать нас с отцом, чтобы показать, как мало для него значит наш авторитет. Недавно, будучи наказан тайм-аутом, он встал на голову прямо на стуле. О каком прогрессе может идти речь?

Прежде всего, ребенка необходимо было оштрафовать за эту выходку. Пока вы не усвоите, что каждый поступок ребенка должен сопровождаться реакцией с вашей стороны, вся система поощрения-сдерживания будет разваливаться, встав на голову, ребенок явно пытался спровоцировать вас, но он должен был добиться только негативных последствий, предусмотренных вами на эту неделю.

Во-вторых, здесь есть возможность от души посмеяться над этим, но конечно, не при ребенке. Кроме этого, вашему сыну хотелось показаться смешным и так как вы не позволяете чувству юмора отвлекать вас от контроля

за поведением, вы должны использовать любую возможность расслабиться, даруемую смехом. Если же вам удастся показать ребенку, что оценили шутку, и при этом не отступить от наказания, то тем лучше.

Моей дочке всего четыре, так что не очень ясно, как она реагирует на тайм-аут в действительности. Она выглядит несколько подавленной: покорной, а иногда раздраженной. Недавно мы застали ее за тем, как она наказывала тайм-аутом плюшевого мишку и проявляла себя довольно строгим «родителем». Если она видит нас такими, то не приносим ли мы больше вреда, чем добра?

На самом деле то, что она пользуется этим методом для воспитания своих подопечных, – наглядный признак того, что она считает тайм-аут эффективным. По-видимому, ее строгость при исполнении вашей роли является способом справиться с остатками гнева, вызванного наказанием. Главное же в том, чтобы эта игра сопровождалась улучшением поведения по пяти ранее перечисленным показателям. Если этого не наблюдается, то у вас есть некоторые основания для беспокойства и вам следует пересмотреть вашу методику использования тайм-аута. Любые непроверенные пункты списка, приведенного выше, являются сферами, подлежащими улучшению и требующими тайм-аута.

На прошлой неделе, как только я собиралась устроить сыну тайм-аут, он сразу же обещал сделать все, о чем я просила. Должна ли я разрешить ему это и не наказывать за то, что он меня не слушал?

Нет! Вы ведете обратный отсчет вслед за требованием и последующим предупреждением именно для того, чтобы дать ребенку какое-то время на подчинение. Если он не послушался, то должен отсидеть тайм-аут, даже когда время наказания уже пошло и он решает подчиниться. Поступив иначе, вы научите ребенка подталкивать вас к самому краю, за которым уже следует наказание, при любой команде, чтобы просто проверить, сойдет ли ему это с рук. Вы хотите, чтобы он реагировал на ваши команды и предупреждения. Хотя разрешение ребенку подчиниться, когда он наконец склоняется к этому после введения тайм-аута, кажется разумным, вы не должны отступать и тайм-аут следует довести до конца.

На прошлой неделе дочь заработала не менее 10 тайм-аутов. Бывало, когда я спрашивала ее, готова ли она выполнить мою просьбу, она злобно глядела на меня и отвечала: «Нет!» Не значит ли это, что я не умею применять тайм-аут?

Ни в коем случае. Дело всего лишь в том, что временами ребенок будет настолько возмущен невозможностью сделать по-своему или отказаться от какого-то неприятного дела, что на смирение и решение подчиниться уйдет больше времени. Когда ребенок отбывает тайм-аут и говорит вам, что он по-прежнему не желает подчиниться, скажите просто: «Прекрасно, тогда ты будешь сидеть здесь до тех пор, пока не надумаешь сделать, как я сказала». В итоге ребенок будет повиноваться намного быстрее, чем сейчас. В конце концов, он начнет выполнять ваши требования и необходимость в тайм-аутах полностью отпадет. Но этот тренинг требует времени. Наберитесь терпения. Вы

увидите, что он изменится. Если сейчас отказаться от задуманного, будущему благополучию ребенка будет нанесен урон.

Когда тайм-аут заканчивается, мой ребенок отказывается извиниться за то, что ударил брата. Что мне делать?

Некоторые дети воспринимают извинение перед братом или сестрой не только как стресс, но и как унижение. В одной семье решили, что ребенок будет писать брату коротенькую записку и это станет условием завершения тайм-аута.

Моему ребенку 11 лет, и он, по-моему, уже слишком большой, чтобы сидеть на стуле.

Имея дело со старшими детьми, которые уже достаточно взрослые, чтобы сидеть на «специальном» стуле, их можно вполне успешно оставлять за столом. Поскольку ребенок исключается из потока повседневных дел и не может развлекаться, цель тайм-аута достигнута.

Мой ребенок, отбывая тайм-аут, все время зовет меня и задает разные вопросы, а если я не отвечаю, расстраивается еще больше. Как мне поступить?

Диалог с родителем сам по себе является наградой (подкреплением). Поэтому вам не следует вступать в разговоры с ребенком во время тайм-аута. Объясните ему заранее, что вы не будете с ним разговаривать, пока тайм-аут не закончится, и убедитесь, что ребенок это понял. Если во время тайм-аута ребенок выглядит еще более расстроенным и зовет вас, игнорируйте это, пока тот не сойдет со стула.

6 ЭТАП: ДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ И ВСЛУХ: КАК ПОСТУПАТЬ НА ЛЮДЯХ

Накануне шестого этапа вы, вероятно, дома являетесь образцами справедливости, чуткости и постоянства. Но стоит вам выйти на люди, как что-то нарушается. «Снаружи» действует множество непредсказуемых факторов. Вы знаете, что может случиться все что угодно, и это отчасти снижает вашу уверенность.

Некоторым родителям очень трудно не смутиться неловкостью определенных ситуаций, но опыт подтвердит, что в разумном контроле при посторонних людях над поведением ребенка нет ничего стыдного.

На самом деле многие родители видят, что после 5-го этапа все, что им нужно для исключения публичного неповиновения, это оговорить правила и наказания заранее, а после – периодически награждать похвалой (и фишками или очками) за хорошее поведение по мере его проявления. Вот список правил, с помощью которых 6-ой этап позволит вам отказаться от публичных тайм-аутов:

1. Думайте заранее. Заранее продумайте, где и когда ребенок наверняка будет вести себя плохо. Предъявляйте к поведению ребенка в этих ситуациях реалистичные требования: правила, которые должны соблюдаться; последствия их соблюдения или нарушения; занятия, позволяющие ребенку отвлечься, пока вас нет.

2. Думайте вслух. Перед тем, как отправиться куда-либо, и при непосредственном приближении к месту посещения доведите до сведения ребенка все эти правила, последствия и варианты возможной деятельности для него.

3. Обеспечьте вне дома последствия каждому поступку ребенка: почаще хвалите и стимулируйте положительный поступок; при необходимости налагайте разумные наказания, не стесняйтесь.

4. Используйте те же техники в ходе различных домашних публичных мероприятий.

Где и когда можно ожидать «вспышек» публичного негативного поведения ребенка?

Потратьте несколько минут на то, чтобы набросать перечень мест, периодов и ситуаций, в которых ребенок наверняка доставит проблемы своим поведением. Обычно родители знают, чего и когда ожидать от своих детей.

При повышенной раздражительности или чувствительности, возможно, что в одном и том же месте ребенок будет вести себя по-разному при разных обстоятельствах: переполненный кинотеатр может оказаться большей проблемой, чем пустой. Чуткое понимание факторов, раздражающих и успокаивающих ребенка, поможет вам точно предвидеть потенциальные проблемы.

Когда вам особенно стыдно?

Страх «опозориться», безусловно, мешает контролировать поведение ребенка в общественных местах, а потому вам нужно предвидеть ваши собственные реакции на возможные проблемы. Возьмите еще один лист и запишите, в каких местах вам наверняка станет стыдно за «сцены», совершаемые ребенком. Что задевает вас за живое? Все, что вызывает у вас тревогу и смущение, угрожает и вашей способности сохранять спокойствие при руководстве ребенком. Такие ситуации требуют дополнительных мер предосторожности, возможно, дополнительных стимулов и отвлекающих маневров для побуждения к примерному поведению, а также дополнительного повторения правил непосредственно перед посещением общественного места. И если подобные ситуации действительно заставляют вас нервничать, то вам, наверное, не стоит использовать их в качестве эталонов, о которых будет сказано ниже, во всяком случае, пока вы не начнете чуть увереннее чувствовать себя в незнакомых условиях.

Знание того, что вы действительно сопроводите проступок определенными последствиями, обычно удерживает ребенка от недостойного поведения. А если что-то пойдет не так, то благодаря вашим быстрым, решительным действиям поступок окажется гораздо менее разрушительным, чем в прошлом.

Как поступать в общественном месте

1. Непосредственно перед посещением общественного места изложите ребенку ваши правила. В свой первый выход остановитесь прямо у входа в магазин, кафе или иное общественное место и объясните ребенку правила. Говорите просто и лаконично: «Будь рядом, ничего не трогай и ничего не проси!» – если речь идет о магазине. Для детей старшего возраста можно

немного усложнить правила: «Сиди на месте, не трогай сестру и ешь вилкой», – если речь идет о кафе, но не забывайте о принципе конкретности. Когда вы находитесь в общественном месте, крайне важно не допускать, чтобы ребенок понимал правила произвольно. Затем ребенок должен повторить правила, чтобы вы убедились, что он их услышал и понял. Если вы последовали совету и все обдумали заранее, то у вас должно быть представление о правилах поведения в местах регулярного посещения, например в магазине. Вы можете адаптировать их к конкретным обстоятельствам, но постарайтесь установить строго определенные, постоянные правила поведения в магазине. Впоследствии, вам останется только спросить перед входом: «Как нужно вести себя в магазине?» Если ребенок не сможет вспомнить правила, изложите их вновь и попросите повторить.

2. Предлагайте стимулы к сотрудничеству. Простейший стимул к соблюдению оглашенных правил – определенное количество фишек или очков из жетонной системы. Их можно выдавать постепенно, в процессе пребывания в общественном месте, или сразу, вернувшись домой, но в последнем случае вам обязательно нужно почаще хвалить ребенка за соблюдение правил. Если ребенок так мал, что вы еще не пользуетесь домашней жетонной системой, то захватите с собой пакетик с чем-нибудь вкусным и у входа в магазин скажите, что будете угощать его за хорошее поведение внутри. Если все перечисленное не подходит, или если есть потребность добавить к этому какой-то дополнительный стимул, можно обещать ребенку какую-нибудь награду в конце похода. Пользуйтесь этим стимулом избирательно, в противном случае ребенок будет ждать, что вы начнете раскошеливаться всякий раз, когда он будет послушным в магазине!

3. Объясните, какое наказание полагается за непослушание. Выберите приемлемое наказание для ребенка. Однако вы должны быть готовы применить и тайм-аут. В этом вопросе многие родители колеблются, считая, что публичный тайм-аут либо невозможен, либо неуместен. Хотя он возможен, т.к. места, где вы часто бываете, достаточно знакомы вам, чтобы найти «скучный угол». О неуместности тайм-аута тоже не приходится говорить. Никто не хочет казаться «жестоким» в глазах посторонних, но заставить ребенка тихо стоять в углу не так жестоко, как отшлепать или повысить голос на него. О каких бы последствиях плохого поведения ни шла речь, вы должны сделать их конкретными, ощутимыми и заранее оговоренными. Когда вам приходится наказывать, делайте это сразу же, не повторяя команд и правил и не вступая с ребенком в переговоры. Как и дома, переговоры и предоставление «последнего шанса» лишь подорвут веру в реальность будущих наказаний.

4. Займите ребенка чем-нибудь. Все дети любят помогать родителям, и все они ценят, когда им поручают какое-нибудь полезное дело, которое к тому же развеет скуку во время поездки или мероприятия, инициатором которых выступили вы. Если ребенок достаточно большой, то на пути в магазин побеседуйте о возможной помощи с его стороны. Запаситесь идеями: пусть он поможет вам отыскать какой-нибудь товар, вычеркивает купленное из списка, несет маленькую сумку или разгрузит вашу тележку — это лишь некоторые

варианты из многих. В кафе, ожидая заказ, предложите непослушному ребенку развлечь, например, младшего брата игрой «Я за тобой подглядываю». Напрягите воображение. Неструктурированные ситуации требуют заполнения, и вам не всегда понравятся идеи ребенка на этот счет. С другой стороны, доказано, что занятия, спланированные родителями, сводят на нет деструктивное поведение. Начните эту неделю с двух пробных выходов «в свет». Выберите два традиционно проблемных общественных места — одно может быть из перечня проблемных для ребенка ситуаций, другое – из перечня ситуаций, в которых вы испытываете наибольшую неловкость при необходимости наказать ребенка, – и организуйте поездку с единственной целью: опробовать только что описанный метод. Эти репетиции должны доказать вам эффективность техник. После сравнительно успешной репетиции вы можете приступить к использованию этих методов в «реальной жизни».

А также, рассмотрите одну из следующих альтернатив:

- Быстро выведите ребенка и поставьте у стенки.
- Отведите ребенка обратно в машину, усадите на заднее сиденье, а сами оставайтесь на переднем или снаружи, рядом с машиной.
- Держите при себе блокнот для записи нарушений и объясните ребенку, излагая правила, что дома он отсидит по минимальному тайм-ауту за каждый зафиксированный проступок.
- При нарушении правила немедленно отведите ребенка в намеченное место и велите оставаться там, пока вы не разрешите выйти. Делайте то же, что и дома, при том лишь условии, что в данном случае ребенок должен выстаивать всего по 30 секунд на каждый год жизни. В общественном месте укороченные тайм-ауты срабатывают не хуже, так как ребенка окружает множество интересных вещей; кроме того, многих детей тайм-аут смущает не меньше, чем их родителей! Когда ребенок будет отбывать тайм-аут, оставайтесь поблизости, чтобы следить за ним, но занимайтесь каким-нибудь делом: проверяйте список покупок, рассматривайте товары и т. д.
- Когда ребенок отстоит положенное время, на минуту утихнет и согласится выполнить нарушенное правило, его можно «освободить». Но если он устроит «побег» раньше времени, начните сначала и скажите, что он, если еще раз так сделает, лишится определенного количества очков. Если побег повторится, оштрафуйте его, как обещали, и возобновляйте тайм-аут, пока ребенок не подчинится. Если это ни к чему не приведет, вам придется прервать свои дела и отвести ребенка в машину, чтобы тайм-аут протекал под вашим присмотром.

Наказания во время длительных поездок

Длительная автомобильная поездка с непослушным ребенком, сопровождаемая постоянными ссорами с братьями или сестрами, попытками выяснить, можете ли вы рулить и воспитывать одновременно, и бесконечными вопросами: «Когда же мы приедем?», может превратиться в кошмар. Если применить методы 6-го этапа, то все, быть может, окажется не так плохо. В соответствии с вышесказанным перед выходом пересмотрите правила,

предусмотрите побольше отвлекающих маневров (захватите игрушки и игры, придумайте развлечения: отслеживать номерные знаки других районов или необычные автомобили, петь песни) и оговорите последствия нарушения правил. **Не прибегайте к тайм-ауту во время езды.** Если возникнет необходимость в тайм-ауте, сверните в безопасное место и устройте тайм-аут на заднем сиденье. **Никогда не оставляйте ребенка без присмотра – ни в машине, ни снаружи.**

Размышление заранее и размышление вслух в других ситуациях

Непослушным детям часто бывает трудно переключаться с одного дела на другое, будь это переход от игры ко сну, от тихой обстановки – к шумным гостям, или от занятия, которое им нравится, к тому, что не нравится. Возьмите еще один лист бумаги и перечислите все «крупномасштабные» переходы от одного вида деятельности к другому, представляющие для ребенка трудность. Учитывайте не только переходы к неприятным делам – от игр к урокам, от телевизора к душе, от игры на улице к обеду, но и те, которые ребенок предвкушает с большим удовольствием. Непослушный ребенок, возбужденный предстоящим приходом приятеля, днем рождения или праздничным визитом бабушки с дедушкой, всегда рискует выйти из-под контроля и разбушеваться. Успокойте его, мягко, но твердо разъяснив свои требования в форме правил и последствия их соблюдения и несоблюдения. Будьте внимательны к стараниям ребенка соблюдать их в трудных условиях, например на фоне праздничного приподнятого настроения, и поощряйте его дополнительными похвалами или даже дополнительными наградами.

7 ЭТАП: ПОМОГИТЕ УЧИТЕЛЮ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

Если учитель не пишет вам записки и не звонит, то, может быть, сейчас вам и не нужен 7-ой этап. Некоторые дети никогда не переносят свое непослушное поведение на школу, а у других после этапов 1-6 наступает такое резкое улучшение, что хорошее поведение естественным образом распространяется и на школу. Но необходимо помнить, что ребенку с СДВГ трудно себя контролировать, адаптироваться и сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях.

Что следует делать:

1. Если ребенок плохо ведет себя в школе, обговорите с учителем «табель ежедневного поведения в школе», о котором будет рассказано далее.

2. Объясните систему ребенку: чтобы помочь ему преодолеть поведенческие проблемы в школе, учитель будет отслеживать его поведение в классе, ежедневно заполняя и передавая вам специальный табель поведения. Изучив табель, вы можете использовать мягкие дисциплинирующие меры в соответствии с уже установленной домашней жетонной системой в зависимости от «оценок», выставленных учителем за день.

3. Планируйте встречаться с учителем один раз в несколько недель, чтобы обсудить прогресс и пересмотреть табели.

4. Планируйте применять эту систему хотя бы две недели, после чего, если она окажется успешной, переключитесь с ежедневных отчетов на два отчета в

неделю, а затем – на один еженедельный или ежемесячный, в зависимости от эффективности этапа.

Как заручиться сотрудничеством учителя?

Чтобы привести план в действие, вам нужно заручиться содействием учителя. Прежде чем предложить к обсуждению тему ежедневных табелей поведения, **задумайтесь** об отношениях с учителями, которые сложились у вас и вашего ребенка. Возникло ли ощущение сотрудничества, призванного помочь ребенку? Считает ли вас учитель ответственным родителем, который реалистически смотрит на поведение ребенка и сочувственно относится к учительскому труду? Было ли ваше общение конструктивным? Готов ли еще учитель помогать вашему ребенку? Все эти факторы могут повлиять на прием, когда вы обратитесь к учителю со своей просьбой.

Не забывайте и о том, что все учителя перегружены работой, а ваша просьба обременяет их еще одним делом, пусть даже только на первых порах. Вы должны объяснить учителю, что именно **вы** будете делать большую часть работы, именно **вы** возьмете на себя ответственность за обеспечение последствий и, что самое главное, плоды вашей деятельности пожнет учитель. Большинству учителей понравится такое предложение, особенно если они уже испробовали на ребенке все средства воздействия из собственного арсенала.

Если вам постоянно звонят или пишут из школы по поводу поведения вашего ребенка, у вас есть масса непосредственных поводов обсудить свой план с учителем. Если нет, позвоните учителю и договоритесь о встрече для разговора о помощи, которую вы могли бы ему оказать в отношении поведения вашего ребенка в школе. Скажите учителю, что вам известен этап программы, который вы сочли чрезвычайно полезным в плане улучшения поведения ребенка в школе и общественных местах. Опишите ему домашнюю жетонную систему и принципы, которые вы взяли на вооружение для руководства ребенком, если вы еще не обсудили с учителем программу целиком.

Если учитель одобрит вашу идею, спросите, не заполнит ли он перед встречей анкету, предлагаемую ниже, чтобы вы оба были готовы сосредоточиться на конкретных сферах, являющихся для ребенка проблемными.

Поведение в разнообразных школьных ситуациях

При встрече признайте наличие поведенческой проблемы у ребенка и поблагодарите учителя за усилия в попытке с ней справиться. Подчеркните свою уверенность в возможности распространить на школу то, что было достигнуто дома. Затем объясните принцип действия табелей: поведение ребенка в школе будет иметь последствия дома. Все, что нужно делать учителю – ежедневно заполнять табель поведения; по крайней мере на первых порах. Вы будете следить за тем, чтобы ребенок передавал вам табель, и наказывать его, если он этого не сделает. Вы будете поощрять хорошее поведение в школе фишками или очками.

Теперь поинтересуйтесь у учителя, что, по его мнению, представляет собой наибольшую проблему: поведение в классе или в свободное время, на перемене? Используйте заполненную учителем анкету для уточнения

проблемных сфер. Покажите учителю формы табеля, приведенные в этой главе: один – для поведения в классе, другой – для поведения в свободное время и третий – пустой. Обсудите, какой табель понадобится для вашего ребенка, указывая, что для начала вы хотели бы ограничить поведение 4-5 ситуациями, добавив к ним после предварительного согласования остальные, когда ребенок исправится в отношении первых. Кроме того, объясните, что было бы неплохо включить одну или две ситуации, в которых у ребенка есть хороший шанс преуспеть. Благодаря этому ребенок, как и при домашней системе, не будет жестоко наказан за проступки, и сможет воодушевиться возможностью компенсировать «провалы» успехами.

Спросите учителя, что удобнее: чтобы вы сразу выдали стопку карточек или ежедневно посылали одну с ребенком.

Теперь объясните, как пользоваться табелем: после каждого урока учитель в табеле выставляет оценку от 5 («отлично») до 1 («очень плохо») за поведение в конкретной ситуации, данное поведение, ситуацию или выставленную оценку. Затем учитель визирует оценки. В конце учебного дня он вручает карточку ребенку для передачи вам.

Вам следует обсудить, начислять ли оценки за каждый период учебного дня или на первых порах только за выбранные ситуации в классе. Некоторым детям лучше начинать с малого и сначала увидеть свои успехи в 1-2 направлениях; потом учитель постепенно распространяет систему на весь день.

Попросите учителя обязательно делать пометки на обороте карточки или, если захочется, в каком-нибудь отдельном табеле, фиксируя все улучшения, которые со временем обозначатся в поведении ребенка. Конечно, улучшение должно отражаться в увеличении числа отличных и хороших отметок в табеле, но их запись в словесной форме закрепит прогресс, совершенный ребенком, в сознании учителя и побудит его к неизменно важным похвалам, которые в устах учителя важны не меньше, чем в ваших. Скажите учителю, что будете хранить карточки, и поинтересуйтесь, нельзя ли встречаться с ним примерно раз в 2 недели для пересмотра табелей и обсуждения прогресса ребенка.

Возможные варианты поведения, подлежащие оценке

Как и в домашней жетонной системе, успешное применение ежедневных табелей поведения зависит от здравого смысла при отборе критериев для оценки. В дополнение к позициям, перечисленным в анкетах, ниже приводятся действия, приковывающие внимание многих родителей. Обдумайте их при работе с учителем над разработкой табеля.

Социальное поведение:

- объединяется с одноклассниками;
- играет с равными;
- соблюдает правила при игре;
- сотрудничает в группах;
- остается на отведенном месте;
- работает/играет тихо;
- вовремя приходит на уроки;
- содержит рабочий стол в порядке.

Учебная деятельность:

выполняет задания по _____ ;

всегда записывает домашнее задание;

выполняет домашние задания;

вовремя приносит домашнюю работу в класс;

имеет все необходимое для классной работы;

выполняет классную работу;

выполняет указания;

выполняет задания аккуратно;

доделывает контрольные до конца;

проверяет написанное, перед тем как сдать контрольную.

Негативные действия, требующие порицания:

дерется, толкается или задирает других;

портит школьное или классное имущество (пишет в учебниках, ломает аксессуары для игр и т. д.);

перебивает учителя, болтает во время урока, выкрикивает ответ, даже если его не спрашивали;

покидает место за партой, класс, игровую площадку без разрешения;

бранится и сквернословит;

дразнит, оскорбляет или донимает других детей;

слишком шумит;

кривляется – классный клоун;

Карта ежедневной оценки поведения в школе.

Имя ребенка _____

Дата _____

Учителям: Пожалуйста, оцените сегодняшнее поведение ребенка в перечисленных отношениях. Для каждого предмета или урока используйте отдельную колонку. Выставляйте следующие оценки: 1 = очень плохо, 2 = плохо, 3 = удовлетворительно, 4 = хорошо, 5 = отлично. Затем распишитесь под своей колонкой. На обороте табеля запишите любые замечания по поводу сегодняшнего поведения ребенка.

Поведение для оценки	Уроки/ предметы
Участие в классной работе	
Выполнение классной работы	
Выполняет правила поведения в классе	
Хорошо ладит с другими детьми	
Качество выполнения домашнего задания, если оно было	
Подпись учителя	

Запишите ваши замечания на обороте табеля.

Табель ежедневного поведения на переменах и в свободное время.

Имя ребенка _____

Дата _____

Учителям: Пожалуйста, оцените сегодняшнее поведения ребенка в перечисленных отношениях. Для каждого предмета или урока используйте отдельную колонку. Выставляйте следующие оценки: 1 = очень плохо, 2 = плохо, 3 = удовлетворительно, 4 = хорошо, 5 = отлично. Затем распишитесь под своей колонкой. На обороте табеля запишите любые замечания по поводу сегодняшнего поведения ребенка.

Поведение для оценки	Уроки/предметы						
	1	2	3	4	5	6	7
Держит себя в руках; не толкается							
Не дразнится; не насмешничает и не унижает							
Поведение для оценки							
Соблюдает правила поведения на переменах и в свободное время							
Хорошо ладит с другими детьми							
Подпись учителя							

Запишите ваши замечания на обороте табеля.

Просмотр табелей дома

Возьмите за правило ежедневно после возвращения ребенка из школы просматривать табели вместе с ним. Когда ребенок достанет карточку, **всегда начинайте с похвалы за любые хорошие оценки** («отлично» и «хорошо»). Использование в школе принципа «сначала похвала» стимулирует хорошее поведение, о котором вам сообщат учителя. Только после этого вам можно в нейтральной, деловой манере обсудить плохие отметки («плохо» и «очень плохо»). Дайте понять, что будете доверять учительским оценкам, основанным на беспристрастном наблюдении, а вовсе не оправданиям ребенка и его попыткам обвинить окружающих в собственных неприятностях. После этого начислите очки за полученные оценки, ориентируясь на следующую шкалу – очки для детей в возрасте 8-12 лет, фишки – для 4-7-летних:

5 = +25 очков / +5 фишек;

4 = +15 очков / +3 фишки;

3 = +5 очков / +1 фишка;

Начисляйте очки за позитивные оценки, наказывайте за негативные.

8 ЭТАП: ВПЕРЕД, В ПРЕКРАСНОЕ БУДУЩЕЕ!

Этот этап требует от вас мощного рывка. Существует необходимость знакомства с методом анализа собственного поведения, для тех случаев, когда вам покажется, что поведение вашего ребенка стремительно ухудшается.

Постепенный отказ от жетонов, штрафов и табелей

Если в настоящее время ваш ребенок пользуется системой табелей ежедневного поведения в школе, то вам придется сохранять и домашнюю жетонную систему даже в том случае, если покажется, что для хорошего поведения дома эти стимулы уже не нужны.

Систему табелей можно отменять постепенно:

- если ребенок за две недели не принесет ни одной «двойки» за поведение, попросите учителя заполнять табели только по средам, оценивая поведение, начиная с понедельника по среду и по пятницам, охватывая сразу пятницу и четверг.

- если в течение двух следующих недель ребенок не принесет ни одной плохой оценки за поведение, можно попросить учителя ограничиться пятницами, оценивая поведение за всю неделю.

- еще две недели, проведенные без плохих оценок за поведение, показывают, что от системы табелей пора отказаться.

- если вы увидели, что поведение ребенка улучшилось, но после отмены техники оно вновь ухудшилось, будет разумным некоторое время придерживаться ежемесячного заполнения табелей, прежде чем отказаться от них совсем.

- другой вариант: вы можете просто ежемесячно связываться с учителем по телефону.

Ребенок должен знать, что отмена табелей не означает отказ учителя следить за его поведением. На самом деле, если учитель обратится к вам с замечаниями относительно поведения ребенка, вам придется вернуться к ежедневным табелям.

Когда ребенок будет вести себя приемлемо без табелей, вы можете приступить к сворачиванию домашней жетонной системы. Оценив поведение ребенка дома как хорошее, скажите ему, что собираетесь отменить жетонную систему на несколько дней и посмотреть, как пойдут дела. Конечно, вы должны продолжать контролировать ребенка и гарантировать, что предоставление привилегий по-прежнему будет основываться только на хорошем поведении. Единственное, чего не будет, так это записи очков или накопления фишек. Здесь, как и в школе, любое ухудшение поведения при отсутствии жетонной системы должно повлечь за собой ее восстановление.

Профилактика плохого поведения

Возврат к домашней жетонной системе не единственный способ отреагировать на возврат ребенка к плохому поведению или какие-либо новые проявления неповиновения. На самом деле мгновенное возобновление жетонной системы не всегда бывает наилучшим ответом на возникающие

проблемы. Сначала постарайтесь разобраться, почему ребенок снова ведет себя плохо.

Если учесть все изменения, с которыми дети сталкиваются по мере взросления, то нет ничего удивительного в том, что время от времени что-либо лишает их новоприобретенного равновесия. Чтобы и вы, и ребенок сумели как можно быстрее и безболезненнее справиться с этими проблемами, вам нужно знать своего ребенка и быть в курсе всего, что происходит в его жизни, то есть **УДЕЛЯТЬ ЕМУ ВНИМАНИЕ!**

Понаблюдайте за происходящим в мире ребенка, и на основе того, что вы уже знаете о нем, спрогнозируйте возможные будущие проблемы: **ДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ И ДУМАЙТЕ ВСЛУХ!**

Вы уже пользуетесь этим инструментом, когда ребенку приходится переключаться с одной ситуации на другую (приезжают с ночевкой гости, семья идет в ресторан или в гости и т.д.), но вы можете прибегать к нему и в преддверии более крупных перемен. Может быть, вашему сыну предстоит перейти в другую школу? Лучшая подруга дочери уезжает из города? В середине учебного года у ребенка сменился любимый учитель?

Помните, что на ребенка также действуют перемены, затрагивающие других домашних или иные сферы его жизни. Стрессовыми для ребенка могут стать не только негативные, но и какие-либо позитивные и волнующие ребенка ситуации, например, переезд, подарок и т.п.

Вам нужно не только предвидеть влияние крупных переходных ситуаций в жизни ребенка, но и знать типичные ситуации и занятия, которые могут вызвать у него раздражение и ухудшить поведение. Составьте список мест, ситуаций, людей и других факторов, которые чаще провоцируют его непослушание. Запомните их крепко-накрепко и возьмите за правило думать заранее и вслух всякий раз, дабы избежать проблем, когда вторжение этих факторов в жизнь ребенка окажется неизбежным.

Что делать, если непослушание возобновляется

Правило «Думайте заранее, думайте вслух» означает нечто большее, чем простое ознакомление ребенка с правилами и последствиями непосредственно перед изменением. Оно означает также, что у вас есть план действий на случай, если ребенок поведет себя плохо. Вот что рекомендуется в этих случаях:

1. Когда ребенок начнет снова нарушать правила поведения, возьмите блокнот и изложите проблему в подробностях: что именно ребенок делает не так (какое правило нарушается), где это происходит, когда и что вы делаете для контроля над поведением.

2. Ведите эти записи на протяжении недели или чуть больше, фиксируя как повторяющиеся в поведении ребенка моменты, так и его новые выходки.

3. Теперь перечитайте записи и посмотрите, нет ли каких намеков на ВАШЕ «недостойное поведение». Если вы честно оцените происходящее, то вполне может выясниться, что проблема вызвана – или усугубляется вашим возвратом к негативным, старым методам воспитания: чрезмерным наказаниям, принуждению, просьбам об одолжении, непостоянству, несправедливости и

неконкретности.

4. Теперь предпримите действия, направленные на коррекцию вашего собственного поведения: поупражняйтесь в техниках, усвоенных при пересмотре материала, и дайте себе пару дней, чтобы посмотреть, не разрешится ли проблема сама по себе.

5. Если нет, объясните ребенку, чего вы от него ждете в связи с наблюдающимся плохим поведением («С этого момента тебе нельзя выходить из-за стола, пока не сделаешь уроки»; «Чтобы я больше не слышала дома никаких ругательств» и т.п.), и вернитесь к жетонной системе, чтобы поощрять соблюдение только что изложенных правил. Убедитесь, что вы достаточно внимательны и выдаете жетоны всякий раз, когда они зарабатываются.

6. Начиная с этого момента, обеспечивайте тайм-аут при каждом повторении проступка.

7. Если из ваших записей следует, что проступки совершаются в какой-то конкретной обстановке, для разрешения ситуации прибегните к системе «Думай заранее, думай вслух».

8. Продолжайте вести записи, пока с проблемой не будет покончено.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Надеемся, что представленные рекомендации, рассчитанные именно на детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, помогут вам гармонизировать взаимоотношения с ребенком, сформировать в семье положительную эмоциональную атмосферу.

- Прежде всего, все взрослые в семье должны договориться между собой и выработать единый подход к воспитанию. В противном случае ребенок будет манипулировать окружающими.

- В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети зачастую игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

- Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил, будьте последовательны и постоянны.

- При взаимодействии с детьми с СДВГ часто бывает необходимо контролировать их действия гораздо дольше, чем с другими детьми, т.к. они не могут поэтапно строить свою деятельность и прогнозировать поступки.

- Избегайте непрерывных одергиваний и запретов – «прекрати», «не смей», «нельзя» и т.д.

- Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.

- Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку.

- Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы. Эти дети, несмотря на наличие определённых недостатков, не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

- В семье уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.

- Учитесь владеть собственными эмоциями и чувствами. Часто родители детей с СДВГ очень быстро теряют спокойствие, т.к. приходится тратить много времени на то, чтобы объяснить ребенку на первый взгляд, простые вещи.

- Ваш ребенок нуждается в строгом режиме и распорядке дня. Составьте четкое расписание прогулок, еды, занятий, повседневных обязанностей и сна, старайтесь выполнять это расписание. Награждайте ребенка за соблюдение режима.

- Выделите ребенку отдельную комнату или хотя бы уголок. При оформлении комнаты избегайте ярких красок и сложных орнаментов.

- Дайте ему постоянные поручения. Ни в коем случае не выполняйте их за него.

- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

- Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

- Избегайте по возможности больших скоплений людей (в магазинах, на рынках и т. п.). Это оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

- Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание.

- Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Это будет способствовать выработке стратегии успеха. Не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наши этапы закончились, и вы, наверное, уже попробовали общаться с вашим ребенком по-другому. Хорошо, что у вас была возможность двигаться постепенно, шаг за шагом. На первый взгляд, шаги к ожидаемым изменениям просты: слышать и слушать, принимать, терпеть, любить, а порой и страдать, не скрывая этого. Но чтобы все это было возможно, приходится отказаться от старого мнения, что воспитывать ребенка – значит, сражаться с его непослушанием. Если уж нам приходится с чем-то сражаться, так это с трудностями и проблемами ребенка (и тогда мы с ним союзники), но самое главное – с нашими собственными, «естественными» реакциями, ожиданиями и привычками.

Теперь настало время применять все полученные знания и навыки сразу, в повседневной жизни. Понятно, что достаточно сложно применять сразу все «правильные» способы общения и при этом справляться с повседневными трудностями и заботами. Но не будем забывать, что положительное отношение ребенка к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Ребенку (как и любому взрослому) нужно, чтобы его понимали и принимали, чтоб он был кому-то нужен и близок, а ближе родителей для него никого нет, также как и для родителей собственный ребенок – это самое близкое существо. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство уважения к себе.

При этом хочется заверить вас, что вы обязательно найдете пути преодоления психологических трудностей. Главное – это знания и стремление к изменениям. Но стоит помнить, что не ошибается тот, кто ничего не делает. «Ошибки» у вас будут, но это ошибки в кавычках, на самом деле, они – шаги на пути к успеху. Желаем вам удачи в начинаниях!

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баркли Р. Ваш непослушный ребенок /Р. Баркли, К. Бентон.– СПб.: Питер, 2004.– 218с.
2. Брызгунов И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей /И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова.– М.: Медпрактика, 2002.– 128 с.
3. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях /И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова.– М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.– 96 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? /Ю.Б. Гиппенрейтер.– М.: АСТ: Астрель, 2007.– 240 с.
5. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: Учеб. пособие /Под ред. М. Пассольта.– М.: Академия, 2004.– 160 с.
6. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь /Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. – СПб.: Речь, 2007. - 186 с.
7. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания /Н.Н. Заваденко.– М.: Школа-Пресс, 2000.– 112 с.
8. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей /Максимова А. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.
9. Очерки психофизиологии детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью / Под ред. А. В. Грибанова. – Архангельск: Поморский университет, 2009. – 242 с.
10. Политика О.И. Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью / О.И. Политика. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
11. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: Руководство практического психолога /А.В. Грибанов, Т.В. Волокитина, Е.А. Гусева, Д.Н. Подоплекин.– М.: Академический Проект, 2004.– 176 с.

Ирина Сергеевна Депутат, Юлия Сергеевна Джос,

Юлия Анатольевна Иорданова

Рекомендации по коррекции поведения гиперактивного ребенка

Учебно-методические рекомендации

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 01.09.2012 Бумага писчая. Формат 60x84¹/₁₆
Объем 3,0 п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 87/А

Отпечатано с готового оригинал-макета
Издательский центр Поморского университета
163002, Архангельск, пр. Ломоносова, 6
E-mail: publish@pomorsu.ru