



Часть I

ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ

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

— Китайская пословица

ПОДГОТОВКА

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

— Каролин, мать-одиночка, Сиэтл, штат Вашингтон

“Сколько раз тебе повторять?”

“Хватит! Прекрати!”

“Почему ты не можешь вести себя нормально?”

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

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

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

Я заметила, что мои ответы то и дело повторялись, снова и снова я давала одни и те же советы, пока, наконец, один из родителей не спросил: “А не написать ли вам об этом книгу?” Так появилась книга “Нет — плохому поведению”. Все приведенные в ней письма — под-

линные, а ответы — те же, что я давала несметное количество раз. Единственная разница состоит в том, что предлагая проверенные, простые стратегии, которые заставят вашего ребенка слушаться, я прошу вас еще об одном. Пожалуйста, не просто читайте эти советы, а приступайте к изменению проблемного поведения вашего ребенка с составления плана поэтапных действий и постоянно придерживайтесь его до тех пор, пока не *увидите* перемены.

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

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

- *Использование Дневника поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.* Прежде чем приступать к поэтапному изменению, вам нужно будет ответить на вопросы, которые заставят вас проанализировать поведение вашего ребенка. Я настоятельно рекомендую записывать размышления и план действий в то, что я называю Дневником поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Это может быть хороший кожаный блокнот или обыкновенная тетрадь на пружине — все, что вам угодно. Главное —

делать записи каждый день. Вы сможете перечитывать заметки, отмечать особенности поведения, которые в другом случае могли бы упустить, и вести учет достижений своего ребенка. Даже самые ленивые родители отметили, что ведение Дневника поэтапного изменения проблемного поведения ребенка принесло неоценимую пользу в работе.

- *Переговорите с ближайшим окружением.* Побеседуйте с теми, кто тесно общается с вашим ребенком — дедушками и бабушками, близкими родственниками, воспитателями в детском саду, классным руководителем, школьными учителями, — чтобы узнать их точку зрения на его поведение. Например, ведет ли себя ребенок с ними так же, как и с вами? Что, по их мнению, побуждает вашего ребенка к плохому поведению? Какова их реакция? А как реагирует сам ребенок? Есть ли у них какие-либо предложения? Когда вы составите план поэтапного изменения, покажите им. Чем чаще вы будете обсуждать эту проблему вместе, тем быстрее удастся устранить недостатки в поведении. Последовательность — неотъемлемая часть эффективного изменения.
- *Ведите календарь достижений в изменении поведения.* Ежемесячный календарь — важная составляющая процесса поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Подберите себе такой, в котором было бы достаточно места, чтобы каждый день записывать несколько предложений о прогрессе в поведении вашего ребенка. Например, отметьте тот день, когда ребенок начал слушаться. С началом поэтапного изменения отмечайте каждый раз, когда ребенок вел себя плохо. Если ваш план поэтапного изменения действует, вы заметите уменьшение частоты случаев проблемного поведения.
- *Создайте родительскую группу поддержки.* Один из лучших способов использования этой книги — обсуждение изложенного материала с другими родителями. Вы заметите, что у них возникают такие же проблемы с поведением детей, — это всегда немного успокаивает, — и сможете узнать мнение “товарищей по несчастью” по поводу того, что действует, а что нет в борьбе с этим бедствием. Итак, соберите группу единомышленников. Количество людей не имеет особого значения: присутствие хотя бы одной родственной души уже хорошо. Вам просто должно быть приятно в компании друг друга, а сами встречи должны быть регулярными.

СТРУКТУРА ГЛАВ, ПОСВЯЩЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЮ КОНКРЕТНЫХ ТИПОВ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

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

1. Текст письма, которое я получила от обеспокоенного родителя по поводу серьезной проблемы в поведении его ребенка. Эти письма раскрывают наиболее упоминаемые проблемы в поведении детей, чьи родители обращались ко мне.
2. Совет родителям, состоящий из одного-двух предложений, который раскрывает сущность успешного подхода к изменению данного поведения.
3. Основную часть главы занимают стратегии преодоления того или иного типа проблемного поведения ребенка. Все техники взяты из эмпирических исследований, проведенных опытными специалистами в области психологии развития и детской психологии. Изучите, пожалуйста, эти разработки внимательно и решите, какая из них больше всего подходит вашему ребенку.
4. План поэтапного изменения проблемного поведения, который подсказывает вам, как применять эти указания в той или иной ситуации. Этот раздел — ключ к созданию вашего индивидуального плана поэтапных действий для изменения проблемного поведения ребенка. Вам предлагается отталкиваться от ваших собственных проблем в поведении, прошлых и нынешних, чтобы воссоздать контекст ситуации и установить связь между вами и вашим ребенком. Это поможет определить, что действительно, а что нет в ваших родительских реакциях на проблемное поведение ребенка. И самое главное, вам предлагается серьезно поработать, чтобы понять, почему ваш ребенок ведет себя именно так. Это подтолкнет вас записывать свои мысли, выводы и тревоги в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Следующей задачей станет составление плана на основе пересмотра стратегий, изложенных в первом разделе, и применение его на практике. Не забудьте записать этот план в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

5. Ваше обязательство предпринять конкретные действия, направленные на изменение того или иного типа проблемного поведения ребенка. Это обещание обязывает вас точно записывать, что вы собираетесь сделать в ближайшие 24 часа. Затем делайте это. Исследования доказали, что на 90% вероятность успеха зависит от того, начнете ли вы реализацию плана в ближайшие сутки. Не ждите!
6. Результаты поэтапного изменения, с оставленным местом для записи успехов вашего ребенка на следующие 3 недели. Исследования показывают, что настоящие изменения в поведении происходят минимум через 21 день повторений, так что не сдавайтесь слишком быстро.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

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