

Содержание

Благодарность автора	23
Предисловие	25
ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ	27
Подготовка	28
Как пользоваться этой книгой	29
Структура глав, посвященных изменению конкретных типов проблемного поведения ребенка	31
ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ ПЕРЕВОСПИТАНИЯ	33
Сделаем решительный шаг	34
Что нужно обязательно помнить об изменении поведения ребенка	35
Десять основ поведения, которые вы должны знать	36
Десять правил поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	38
Глядя в зеркало	39
Изменение вашего собственного поведения	42
ЧАСТЬ III. 38 МОДЕЛЕЙ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА	43
Глава 1. Вещизм	44
Семь советов, как побороть вещизм	45
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	47
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	48
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	49
1 неделя	49
2 неделя	49
3 неделя	49

Глава 2. Воровство	51
Четыре шага к прекращению воровства	52
Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка	52
Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо	53
Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией	53
Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости	54
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	54
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	56
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	57
1 неделя	57
2 неделя	57
3 неделя	57
Глава 3. Вспыльчивость	59
Пять шагов к обузданию неуместного гнева	60
Шаг 1. Выявите предупредительные признаки гнева	60
Шаг 2. Установите скрытые факторы гнева	60
Шаг 3. Составьте словарь ощущений	61
Шаг 4. Научите ребенка управлять своим гневом	61
Шаг 5. Применяйте метод временной изоляции, если вспышки гнева продолжаются	62
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	62
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	64
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	65
1 неделя	65
2 неделя	65
3 неделя	65
Глава 4. Выполнение заданий на дом	67
Восемь стратегий облегчения выполнения заданий на дом	68
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	70

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	71
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	72
1 неделя	72
2 неделя	72
3 неделя	72
Глава 5. Грубость	73
Четыре шага к искоренению грубости	74
Шаг 1. Замените грубость новыми манерами поведения	74
Шаг 2. Разъясните новые манеры поведения	74
Шаг 3. Обеспечьте ребенку возможность порепетировать новые манеры	75
Шаг 4. Немедленно реагируйте на грубость	75
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	76
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	77
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	78
1 неделя	78
2-я неделя	78
3-я неделя	78
Глава 6. Дерзость	79
Четыре шага к избавлению от дерзости	80
Шаг 1. Сразу же выявляйте дерзость	80
Шаг 2. Не вступайте в пререкания, когда ребенок дерзит	80
Шаг 3. Введите штрафные санкции, если дерзкое поведение продолжается	81
Шаг 4. Поощряйте уважительное поведение	82
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	82
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	83
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	84
1 неделя	84
2 неделя	84
3 неделя	84

Глава 7. Дефицит внимания	85
Шесть стратегий коррекции дефицита внимания	86
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	88
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	89
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	90
1 неделя	90
2 неделя	90
3 неделя	90
Глава 8. Доносительство	91
Три шага к искоренению доносительства	92
Шаг 1. Объясните разницу между доносом и сообщением о чем-либо	92
Шаг 2. Введите правило “не ябедничать” и обяжите ребенка следовать ему	92
Шаг 3. Научите ребенка справляться с проблемами	93
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	94
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	95
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	96
1 неделя	96
2 неделя	96
3 неделя	96
Глава 9. Драчливость	97
Четыре шага к избавлению от драчливости	98
Шаг 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам	98
Шаг 2. Научите ребенка приемлемым альтернативам	99
Шаг 3. Закрепляйте “мирное” поведение	99
Шаг 4. Применяйте штрафные санкции, если ребенок продолжает драться	100
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	100

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	102
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	102
1 неделя	103
2 неделя	103
3 неделя	103
Глава 10. Жертва словесных нападок	105
Шесть стратегий в с ситуации, когда ребенка дразнят	106
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	108
Подумайте над этим	108
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	109
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	109
1 неделя	110
2 неделя	110
3 неделя	110
Глава 11. Задиристость	111
Четыре шага к исправлению задиры	112
Шаг 1. Признайте, что ваш ребенок задира	112
Шаг 2. Будьте нетерпимы к задиристости и прибегайте к штрафным санкциям, если такое поведение продолжается	113
Шаг 3. Воспитывайте в ребенке эмпатию и готовность заботиться о других	114
Шаг 4. Разработайте руководство по самоконтролю и управлению конфликтами	114
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	116
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	117
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	118
1 неделя	118
2 неделя	118
3 неделя	118

Глава 12. Застенчивость	119
Пять советов, как помочь детям преодолеть застенчивость	120
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	122
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	123
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	123
1 неделя	124
2 неделя	124
3 неделя	124
Глава 13. Игнорирование просьб родителей	125
Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали	126
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	127
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	128
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	129
1 неделя	129
2 неделя	129
3 неделя	129
Глава 14. Импульсивность	131
Три шага к снижению степени импульсивности	132
Шаг 1. Остановись и замри, прежде чем действовать	132
Шаг 2. Подумай о возможных последствиях неправильного выбора	133
Шаг 3. Научите ребенка поступать правильно	133
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	134
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	136
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	136
1 неделя	136
2 неделя	136
3 неделя	136

Глава 15. Исполнение домашних обязанностей	137
Четыре шага к прекращению споров о выполнении домашних обязанностей	138
Шаг 1. Определите обязанности и делегируйте их	138
Шаг 2. Покажите, как справляться с заданием, и лишь затем ожидайте его выполнения	139
Шаг 3. Установите крайний срок выполнения задания и настаивайте на нем	139
Шаг 4. Введите штрафные санкции за невыполненное задание	140
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	140
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	142
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	142
1 неделя	143
2 неделя	143
3 неделя	143
Глава 16. Истерики	145
Пять шагов к прекращению истерик	146
Шаг 1. Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее	146
Шаг 2. Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам	147
Шаг 3. Изолируйте ребенка при истерике	147
Шаг 4. Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик	148
Шаг 5. Научите ребенка приемлемым способам выражения неудовлетворения	149
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	150
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	151
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	151
1 неделя	152
2 неделя	152
3 неделя	152

Глава 17. Конфликтность	153
Пять шагов к сокращению количества конфликтов	154
Шаг 1. Остановиться и успокоиться	154
Шаг 2. Излагать проблему по очереди	155
Шаг 3. Предложить варианты разрешения конфликта	155
Шаг 4. Ограничить количество вариантов	156
Шаг 5. Выбрать лучший вариант и следовать ему	156
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	157
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	158
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	158
1 неделя	159
2 неделя	159
3 неделя	159
Глава 18. Конфликты между детьми в семье	161
Пять советов по улаживанию ссор между детьми	162
План перевоспитания	164
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	165
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	165
1 неделя	165
2 неделя	165
3 неделя	165
Глава 19. Крикливость	167
Четыре шага к искоренению крика и поддержанию семейной гармонии	168
Шаг 1. Настаивайте твердо и спокойно: “не кричи”	168
Шаг 2. Категорически откажитесь общаться с кричащим	168
Шаг 3. Научите ребенка выражать свои потребности по-другому	169
Шаг 4. Введите штрафные санкции за непрекращающийся крик	169
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	170

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	171
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	172
1 неделя	172
2 неделя	172
3 неделя	172
Глава 20. Кусание	173
Четыре шага к прекращению кусания	174
Шаг 1. Немедленно встаньте в оппозицию к агрессору и примените к нему штрафные санкции	174
Шаг 2. Утешьте жертву и выразите ей свое сочувствие	175
Шаг 3. Научите ребенка новому поведению	175
Шаг 4. Лучшая мера — предугадать намерение укунуть	175
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	176
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	178
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	178
1 неделя	178
2 неделя	178
3 неделя	178
Глава 21. Лживость и жульничество	179
Семь советов, как бороться с нечестностью	180
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	182
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	184
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	184
1 неделя	184
2 неделя	184
3 неделя	184
Глава 22. Меркантильность	185
Шесть стратегий отучения ребенка от меркантильности	186
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	188

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	189
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	189
1 неделя	190
2 неделя	190
3 неделя	190
Глава 23. Недоброжелательность	191
Четыре шага к избавлению от недоброжелательности	192
Шаг 1. Критикуйте грубое поведение, а не ребенка	192
Шаг 2. Помогите ребенку научиться понимать чувства того, кого он обидел	193
Шаг 3. Научите ребенка избегать грубости	193
Шаг 4. Давайте ребенку возможность исправить сделанное	193
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	194
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	196
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	197
1 неделя	197
2 неделя	197
3 неделя	197
Глава 24. Непослушание	199
Три шага к минимизации непослушания	200
Шаг 1. Разъясните свои ожидания относительно уступчивости	200
Шаг 2. Просите твердо и спокойно	201
Шаг 3. Объявите ультиматум, а также установите штрафные санкции за неповиновение	201
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	202
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	204
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	204

1 неделя	204
2 неделя	204
3 неделя	204
Глава 25. Неспортивное поведение	205
Пять шагов к исправлению неспортивного поведения	206
Шаг 1. Дайте определение достойного спортивного поведения	206
Шаг 2. Научите ребенка принципам достойного спортивного поведения	207
Шаг 3. Научите ребенка поддерживать сверстников	207
Шаг 4. Немедленно исправляйте проявления неспортивного поведения	208
Шаг 5. Играйте вместе с детьми	208
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	209
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	211
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	211
1 неделя	211
2 неделя	211
3 неделя	211
Глава 26. Нетерпимость	213
Четыре шага к подавлению нетерпимости	214
Шаг 1. Охватите все многообразие окружающих	214
Шаг 2. Подчеркивайте сходство	214
Шаг 3. Запретите дискриминационные замечания	215
Шаг 4. Боритесь со стереотипами	215
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	216
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	218
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	218
1 неделя	218
2 неделя	218
3 неделя	218

Глава 27. Оскорбления	219
Пять стратегий борьбы с употреблением оскорбительных выражений	220
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	222
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	223
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	224
1 неделя	224
2 неделя	224
3 неделя	224
Глава 28. Отсутствие друзей	225
Четыре шага к приобретению друзей	226
Шаг 1. Выявите особенности поведения, препятствующие дружбе	226
Шаг 2. Выберите несколько новых навыков умения дружить и научите ребенка пользоваться ими	227
Шаг 3. Дайте ребенку возможность, попрактиковаться в навыке, и обеспечьте обратную связь	228
Шаг 4. Обеспечьте ребенку более благоприятные возможности для дружбы	228
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	229
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	230
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	231
1 неделя	231
2 неделя	231
3 неделя	231
Глава 29. Отсутствие настойчивости	233
Пять советов, как исправить отсутствие настойчивости	234
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	236
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	237

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	237
1 неделя	237
2 неделя	237
3 неделя	237
Глава 30. Перфекционизм	239
Шесть стратегий преодоления перфекционизма	240
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	242
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	243
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	243
1 неделя	244
2 неделя	244
3 неделя	244
Глава 31. Преследование со стороны задиры	245
Четыре шага к тому, чтобы справиться с задирой	246
Шаг 1. Слушайте с сочувствием и собирайте факты	246
Шаг 2. Продумайте, как обеспечить безопасность ребенка	247
Шаг 3. Воспитывайте у ребенка уверенность в себе	248
Шаг 4. Повышайте самооценку	249
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	250
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	251
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	252
1 неделя	252
2 неделя	252
3 неделя	252
Глава 32. Прессинг со стороны сверстников	253
Шесть стратегий развития способности противостоять давлению со стороны сверстников	254
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	255
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	257

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	257
1 неделя	258
2 неделя	258
3 неделя	258
Глава 33. Сквернословие	259
Четыре шага к искоренению сквернословия	260
Шаг 1. Установите границы дозволенного	260
Шаг 2. Объясните, почему сквернословие неприемлемо	260
Шаг 3. Научите ребенка использовать приемлемые синонимы	261
Шаг 4. Установите за сквернословие штрафные санкции. Применяйте их спокойно и последовательно	262
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	262
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	264
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	264
1 неделя	264
2 неделя	264
3 неделя	264
Глава 34. Стремление доминировать	265
Три шага к снижению властности ребенка	266
Шаг 1. Рассчитывайте на сотрудничество	266
Шаг 2. Научите ребенка быть коллективистом	267
Шаг 3. Гасите проявления властного поведения	267
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	268
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	270
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	270
1 неделя	270
2 неделя	270
3 неделя	270

Глава 35. Тревожность	271
Четыре шага к снижению тревожности	272
Шаг 1. Определите потенциальные стрессоры	272
Шаг 2. Исключите хотя бы часть стрессоров	272
Шаг 3. Займитесь стрессорами, которые вы не в состоянии исключить	273
Шаг 4. Научите ребенка справляться с неизбежной тревожностью	273
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	274
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	275
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	276
1 неделя	276
2 неделя	276
3 неделя	276
Глава 36. Хныканье	277
Четыре шага к избавлению от хныканья	278
Шаг 1. Установите абсолютную нетерпимость к хныканью	278
Шаг 2. Продемонстрируйте нормальные интонации	279
Шаг 3. Установите правила поведения	279
Шаг 4. Введите штрафные санкции, если хныканье продолжается	279
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	280
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	282
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	282
1 неделя	283
2 неделя	283
3 неделя	283
Глава 37. Цинизм	285
Шесть стратегий подавления цинизма	286
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	288

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	290
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	290
1 неделя	290
2 неделя	290
3 неделя	290
Глава 38. Эгоизм	291
Шесть стратегий обуздания эгоизма	292
План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	294
Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка	295
Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка	296
1 неделя	296
2 неделя	296
3 неделя	296
ЧАСТЬ IV. КАК ПРИМЕНЯТЬ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ	297
Примеры штрафных санкций	299
Использование временной изоляции	300
После применения штрафных санкций	302
ЧАСТЬ V. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОВТОРЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ ИХ ЛЮБИТЕ	305
Как у вас это получается?	306
Воспитание, не лишаящее ребенка уверенности в себе	307
Сильные стороны и положительные качества ребенка	310
Устраивайте семейные советы	312
Заключительные мысли	317
Предметный указатель	318