

Рэй Берк и Рон Херрон

ВОСПИТАНИЕ НА ОСНОВЕ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Проверенное и поэтапное руководство по воспитанию ответственных детей и
созданию счастливой семьи

Санкт-Петербург

2001

О Г Л А В Л Е Н И Е:

Предисловие редактора перевода	6
Введение	8
Глава 1 Наказание или обучение	11
Глава 2 Ясность	17
Глава 3 «Последствия»	23
Глава 4 Положительные «последствия»	31
Глава 5 Отрицательные «последствия»	37
Глава 6 Эффективная похвала	47
Глава 7 Профилактическое обучение	55
Глава 8 Четкие требования	63
Глава 9 Сохраняйте спокойствие	71
Глава 10 Корректирующее обучение	79
Глава 11 Обучение самоконтролю	87
Глава 12 Принятие решений	97
Глава 13 Графики и договоры	105
Глава 14 Семейные собрания	115
Глава 15 Средства массовой информации — друзья или враги?	121
Глава 16 Социальные навыки	129
Глава 17 Влияние сверстников	153
Глава 18 Как помочь ребенку добиться успехов в учебе	159
Краткий справочник	175

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА ПЕРЕВОДА:

Бойз Таун» («город мальчиков») был основан в 1917 году священником отцом Флананганом как дом-город для осиротевших и беспризорных детей. 20-е годы в США были временем экономического кризиса и «великой депрессии», безработицы, голода и нищеты. Дети в такие трудные времена страдают не меньше, чем взрослые, но не умеют, не могут организовывать митинги и просить о помощи. Отец Флананган хотел помочь детям пережить это нелегкое время, дать им возможность нормально развиваться и вырасти хорошими и ответственными людьми. И помог. Дом-город, организованный священником, удивительно напоминал легендарную коммуну для беспризорников, основанную А. С. Макаренко примерно в то же время в России. Фильм о «Бойз Таун» был так же популярен в Америке, как «Республика ШКИД» у многих поколений русских людей.

«Бойз Таун» развивался все эти годы и превратился во всемирно известную организацию со своей системой помощи сиротам, беспризорным и «трудным» детям и их родителям. Эта система включает в настоящее время приюты, семейные дома, терапевтические дома-центры, больницы, телефоны доверия, учебные программы для родителей и профессионалов на территории США и Южной Африки. Система построена так, что каждый ребенок, мальчик или девочка 10—18 лет, любой национальности и религии, оказавшийся в трудной ситуации, может найти здесь необходимую помощь. Больше 20 лет «Бойз Таун» помогает не только мальчикам, но и девочкам, и в сентябре 2000 года дети проголосовали за его переименование в «Город девочек и мальчиков» — «Гелз — Бойз Таун».

«Бойз Таун» пользуется поистине всенародным уважением и признанием. Каждый американец и многие люди в других странах знают это название. Есть ценности жизни, для которых не существует границ, национальных и политических. Воспитание детей — одна из таких ценностей. Я рада представить программу «Воспитание на основе здравого смысла» читателям в России. Более пятисот тысяч родителей в 13 странах мира, включая Англию, Германию, Францию и Японию, прошли обучение по данной программе со времени ее разработки в 1989 году. Программа удивительно хорошо работает и помогает детям и родителям жить в мире и согласии. Надеюсь, она окажется полезной и вам.

Выход этой книги в России стал возможен благодаря сотрудникам «Бойз Таун», их бескорыстной помощи и заинтересованности, прежде всего благодаря директору, отцу Петеру, его доброму вниманию и заботе о детях, в какой бы стране мира они ни жили, Рею Берку, Джо Диллону, Джени Сербер, Барбаре Лоннборг и многим другим. Я хочу поблагодарить мою маму, а также Евгения Креславского, Виктора Бергера и Людмилу Гудман-Турменко за ценные советы, касающиеся перевода книги. Спасибо моим детям, Кате и Яше, которые помогли мне оценить замечательный эффект «Воспитания на основе здравого смысла». Особая признательность Кате за помощь в переводе и подготовке рукописи.

Татьяна Балашова,

кандидат психологических наук

ВВЕДЕНИЕ

Вам предстоит нелегкая, но очень важная работа, может быть, самая важная из тех, какие только бывают на свете. Кое-кто считает, что она плохо оплачивается, не всегда приносит удовлетворение, отнимает огромное количество сил и времени и никогда не может быть доведена до конца.

И тем не менее, это удивительная работа! Услышав, что мы называем воспитание детей самым благодатным и замечательным занятием в мире, некоторые родители отнесутся к этому более чем скептически: что за радость вытирать сопливые носы, поднимать сонных детей в школу, целыми днями таскать их по всевозможным кружкам и занятиям, выслушивать жалобы на несправедливость учителей и нытье по поводу вареной моркови? Однако все это — внешняя сторона дела, за ней — нечто гораздо большее: узы, которые соединяют нас и наших детей, и возможность поделиться с ними своей любовью и своими жизненными ценностями.

Вряд ли можно найти родителей, никогда не испытывавших трудностей с детьми. У каждого бывают минуты, когда он начинает сомневаться в правильности своих поступков и нуждается в помощи и совете. Тут-то и может пригодиться вам наша книга.

Нам отлично известно, как трудно воспитывать детей. Наша организация — «Бойз Таун» («Город мальчиков») была основана священником, отцом Эдвардом Дж. Фланаганом, в 1917 году. Она оказывала помощь осиротевшим и беспризорным мальчикам, предоставляла им кров, кормила, учила и давала профессию. В конце 60-х — начале 70-х годов, когда проблемы американских детей стали более сложными и серьезными, «Бойз Таун» расширил область своей деятельности и разработал программу «Семейный дом», предназначенную не только для мальчиков, но и для девочек, а также для целых семей. В 80-х годах у нас появился еще один проект, получивший название «Воспитание на основе здравого смысла», который стал основой этой книги. С тех пор с нашими методами воспитания познакомились тысячи родителей в США и других странах.

Чем же хороши наши методы? Мы считаем, что в воспитании необходимо опираться на две вещи — на «голову» и на «сердце». Говоря о «голове», мы имеем в виду использование логического, практического метода воспитания, иными словами, мы учим родителей навыкам, которые помогут им изменить поведение детей. Под «сердцем» мы понимаем безусловную любовь к детям. Те из мам и пап, кто последовал нашим советам, считают, что благодаря «Воспитанию на основе здравого смысла» они научились лучше справляться с родительскими обязанностями, получать от них большее удовлетворение, а их дети стали лучше себя вести.

Для ребенка нет человека важнее, чем его папа или мама. Вы — его первый и самый главный учитель. Никто никогда не сможет повлиять на жизнь маленького человека сильнее, чем его родители, и поэтому от вас потребуется вся любовь, вся энергия и все терпение, на которое вы только способны. Вкладывая их, вы поймете, что нет более трудного и интересного дела, чем воспитание детей.

В этой книге говорится о многом из того, что необходимо знать и уметь родителям, но есть одно условие, без которого невозможен успех: вы должны отдавать ребенку время. Научить его чему-нибудь можно, только находясь рядом с ним. Нельзя познать радость и богатство семейного общения, не посвящая этому времени. Это абсолютно необходимо. Время, проведенное вместе, является тем элементом, который цементирует семью.

Каждая глава книги посвящена отдельному навыку воспитания. Она подробно описывает его и приводит примеры практического применения. Мы рекомендуем подробно по-

знакомиться и постараться запомнить все «шаги» каждого из этих навыков, а затем почаще обращаться к ним на практике.

Прекрасно понимая, что в мире не бывает абсолютно одинаковых ситуаций, одинаковых детей и одинаковых родителей, мы приводим практические инструкции и предложения, которые помогут вам приспособить каждый из навыков к вашей уникальной ситуации, к вашему стилю взаимодействия с ребенком. Описываемые здесь навыки больше всего подходят для воспитания детей от 3 до 16 лет.

Поведение ребенка формируется в течение всей его жизни, и не стоит надеяться, что оно изменится за один день. Постарайтесь замечать даже небольшие сдвиги в нужном направлении и хвалить себя даже за самые маленькие успехи. Помните, что иногда, прежде чем улучшиться, поведение ребенка может на некоторое время стать хуже — не спешите опускать руки! Ваши старания обязательно будут вознаграждены, и на смену сомнениям придет ощущение уверенности. Будьте настойчивы, и ваши самоотверженность, терпение и труд непременно увенчаются успехом.

ГЛАВА 1:

НАКАЗАНИЕ ИЛИ ОБУЧЕНИЕ

Чтобы лучше понять, какой тактики воспитания вы придерживаетесь, когда ваши дети плохо себя ведут, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Ругаете ли вы детей за их поведение?
- Прибегаете ли к угрозам, зная, что не станете или не сможете привести их в исполнение?
- Говорите ли детям то, о чем впоследствии жалеете?
- Часто ли уступаете детям только потому, что это легче, чем вступить с ними в спор?
- Часто ли прибегаете к строгому наказанию за небольшие проступки?
- Наказывали ли вы когда-нибудь своих детей физически — шлепали или поддавали им, потому что считали, что никакие другие средства уже не могут помочь?

Если на некоторые из приведенных вопросов вы ответили положительно, это, скорее всего, означает, что в воспитании вы полагаетесь на наказание. Если так, вы не одиноки. Многие родители, стремясь добиться от детей хорошего поведения, срываются на крик, бранят, обзывают их и наказывают физически. Но наказание — не лучший способ воспитания.

НАКАЗАНИЕ:

Под неприемлемым наказанием мы понимаем грубость и насилие, неразумные действия, вредящие ребенку. Когда детей подвергают телесным наказаниям — бьют, шлепают, дают подзатыльники — это наносит им эмоциональный и физический вред.

Когда ребенка унижают, высмеивают, кричат на него или изолируют — это тоже неприемлемое наказание, поскольку оно мешает правильному развитию ребенка.

Почему же тогда взрослые так часто прибегают к подобным способам воздействия? Такое наказание позволяет быстро изменить поведение ребенка (хотя впоследствии вызывает еще большие трудности во взаимоотношениях родителей и детей). Кроме того, оказавшись в трудном положении, взрослые нередко просто не знают, что можно предпринять, и потому реагируют автоматически, давая волю своему гневу и раздражению. Иногда их пугает потеря власти над ребенком: а вдруг дети перестанут их слушаться? Возможно также, что никто никогда не учил их другому способу воспитания, и они просто следуют примеру своих родителей.

Вот два примера неподходящего наказания:

Миша играет с мячом и учится забивать его в ворота. Его брату Диме тоже не терпится погонять мяч, и, не дожидаясь своей очереди, он выбивает его из-под Мишиных ног. Миша толкает Диму. Вошедшая в этот момент мама хватается Мишу и говорит: «Как тебе не стыдно обижать брата?»

Леночка взяла красный карандаш и нарисовала картинку на обоях в гостиной. Получившийся рисунок так ей понравился, что она позвала маму, чтобы та тоже полюбовалась им. Мама рассердилась и, шлепнув Леночку, на час отправила ее в детскую.

В ответ на неподходящее или неразумное наказание дети, скорее всего, поведут себя не самым лучшим образом — будут кричать, браниться или же, обиженно пробурчав себе что-нибудь под нос, уйдут в другую комнату. Вероятнее всего, им не понравится это наказание, да и у вас от него останется неприятный осадок. Более того, вряд ли это наказание научит детей вести себя правильно, чтобы избежать неприятностей в будущем.

Неподходящее наказание влияет на то, как дети воспринимают себя. От того, что на ребенка кричат, унижают и бьют, сильно страдает его самолюбие. Он начинает искать способы отомстить наказавшему его человеку, или старается его избегать.

Нередко наказание нарастает, как «снежный ком». Когда какая-то мера не приводит к ожидаемому результату, родители уже не могут остановиться и прибегают к более жесткой. Так наказание может перерасти в крики, а затем и в побои.

ОБУЧЕНИЕ:

Цель этой книги — показать родителям, как более эффективно учить своих детей правильно себя вести, не прибегая при этом к неподходящим наказаниям. «Воспитание на основе здравого смысла» предлагает родителям то, что мы называем «разумным обучением». Разумное обучение — это позитивный и эффективный подход к неправильному поведению детей.

Использовать разумное обучение вам помогут следующие указания:

- Прежде всего, четко выражайте свои мысли — точно указывайте детям на то, что именно они сделали правильно или неправильно.
- Во-вторых, немедленно реагируйте на поведение ребенка — помогите ему понять связь между его действиями и тем, к чему они приводят.
- В-третьих, будьте конкретны — ясно показывайте детям то, как они могут улучшить свое поведение.
- В-четвертых, будьте позитивны — обучайте детей владеть собой, контролировать свои действия и адекватно выражать эмоции.
- В-пятых, активно включайтесь во взаимодействие со своими детьми — дайте им возможность показать, чему они научились. Принимайте участие в их обучении и вместе добивайтесь поставленных целей.
- В-шестых, предоставляйте необходимую информацию — будьте для своего ребенка учителем и наставником, рассказывайте ему то, что поможет ему учиться самостоятельно решать проблемы.

Иными словами, разумное обучение поможет вашему ребенку обрести уверенность в себе, научит его ладить с окружающими и привьет навыки, необходимые для принятия самостоятельных решений.

«Ты поступаешь безответственно!»

«Никита, ну-ка соберись и перестань безобразничать!»

«Когда мы были в магазине, ты был просто умницей!»

Действительно ли понимают наши дети, что мы имеем в виду, когда говорим подобные вещи?

Если мы хотим чему-то научить своего ребенка, необходимо говорить с ним на понятном ему языке. Что могут означать для детей слова вроде «безответственно», «безобразничать», «неуважительно»? Им трудно взять в толк, чего от них хотят, и это вызывает у них недоумение и досаду.

Стараясь научить чему-то детей, необходимо доходчиво излагать свои мысли, сообщать, чего от них хотят и как именно они должны этого добиться. Следует указывать детям, когда они делают что-то неправильно, а когда правильно.

БУДЬТЕ КОНКРЕТНЫ

Необходимо воздерживаться от неопределенных высказываний. Родители должны давать точное описание поведения детей и говорить о том, что можно увидеть, услышать или измерить. Вот примеры точного описания поведения:

«Моя дочь говорит по телефону больше часа».

«Когда я прошу сына что-то сделать, он закатывает глаза и выходит из комнаты».

«Когда мои дети приходят домой из школы, они убирают на место портфель и сразу же спрашивают, не надо ли помочь по хозяйству».

«Когда я говорю дочери, что у нее в комнате беспорядок, она начинает кричать и жаловаться, что я ни на минуту не оставляю ее в покое».

«Сын помог мне убрать со стола, вымыл посуду и подмел на кухне».

Эти описания точно передают то, что можно видеть или слышать. Что значит «измерить поведение»? Когда человек лежит на диване, это можно рассматривать как его поведение. Поведение — это то, что человек делает. Вы можете измерить, сколько времени ваш сын проводит на диване, или, как часто он на нем лежит, ставя галочку в календаре, каждый раз, как он это делает.

Для того чтобы дети вас правильно понимали, используйте знакомые им слова. С маленькими детьми говорите простым языком, избегая длинных предложений. Вот несколько вопросов, следуя которым, вы сможете понятнее говорить с ребенком о его поведении:

Кто участвует в ситуации? Чье поведение вызывает одобрение? Чье поведение необходимо изменить?

Что произошло? Что удалось сделать? Что необходимо изменить или улучшить?

Когда это произошло?

Где это произошло?

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ПОВЕДЕНИИ

То, как вы сообщаете ребенку о его поведении, тоже очень важно.

- Прежде всего, когда будете говорить с ним, постарайтесь, чтобы он смотрел на вас. Опыт показывает, что, когда люди смотрят друг другу в лицо, им удается лучше понять собеседника.
- Во-вторых, сами смотрите на ребенка. Следите за тем, как он будет реагировать на ваши слова. Сосредоточьте на нем все свое внимание.
- В-третьих, тон вашего голоса должен соответствовать ситуации. Он должен быть твердым, когда вы будете говорить ребенку о необходимости изменить что-то в его поведении, и радостным и доброжелательным, когда будете хвалить его.
- В-четвертых, старайтесь, чтобы ничто не мешало вашему разговору. Найдите для этого тихое и спокойное место, где ничто не будет вас отвлекать.
- И, наконец, постарайтесь во время разговора находиться на одном уровне с ребенком. Если вы будете смотреть на него с высоты своего роста, он может почувствовать себя маленьким и испуганным.

А теперь давайте посмотрим, как одно и то же поведение можно описать в общих, неопределенных словах или точно и конкретно.

Пример неопределенного замечания: «Дима, почему при посторонних людях ты ведешь себя как маленький?»

А вот как можно было бы сказать то же самое, но только гораздо конкретнее: «Дима, когда приходят гости, сначала поздоровайся с ними, а потом можешь идти к себе играть».

Вместо весьма расплывчатого: «Пожалуйста, веди себя в магазине прилично», можно сказать так: «Запомни, что в магазине, мы не будем покупать конфет. Я бы хотела, чтобы ты помогла мне найти продукты, которые нам нужно купить, и положить их в сетку. Можешь помочь мне их нести. Хорошо?»

И еще два слова о том, как говорить с детьми об их поведении. Очень важно, чтобы ребенок знал, что даже, когда вам не нравится то, как он себя ведет, вы по-прежнему любите его и именно поэтому хотите исправить его ошибки. В других главах этой книги будет показано, как доходчиво объяснить детям, за что их хвалят, а что в их поведении требуется изменить.

Люди сталкиваются с последствиями своих поступков на каждом шагу. Не выполнив задания на работе, мы получаем нагоняй от начальника, а, сказав что-то приятное другу, слышим в ответ комплимент. Последствия поступков заставляют детей думать, они узнают, что их действия всегда ведут к каким-то результатам: иногда к положительным, а иногда — к отрицательным. Вы, наверняка не раз использовали этот механизм в воспитании детей: наказывали, когда те поздно приходили домой, или разрешали играть только после того, как они сделают все уроки.

Однако назначение родителем «последствия» еще не означает, что ребенок сразу изменит свое поведение. Родителям необходимо сочетать ясные и четкие объяснения того, чего они хотят от детей, с назначением «последствий». Соблюдение этих двух условий в сочетании с заботой и любовью дает очень хорошие результаты.

Существует два типа «последствий» — положительные и отрицательные.

Положительные «последствия» людям нравятся, и они готовы приложить определенные усилия, чтобы их добиться. Если какое-то поведение приводит к положительным «последствиям», это заставляет человека повторять свои действия. Одним из видов положительных «последствий» являются поощрения и награды.

Отрицательные «последствия» неприятны, и люди стремятся их избегать. Когда за определенным поведением следуют отрицательные «последствия», человек старается больше так не поступать или, по крайней мере, вести себя подобным образом как можно реже. Когда человека лишают поощрения или привилегии, это тоже является отрицательным «последствием».

КАК ВЫБИРАТЬ «ПОСЛЕДСТВИЯ»

Что следует учитывать, когда вы назначаете ребенку «последствие» за его поведение?

- Во-первых, «последствие» должно быть значимо для ребенка. Лишать его поощрения или же использовать в качестве награды то, что не имеет для него значения, совершенно бесполезно. Обратите внимание, чем любит заниматься ваш ребенок в свободное время. Если, например, он любит смотреть телевизор, приглашать к себе друзей или кататься на велосипеде, то все это можно использовать в качестве «последствия».
- Во-вторых, родители должны назначать ребенку «последствие» как можно скорее после того, как ребенок совершил данный поступок. Чем больше времени пройдет между поступком и его «последствием», тем менее эффективным это «последствие» окажется, и тем менее очевидной будет связь между ними. Если, например, вы лишите свою пятилетнюю дочку возможности поиграть с друзьями за ее проступок недельной давности, она вряд ли сможет это понять и решит, что вы поступаете несправедливо.
- В-третьих, родители должны подумать о том, как часто следует использовать одно и то же «последствие». Если вы прибегаете к нему слишком часто или слишком редко, оно теряет силу своего воздействия. Если, например, каждый раз, когда ваш сын будет помогать вам по хозяйству, вы будете давать ему конфету, то первое время он будет работать не покладая рук. Однако вскоре конфеты ему наскучат, и его активность значительно ослабеет.
- В-четвертых, важно обращать внимание на размер выбранного «последствия» и стараться прибегать к минимальной величине, которая, по вашему

представлению, способна оказать воздействие на ребенка. Если за небольшое достижение ребенок будет получать слишком большое поощрение, этим вы избалуете его. С другой стороны, если за небольшие проступки вы будете назначать слишком серьезные «последствия», это приведет к тому, что ваш ребенок будет всегда чувствовать себя наказанным.

- И наконец, ребенок должен получать награду только после того, как справится с каким-то делом. Если, например, вы позволите ему разговаривать по телефону с друзьями только после того, как он вымоет посуду, это значительно увеличит вероятность того, что посуда будет чистой. Если же ему будет разрешено звонить друзьям до мытья посуды, ближайшие несколько недель вы обречены есть с грязных тарелок!

ЕСЛИ «ПОСЛЕДСТВИЕ» НЕ РАБОТАЕТ

Иногда родители сообщают нам, что, используя «последствия», им не удастся изменить поведение детей. Бывает, что проблемы ребенка слишком серьезны, и родителям самостоятельно с ними не справиться. В этом случае необходимо обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Однако нередко «последствия» не работают совсем по другим причинам.

Во-первых, некоторые родители используют в воспитании гораздо больше отрицательных «последствий», чем положительных. Детям это тяжело, и у них не остается ничего другого, как искать положительных переживаний где-то в ином месте.

Вторая причина заключается в том, что иногда родители ожидают положительных сдвигов слишком рано. Не следует забывать, что поведение вашего ребенка складывалось не за один день, поэтому наберитесь терпения и старайтесь замечать даже самые мелкие изменения в лучшую сторону.

Еще одна ошибка состоит в том, что некоторые родители путают поощрения и исконные права детей. Дети обладают неотъемлемым правом на пищу, общение и одежду. Совсем другое дело — прогулки с друзьями, телевизор, карманные деньги и другие удовольствия. Всё это относится к разряду поощрений или привилегий и может быть предоставлено ребенку с одобрения родителей и под их наблюдением. В следующей главе вы найдете список поощрений, которые можно использовать в качестве положительных «последствий» для изменения поведения ребенка.

ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ

Стоит заранее подумать о том, что использовать в качестве положительных и отрицательных «последствий». Ваши решения не должны стать для ребенка неожиданностью. Пусть он знает, к каким результатам приведет хорошее поведение, а к каким — плохое.

Назначая ребенку «последствие», помните о следующем:

- Необходимо убедиться, что ребенок точно знает, каково «последствие», и за какие действия он это «последствие» получил.
- Важно быть последовательным. Недопустимо, чтобы один раз какому-то поступку соответствовали серьезные «последствия», а в другой раз — такой же поступок остался без «последствий».
- Будьте кратки. Не читайте длинных нотаций, особенно маленьким детям.

- Доводите дело до конца. Если вы приняли решение, что, выполнив какое-то задание, ваш ребенок должен получить поощрение, не забудьте об этом. Точно так же, если вы назначили негативное «последствие», не поддавайтесь на уговоры ребенка и выполните обещанное. Если же вы позднее почувствовали, что действовали необдуманно или поддались своему гневу и «последствие» было слишком серьезным, извинитесь перед ребенком и сделайте так, чтобы «последствие» соответствовало проступку.
- Старайтесь избегать предупреждений. Предупреждения будут означать, что вы только грозитесь «последствиями». Например, вы можете сказать: «Перестаньте ссориться, а не то я отберу игру». Если дети продолжают ругаться, а вы не забираете у них игру, они поймут, что ваши угрозы ничего не стоят, и в следующий раз не будут обращать на предупреждения никакого внимания. Ваши действия потеряют свою эффективность.
- Ваше поведение должно соответствовать «последствию». Если «последствие» положительно, будьте дружелюбны и полны энтузиазма. Если же ребенок своим поведением вызвал отрицательное «последствие», будьте спокойны и просто констатируйте произошедшее. Сообщая о негативных «последствиях», не следует кричать и сердиться. Увидев ваш гнев, дети будут хуже воспринимать то, что вы говорите.

Если «последствия» соответствуют поступку, они учат ребенка правильно себя вести, способствуют ослаблению отрицательного и укреплению положительного поведения. Для того чтобы «последствия» достигали своей цели, необходимо соблюдать пять принципов: «последствия» должны быть важны для ребенка, они должны непосредственно следовать за его поведением, быть регулярны, соответствовать поступку по величине и быть к этому поступку непосредственно привязаны. В следующей главе мы обсудим разнообразные варианты отрицательных и положительных «последствий».

Положительные «последствия» могут стать лучшим другом родителей, поскольку они направлены на стимулирование хорошего поведения детей. Иногда мы называем положительные «последствия» поощрениями. Поощрение — это то, что человеку нравится, то, что он любит. Под поощрением мы имеем в виду такие «последствия», под воздействием которых ребенок повторяет желательное поведение.

Некоторым родителям кажется, что использование поощрений является своего рода подкупом или взяткой, даваемой ребенку за то, что он и так должен делать. Однако взятка — это иное. Это вознаграждение, которое дается ребенку, чтобы он перестал себя плохо вести. Когда, например, ребенок кричит и топает ногами, а мы покупаем ему шоколадку, чтобы только его унять — это взятка. Если такой подкуп будет происходить достаточно часто, ребенок всегда будет требовать награду до того, как сделает то, чего от него хотят родители. Поощрение же — естественная часть жизни. Оно является наградой за правильное поведение, поведение, которое мы хотим у ребенка закрепить. Поэтому следите за тем, чтобы ваш ребенок получал поощрение только за положительное поведение.

«ПОСЛЕДСТВИЯ», КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

В представленном ниже списке мы попытались обобщить всевозможные варианты поощрений, к которым обычно прибегают родители для закрепления положительного поведения детей. Советуем вам использовать приведенные примеры как основу для собственного списка. Подумайте, что нравится вашим детям. Держите составленный список под рукой, чтобы при случае добавлять или изменять что-то. В конце концов вам удастся составить довольно полный перечень того, что любит ваш ребенок.

Деятельность. Чем любит заниматься ваш ребенок? Играть в карты, видео- или компьютерные игры, заниматься спортом, смотреть телевизор, печь пирожки, читать?..

Вещи. Что из материальных предметов интересует вашего ребенка больше всего? Одежда, комиксы, куклы, магнитофонные записи, марки?..

Особые развлечения. Какие события приносят вашему ребенку особенную радость? Поход в кино, на футбол, в зоопарк, приход в гости друга?..

Еда. Есть ли у вашего ребенка любимая еда или напитки? Мороженое, кока-кола, сок, шоколад, конфеты, пирожки?.. Никогда не используйте в качестве «последствия» обычную еду. Недопустимо наказывать, «сажая на хлеб и воду». Каждый ребенок имеет право на нормальное питание. Говоря об использовании в качестве «последствий» еды, мы имеем в виду лакомства, которые любит ребенок, что-то «вкусненькое».

Люди. С кем ваш ребенок больше всего любит проводить время? С вами, с друзьями, с бабушкой или дедушкой, с кем-то еще?

Внимание. Какие виды вашего внимания особенно дороги вашему ребенку? Он любит, когда вы обнимаете его, улыбаетесь или просто находитесь рядом? Ему нравится, когда его хвалят или говорят комплименты? А может быть, ему важно, чтобы его похлопали по плечу или поцеловали?

Некоторым родителям кажется, что каждый раз, когда ребенок хорошо себя ведет, ему надо что-то покупать. Это не так. Внимание, похвала и подбадривание родителей являются самыми эффективными — и дешевыми — способами поощрения ребенка.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»,

КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ СТОИТЬ ВАМ НИ КОПЕЙКИ:

- Позвольте ребенку попозже лечь спать
- Устройте игры с папой, мамой или друзьями
- Разрешите спать с включенным магнитофоном
- Разрешите позвать в гости друга
- Позвольте подольше гулять на улице
- Увеличьте время просмотра телевизора
- Освободите от какой-то из домашних обязанностей
- Устройте поездку за город, пикник
- Разрешите поиграть в видеоигру
- Разрешите почитать подольше
- Разрешите встать позже
- Возьмите с собой на рыбалку
- Позвольте погулять с друзьями
- Вместе пройдитесь перед сном
- Почитайте на ночь какую-нибудь сказку
- Позвольте прокатиться у папы на плечах
- Поиграйте с ним в шашки, шахматы или другие настольные игры
- Разрешите пойти с друзьями в поход
- Увеличьте время на телефонные разговоры
- Угостите чем-нибудь «вкусненьким»
- Сходите вместе в парк, кино
- Разрешите покататься на велосипеде

ПРИМЕРЫ

Не забудьте о тех принципах, от которых зависит эффективность поощрений: важность, немедленность, регулярность, размер и соответствие поступку. Вот несколько примеров положительных «последствий» в зависимости от поведения.

Поведение: придя из школы, ваш десятилетний сын сразу сделал уроки.

Поощрение: он может полчаса погулять во дворе.

Поведение: ваш пятилетний сын вовремя помылся и приготовился ко сну.

Поощрение: вы можете прокатить его на спине и затем почитать ему на ночь книжку.

Поведение: ваши дочери хорошо играют вместе. *Поощрение:* можно дать им любимое лакомство, пока они будут играть.

Помните, что, поощряя детей за хорошее поведение, вы тем самым увеличиваете вероятность того, что они будут его повторять. Самой действенной наградой для ребенка являются ваша похвала и внимание.

ГЛАВА 5: ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»

«Не обязан я ничего делать и не буду!» «Подумаешь! Я и опоздала-то всего на полчаса!»

«Почему я должна у себя убирать? Никто из моих друзей этого не делает!»

Дети часто говорят и делают то, что не нравится их родителям. Когда это происходит, они должны убедиться, что подобное поведение влечет за собой негативные «последствия». В настоящей главе мы рассмотрим два вида таких «последствий»: одно состоит в том, что ребенка лишают каких-то привилегий или поощрений, а во втором случае он должен выполнить дополнительную работу по дому. Если ваша четырнадцатилетняя дочка возвращается домой на час позже, чем вы договаривались, можно частично лишить ее привилегии, а если это случается не в первый раз, то и отменить привилегию вовсе. Вы можете сказать ей: «Вера, ты сегодня на час опоздала и поэтому завтра должна будешь прийти домой на час раньше, чем мы договаривались».

«ТАЙМ-АУТ»

На детей младшего возраста очень хорошо действует кратковременная отмена привилегий. Вы можете использовать то, что мы, по аналогии со спортом, называем «тайм-аут». Это способ дисциплинировать и приводить в чувство вашего маленького ребенка, не повышая голоса и не применяя физические наказания. «Тайм-аут» означает, что ребенок должен посидеть на одном месте определенное время.

Это делается так: как только ребенок совершает проступок, вы говорите ему, что он сделал неправильно и отправляете (или ведете) его на «тайм-аут». Говорите спокойно и только один раз. Не уговаривайте его вести себя лучше, не угрожайте и не шлепайте. Постарайтесь в это время не уделять ему слишком много внимания.

Найдите подходящее для «тайм-аута» место. Обязательно всегда использовать одно и то же место. Подойдет кухонный стул, диван, маленькая скамеечка или кресло. Обратите внимание на то, что это место должно быть безопасным, хорошо освещенным и расположенным вдали от таких отвлекающих вещей, как телевизор или игрушки.

Прежде чем начать использовать «тайм-аут», объясните ребенку, что это такое, в каком случае «тайм-аут» будет применяться и как долго продолжаться. Вы, например, можете сказать: «Когда я попрошу тебя убрать игрушки, а ты вместо этого начнешь их разбрасывать и кричать, тебе придется пойти на кухню и посидеть там три минуты на стуле. Я поставлю будильник, и когда он зазвонит, ты можешь встать со стула». Некоторые родители предпочитают не называть ребенку точное время. В этом случае можно сказать, что он встанет со стула, когда вы ему разрешите. «Тайм-аут» длится при этом те же три минуты, только родитель сам незаметно следит за временем. После объяснения попрактикуйтесь с ребенком в том, как он пойдет и сядет на стул, если вы ему скажете.

Решая вопрос о времени «тайм-аута», необходимо учитывать возраст ребенка. На каждый год жизни ребенка должно приходиться не больше минуты «штрафного» времени. Другими словами, если вашему ребенку три года, он должен оставаться на стуле не более трех минут. Для некоторых очень подвижных детей даже это время может оказаться трудным. В таком случае можно начать с более короткого времени. Постепенно, по мере того как ребенок будет учиться сидеть спокойно, вы сможете увеличить время до трех минут. Не стоит проводить «тайм-

аут» дольше пяти минут. Если вам кажется, что этого времени недостаточно, или «тайм-аут» не помогает, используйте другое «последствие» или проконсультируйтесь у детского психолога.

В течение «тайм-аута» ребенок должен вести себя достаточно спокойно. Если он кричит и скандалит, время «тайм-аута» нужно соответственно увеличить. Но если он только ерзает на стуле или что-то негромко говорит, то это можно признать допустимым. Помните, что таким поведением дети обычно стараются привлечь внимание родителей. Если вы будете игнорировать это, ребенок постепенно научится вести себя на «тайм-ауте» спокойно. Если, когда вы замечали время, ребенок вел себя тихо, а потом начал кричать и пререкаться, подождите, пока он успокоится. Постарайтесь, чтобы «тайм-аут» завершился, когда ребенок спокойно сидит на стуле. Это будет учить ребенка тому, как нужно сидеть на «тайм-ауте».

На протяжении «тайм-аута» ребенок должен оставаться на своем месте. Если он решает, что с него хватит, и встает, спокойно верните ребенка обратно. Если это происходит несколько раз (а так обычно и бывает, когда вы впервые прибегаете к этому методу), продолжайте возвращать ребенка на стул. Если вы устали, или срочные дела мешают вам довести дело до конца, можно разрешить ребенку встать со стула и применить другое «последствие», например, запретить играть с игрушкой или друзьями, смотреть в течение какого-то времени телевизор. Позже выберите момент, когда ребенок будет находиться в спокойном состоянии, и снова попробуйте потренировать с ним «тайм-аут». Повторяйте это несколько раз так, чтобы в реальной ситуации «тайм-аута» ребенок оставался на стуле в течение всего положенного времени.

Очень вероятно, что в самом начале ребенок будет плакать, браниться, кидать игрушки или разбрасывать вещи. Это обычный способ, которым дети стараются привлечь наше внимание и продемонстрировать, что они расстроены или недовольны. Не обращайте внимания на эти реакции, игнорируйте все, что не представляет опасности для самого ребенка, для вас или для вашего дома. Такое поведение ребенка направлено в основном на то, чтобы вы изменили свое решение относительно «тайм-аута».

Когда время «тайм-аута» закончится, спросите: «Ты готов встать и делать ... (повторите данное вами раньше указание)?» Ребенок должен каким-то приемлемым образом ответить «да» — кивнуть или утвердительно хмыкнуть. Тогда можете объявить ему, что «тайм-аут» закончился.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Другой эффективный способ научить ребенка ответственности состоит в том, чтобы в качестве отрицательного «последствия» назначить ему дополнительную работу по дому. В некоторых случаях такая работа может быть непосредственно связана с возникшей проблемой — например, если ребенок плохо вытер ноги и наследил в доме, он должен вытереть или подмести за собой пол. Но в большинстве случаев подходят и те домашние обязанности, которые не имеют прямого отношения к проступку. Возьмем, например, случай, когда ваш сын поздно вернулся домой и на вопрос, почему он опоздал, начал спорить с вами и пререкаться. Когда он успокоится, скажите ему, что из-за своего опоздания он не сможет на следующий день пойти гулять («последствие», заключающееся в лишении привилегии), а за то, что препирался с вами, должен будет помочь вам убрать на кухне (обязанность, непосредственно не связанная с проступком).

Вот пара примеров того, как можно использовать работу по дому в качестве «последствий».

- Ваша дочка сломала игрушку своей подружки. Для того чтобы научиться ответственности, она должна выполнить дополнительную работу по дому и, заработав таким образом денег, купить для подружки новую игрушку.
- Ваши сыновья ссорятся из-за того, что не могут решить, кому первому звонить по телефону. «Последствием» такого поведения будет то, что им придется вместе разложить выстиранное белье, а за этим занятием договориться об очередности телефонных разговоров.

Ниже приведены примеры дополнительных домашних обязанностей, которые родители могут использовать в качестве отрицательных «последствий». Помните, что домашняя работа, которую дети получают в результате своего неправильного поведения, должна отличаться от их обычных домашних обязанностей:

- *Разобрать выстиранное белье.*
- *Погладить белье.*
- *Застелить постель сестры или брата.*
- *Пропылесосить в комнате.*
- *Вынести мусор.*
- *Прополоть сорняки на грядке.*
- *Подобрать бумажки или другой мусор вокруг дома или на садовом участке.*
- *Помочь сестре или брату с домашними обязанностями.*
- *Вытереть пыль.*
- *Подмести пол.*
- *Вымыть одно или несколько окон в квартире.*
- *Убрать на балконе, в кладовке.*
- *Помочь брату или сестре убрать игрушки.*
- *Помыть посуду.*
- *Вытереть и убрать на место посуду.*
- *Вымыть пол на кухне. Убрать в гостиной или спальне.*
- *Вымыть ванну или раковину.*
- *Вымыть пол в ванной.*
- *Вытрясти дорожки.*
- *Сходить в магазин за хлебом или другими продуктами.*

Родители решают, что и в каком объеме должен сделать ребенок в качестве отрицательного «последствия». Важно четко и доступно объяснить ребенку, что именно он должен делать. Дополнительная домашняя работа должна отвечать возрасту и физическим возможностям ребенка. Старайтесь подобрать работу, которая бы соответствовала серьезности допущенного проступка. Помните, что лучше использовать минимальное из «последствий», необходимых для изменения поведения ребенка.

По словам родителей, хорошо работает метод, который называется «коробка обязанностей». Он состоит в том, что на небольших кусочках бумаги родители пишут различные виды домашней работы. Затем бумажки сворачивают и кладут в какую-нибудь емкость. Когда ребенок совершает проступок, он наугад достает одну из бумажек. Лучше всего, если вы расскажете своим детям о таком способе заранее, объясните, в чем он заключается. Можно даже вместе с ребенком обсудить и записать обязанности для этой «коробки».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ «ПОСЛЕДСТВИЙ»

Бывает, что какое-то «последствие» кажется родителям отрицательным, а для самого ребенка это совсем не так. Вот что однажды рассказала нам одна мама. Ее шестилетний сын постоянно ерзал и болтал на концерте. Стараясь повлиять на него, она

сказала, что если он и в следующий раз будет так же себя вести, то его оставят дома. После этого сын стал ерзать и болтать еще больше, так как ему совсем не хотелось ходить на концерты. Получилось, что мама поощрила его неправильное поведение.

Мы посоветовали ей попробовать одну из следующих мер:

- Либо отменить существующую привилегию — если он не перестанет ерзать и болтать, то после концерта не сможет играть с другом.
- Либо ввести дополнительную обязанность по дому — если он не изменит свое поведение, то после концерта должен будет помочь убратся на кухне.

В результате мама использовала оба способа, и они сработали — мальчик научился спокойно сидеть во время концерта.

В отрицательных «последствиях» плохо то, что родителям трудно бывает определить, когда их пора отменить. Если одно «последствие» не срабатывает, родители пытаются прибегнуть к более строгим, но не обязательно более эффективным мерам.

Отец попросил дочь Нину убрать в ее комнате. Она этого не сделала, и на выходные дни была лишена привилегии говорить по телефону. На следующий день в ее комнате творился тот же разгром. За это она поплатилась привилегией смотреть телевизор в течение недели. Но и эта мера не отразилась на состоянии комнаты девочки. Ее папа сердился и раздражался все сильнее, в результате чего Нине было запрещено пользоваться телефоном еще в течение месяца, еще на неделю был продлен запрет на телевизор, и в конце концов отец сказал, что она не выйдет из своей комнаты, пока в ней не приберется.

Поскольку «последствия», назначенные отцом, явно не соответствовали проступку, да и были невыполнимы, мы предложили ему договориться с Ниной таким образом:

1. Он помогает Нине убрать в ее комнате.
2. Нина, в свою очередь, помогает ему убрать кухню.

Если обе части договора будут выполнены, Нина получит обратно свои привилегии. Для того чтобы ее комната и дальше оставалась чистой, мы помогли отцу разработать следующий план: каждый день, когда Нина убирает в комнате, она может смотреть телевизор и звонить по телефону. Если в комнате беспорядок — Нина лишается права на телевизор и телефон, но всего на один день. Такое практическое решение оказалось вполне действенным.

Эффективность отрицательных «последствий» во многом зависит еще и от того, как вы их преподнесете. Наш опыт показывает, что дети лучше реагируют на отрицательные «последствия» и могут большему научиться, когда родители делают это доброжелательно и без раздражения. Сохранение спокойствия крайне важно в таких ситуациях, тем не менее, многие родители говорят, что это как раз и является для них самым трудным. Поэтому мы решили посвятить данному вопросу целый раздел. В главе 9 вы найдете несколько советов о том, как не терять голову, когда вы сталкиваетесь с трудностями в воспитании детей.

Похвала необходима для развития наших детей. Их эмоциональный рост невозможен без нее так же, как физический рост невозможен без пищи.

К сожалению, родителям бывает легче заметить ошибки и недостатки, чем достижения и достоинства своих детей. Для того чтобы научиться сосредотачивать внимание на том хорошем, что есть в вашем ребенке, от вас потребуются определенные усилия. Однако, начав регулярно хвалить своих детей, очень скоро вы увидите, насколько благоприятно это скажется на их поведении. Положительное внимание, которое вы уделяете ребенку, когда хвалите его, позволит ему лучше почувствовать вашу любовь и заботу.

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОХВАЛЫ

Когда вы будете думать о том, за что начать хвалить ребенка, обратите внимание на следующие возможности:

Во-первых, не забудьте то, в чем ваш ребенок уже преуспел. Может быть, он сам вовремя встает по утрам, или убирает у себя в комнате, или всегда гасит за собой свет. Похвалите его за это, и, скорее всего, он будет так поступать и дальше.

Во-вторых, постарайтесь обращать внимание на те успехи, которых он добивается, как бы малы они ни были. Вспомните, что, когда ваш ребенок начинал ходить, вы, наверняка, хвалили его за каждое маленькое достижение: когда он научился самостоятельно стоять, когда сделал первый неловкий шаг, когда прошел первые несколько шагов. Постарайтесь и сейчас хвалить своего ребенка за все то новое, что ему удастся сделать — за каждый следующий шаг.

В-третьих, хвалите его за самую попытку научиться чему-то новому. Вне зависимости от возраста ребенка ваш энтузиазм и внимание к его стремлению добиться успеха скоро скажется и на других областях его жизни: он перестанет встречать в штыки все ваши замечания, начнет признавать свои ошибки, будет предлагать вам помощь, перестанет избегать ваших гостей, заведет друзей. Не пропускайте возможности выразить свое одобрение каждый раз, когда он пытается чего-то достичь. Уже само это стремление достойно всяческих похвал.

Самый простой способ выразить похвалу — это сказать что-нибудь вроде: «Здорово!», «Потрясающе!», «Ты просто молодчина!» — иными словами, выказать общее одобрение. Это дает понять ребенку, что вы его любите, одобряете и хотите, чтобы он и дальше поступал так же.

Однако стоит добавить к такому одобрению еще несколько фраз. Это принесет еще большие плоды — поведение ваших детей станет еще лучше. Такой способ мы называем эффективной похвалой.

ТРИ ШАГА ЭФФЕКТИВНОЙ ПОХВАЛЫ

Эффективная похвала состоит из трех шагов: демонстрации вашего одобрения, описания положительного поведения и объяснения.

Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение

Существует много слов для того, чтобы показать ребенку, как вас обрадовало его поведение. Не бойтесь выразить свое восхищение, воскликнув: «Очень хорошо!», «Замечательно!», «Здорово!», «Вот это да!», «Я потрясен!», «Я горжусь тобой!».

Кроме того, одобрение можно выразить и каким-то действием. Можно обнять ре-

бенка, поцеловать его, взять на руки, подмигнуть и улыбнуться, похлопать по плечу.

Шаг 2. Опишите положительное поведение

Выразив свое одобрение, опишите тот поступок или то поведение, которое его вызвало. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что именно хорошего он сделал, и мог повторить это в будущем. Например: «Соня, спасибо, что ты помогла мне убрать со стола и положить все в холодильник», или «Какой ты молодец, Никита, что помыл после туалета руки». Обратите внимание на слова, которыми будете говорить с ребенком — они должны быть ему понятны. Будьте конкретны и кратки.

Шаг 3. Объясните причину

Хорошо, когда дети понимают, почему то, что они сделали, приносит пользу им самим или окружающим. Это дает им возможность увидеть связь между своими поступками и тем, что с ними происходит.

Если, например, ваш сын-подросток убрал в гостиной, объясните ему, почему это хорошо: «Ты убрал в гостиной и этим очень мне помог. Теперь до прихода гостей я все успею приготовить».

Вы можете привести еще немало причин, по которым необходимо помогать людям: «Помогать — очень хорошо. Если ты будешь стараться больше помогать на работе, коллеги будут лучше к тебе относиться, а начальник может повысить тебе зарплату».

Или можно сказать: «Ты мне помог, у меня теперь есть свободное время, чтобы отвести тебя к другу. Я не знаю, успела бы я это сделать без твоей помощи».

Вот несколько примеров объяснения, почему то или иное хорошо:

- Очень важно уметь принимать критику со стороны учителя. Тогда он будет знать, что ты берешь на себя ответственность за ошибки в домашней работе, и будет стараться помочь тебе, когда у тебя возникнут трудности.
- Когда ты возвращаешься домой вовремя, я начинаю больше доверять тебе, и, возможно, буду чаще отпускать тебя по вечерам.
- Если ты разрешишь детям играть со своими игрушками, они поделятся с тобой своими.

Иногда к эффективной похвале стоит добавить еще и награду. Когда вы особенно довольны поступком ребенка, или нее он добился в чем-то определенного успеха, можно вознаградить его за это, предоставив какую-то привилегию.

Вознаграждения бывают большими и маленькими — главное, чтобы их размеры соответствовали поведению, которое вы хотите закрепить.

ПРИМЕРЫ

Давайте рассмотрим несколько примеров эффективной похвалы.

Ваш сын-подросток позвонил, чтобы сказать, где он находится, и предупредить, что он немного опоздает.

Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение.

«Спасибо, что позвонил».

Шаг 2. Опишите положительное поведение.

«Я рада, что ты сказал, где ты и почему опоздаешь».

Шаг 3. Объясните причину.

«Твой звонок означает, что ты внимателен ко мне и что я могу тебе доверять».

В этом случае ребенок будет точно знать, что он сделал хорошего, и почему это так важно. Таким образом вы увеличиваете вероятность, что в следующий раз, когда он задержится с друзьями, он поступит так же.

Вот еще два примера:

Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение.

«Хорошо, Миша!»

Шаг 2. Опишите положительное поведение.

«Ты сам завязал ботинки».

Шаг 3. Объясните причину.

«Теперь тебе не придется ждать, пока я освобожусь и смогу это сделать для тебя. Можешь идти играть».

Другой пример:

Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение.

«Молодчина, Женья».

Шаг 2. Опишите положительное поведение.

«Ты сделал уроки прежде, чем стал смотреть телевизор».

Шаг 3. Объясните причину.

«Теперь тебе не придется сидеть за книжками допоздна».

Шаг 4. Вознаграждение (этот шаг необязателен).

«Хочешь печенья, пока будешь смотреть фильм?»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Иногда родители жалуются, что их похвалы никак не сказываются на поведении детей. Нередко причина кроется в том, что родители хвалят детей только по особым случаям, за какие-то выдающиеся свершения. Мы рекомендуем выражать одобрение даже по поводу незначительных дел. Если вы будете внимательны к самым маленьким достижениям своего ребенка, вы заметите в его поведении много положительных сдвигов. Кроме того, вы почувствуете, что ваши отношения с детьми стали лучше. И не стоит объяснять это простым совпадением — одобрение всегда приносит свои плоды.

Нас нередко спрашивают: «Зачем хвалить ребенка за то, что он и так должен делать?» На это мы задаем встречный вопрос: «А вам нравится, когда вы получаете одобрение даже за то, что входит в ваши обязанности?» Наши дети ничем не отличаются от нас — им тоже приятно слышать, что они сделали что-то хорошее.

Бывает, что родители постоянно хвалят своих детей, но им кажется, что для тех это не имеет никакого значения. Эти мамы и папы готовы хвалить ребенка за все подряд. В этом случае похвала не связана с положительным поведением ребенка. Одобрение обесценивается, если звучит постоянно и не зависит от того, сделал ребенок что-то хорошее или нет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективная похвала должна быть частой и должна иметь прямое отношение к поведению ребенка. Тогда она работает! Родителям нужно хвалить и поощрять очень конкретные вещи, которые делают их дети. Внимание к конкретным поступкам повышает вероятность того, что это поведение повторится.

В народе говорят: «Легче предупредить, чем лечить». Эта мудрость годится и для воспитания. Профилактическое обучение — наша мера предосторожности. Вы наверняка уже прибегали к ней, когда показывали ребенку, как переходить дорогу, или просили запомнить, куда звонить в случае пожара. Профилактика предполагает обучение детей тому, что им может пригодиться в будущем.

Существует два типа ситуаций, в которых вы можете применить профилактическое обучение:

1. Когда ребенок узнает что-то новое.
2. Когда ребенку предстоит столкнуться с ситуацией, в которой у него уже были трудности.

В любом из случаев обращайтесь к профилактическому обучению до того, как ребенок столкнется с новой ситуацией или трудностью. Если, например, ваша дочка часто начинает спорить, когда вы просите ее закончить телефонный разговор, вы можете прибегнуть к профилактическому обучению до того, как она начинает звонить, и научить ее правильно реагировать на вашу просьбу. Не стоит заниматься профилактическим обучением, когда ребенок расстроен или после того, как он совершил проступок. Лучше всего это делать, когда он спокоен и внимателен.

В профилактическом обучении нет ничего сложного, но большинство родителей прибегают к нему реже, чем могли бы. Вот несколько ситуаций, в которых ребенок еще никогда не бывал, и к которым его не мешает подготовить:

- Ребенку предстоит конкурсный набор в школу.
- Ему необходимо извиниться за драку.
- Он впервые будет делать доклад в классе.

Ситуации, в которых ребенок уже оказывался раньше:

- Он должен прервать игру, когда его зовут родители.
- Он должен спокойно стоять и не просить конфет в магазине.
- Ему необходимо твердо сказать «нет», когда ему предлагают алкоголь или наркотики.

Обучая ребенка правильно вести себя в подобных ситуациях, вы должны четко показать, чего вы от него хотите, понятным языком объяснить, почему, и заранее потренировать новый способ поведения.

ШАГИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Давайте на примере рассмотрим все шаги профилактического обучения.

1. Опишите, что вы хотите.

«Оля, когда я зову тебя обедать, дай знать, что ты меня слышишь, скажи: „Хорошо" или „Иду", и сразу же приходи».

2. Объясните причину.

«Если ты придешь сразу, у тебя еще останется время поиграть после обеда».

3. Потренируйтесь.

«Давай попробуем, как будто я тебя только что позвала. Что ты должна сделать? (Оля говорит: „Иду", и направляется на кухню.) Замечательно! Ну, а теперь беги играть. Не забудь придти, когда я тебя позову».

Давайте внимательно рассмотрим все шаги, чтобы понять, почему каждый из них так важен.

1. Опишите, что вы хотите.

Прежде чем сделать то, о чем вы просите, детям нужно понять, что от них требуется. Укажите конкретно, чего вы от них ждете. Убедитесь, что дети вас понимают.

2. Объясните причину.

Ребенок должен понять, почему он должен делать так, а не иначе, чем правильное поведение лучше неправильного. Легче всего ребенку понять причины, имеющие непосредственное отношение к нему самому. Если вы просто скажете: «Делай это, потому что я так сказал», это будет не объяснением, а приказом, и ребенок не сможет увидеть связи между своими действиями и пользой, которую они должны принести.

3. Потренируйтесь.

Между тем, что человек знает, и тем, что умеет — огромная разница. Любое новое знание требует практики и тренировки. Вы можете рассказать своему сыну, как кататься на велосипеде, но это не значит, что он сразу же сядет и поедет. Точно так же вы можете объяснить дочке, как отделаться от забияки в классе, но она быстрее добьется успеха, если у нее будет возможность поупражняться в том, что следует говорить и делать в подобной ситуации. Практика необходима в любом деле.

Детям не всегда хочется упражняться, особенно, если речь идет о каком-то совсем незнакомом деле. Однако тренировка необходима, чтобы преодолеть неловкость в незнакомой ситуации и почувствовать уверенность в собственных силах. Подбадривайте ребенка и побольше хвалите, когда он будет осваивать новые навыки.

Упражняясь в чем-то с маленькими детьми, старайтесь, чтобы это обучение было реалистичным и доставляло им радость. Малышам нравится придумывать новые ситуации и играть в них разные роли. Если ваш ребенок постарше, привлечь его к практике будет не так легко. Попробуйте обратиться к нему с такими словами: «Ну-ка, покажи, как ты собираешься справиться с такой-то ситуацией...», или «Хорошо, а что ты скажешь, если...» Это позволит старшим детям показать свои способности, не чувствуя, что их считают маленькими.

После того, как ребенок попробовал свои силы в новом деле, похвалите его за то, что у него получилось хорошо, и постарайтесь, чтобы он поупражнялся в том, что не совсем вышло. Не ждите, что все получится с первого раза.

Если вы тренируете сложный навык или проигрываете непростую ситуацию, вроде того, как сказать «нет», когда ровесники подбивают ребенка попробовать наркотики, обратите его внимание на то, что вы рассматриваете возможные способы реакции на ситуацию. Объясните, что в реальной жизни результат не всегда может быть таким, как вы ожидаете. Вы не можете обеспечить ребенку решение всех проблем, вы можете лишь повысить его шансы на успех.

Поупражнявшись в новом навыке несколько раз, вам останется лишь время от времени напоминать о нем ребенку. Вы обучили дочь не выходить из себя во время конфликтов с друзьями. Теперь, перед тем как она отправится играть, вы говорите: «Аня, помнишь, как мы с тобой тренировались? Держи себя в руках, ничего не говори, просто сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, а потом, если это будет необходимо, уйди».

ПРИМЕРЫ:

Давайте рассмотрим еще несколько примеров профилактического обучения.

Каждый раз, когда четырехлетняя Маша бывает не согласна с решением родителей, она начинает кричать и закатывает настоящую истерику. Мама решает научить ее вести себя спокойно.

1. Опишите, что вы хотите.

«Маша, когда я тебе чего-то не разрешаю, ты начинаешь спорить, кричать, разбрасывать игрушки. Вместо того, чтобы ссориться со мной, когда ты сердисься, я хочу, чтобы ты играла со мной в такую игру: ты сделаешь вид, что задуваешь свечи, и будешь вот так дышать». (Мама показывает Маше, как делать глубокие вдохи и выдыхать воздух так, как будто задуваешь свечи.)

2. Объясните причину.

«Когда ты сделаешь вид, что задуваешь свечи, я пойму, что ты сердисься, но у тебя не будет неприятностей, как если бы ты кричала и топала ногами. А потом, когда ты задуешь все свечи, мы поговорим о том, что тебя так расстроило, хорошо?»

3. Потренируйтесь.

«Теперь давай поиграем, как будто ты сердисься, потому что я не дала тебе конфету. Покажи, как ты будешь задувать свечи, чтобы я поняла, как ты расстроена». (Маша три раза набирает воздух и дует на воображаемые свечи.) «Замечательно! Теперь, когда почувствуешь, что сердисься, сразу начинай задувать свечи. А после мы поговорим о том, что тебе не понравилось».

Еще один пример:

Максим первый раз в жизни идет с девочкой на дискотеку. Его папа хочет научить сына, как правильно себя вести и как, открыв дверь, пропускать даму вперед.

1. Опишите, что вы хотите.

«Послушай, Максим, прежде чем ты пойдешь с Леной на дискотеку, мне нужно тебе кое-что сказать. Во-первых, мне бы хотелось, чтобы ты представился ее маме. Поздоровайся и скажи что-нибудь вроде: „Здравствуйте, я Максим. Приятно познакомиться“. А потом, открыв дверь, обязательно пропусти Лену вперед, хорошо?» Максим: «Да ладно, папа. Я не понимаю, почему ты так волнуешься. Все будет нормально».

2. Объясните причину.

«Если ты понравишься Лениной маме, в следующий раз она снова отпустит Лену с тобой на танцы. А если будешь вежливо вести себя с Леной, она согласится пойти с тобой еще раз».

3. Потренируйтесь.

«Давай, как будто я Ленина мама. Я открываю дверь, а ты поздоровайся и представься. Не забудь смотреть на меня». (Максим здоровается и представляется.)

«Отлично! А теперь я — Лена. Покажи, как ты будешь держать для меня дверь». (Максим открывает и придерживает дверь.) «Замечательно, Максим! Уверен, ты произведешь впечатление на Лену и ее маму».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Профилактическое обучение принесет пользу и детям, и родителям. Дети почувствуют себя более уверенно, увидев, что они могут научиться изменять свое поведение и быть более успешными. И, что еще важнее, профилактическое обучение позволит вам и вашему ребенку вместе идти к намеченной цели.

Когда мы спрашиваем родителей, что привело их на наши курсы, они часто говорят о своем желании меньше конфликтовать с детьми. Они не хотят, к примеру, чтобы ребенок устраивал скандалы каждый раз, когда его просят убрать в комнате, а хотят, чтобы вместо этого он говорил «хорошо» и беспрекословно все выполнял. Ключевое выражение «чтобы он делал то и не делал этого» отражает чаянья большинства родителей. В этой главе мы поговорим о родительских надеждах и ожиданиях, о том, как их вырабатывать и прояснять, а также о том, что необходимо предпринять, чтобы ребенок им соответствовал.

Вырабатывая четкие требования, необходимо прежде всего определить те из них, которые уже сформировались в вашей семье. Рассмотрев многообразные требования, о которых сообщали нам родители, мы разбили их на пять основных групп. Воспользуйтесь составленным нами списком и определите, чего ожидаете вы от своего ребенка.

- Прежде всего, существуют **социальные требования**. Сюда входят такие навыки общения, как умение ладить с окружающими, здороваться и поддерживать разговор, следовать указаниям родителей.
- Во-вторых, существуют требования и ожидания относительно **успехов и поведения ребенка в школе**: выполнение домашних заданий, уважительное отношение к учителям и школьной администрации, следование школьным правилам.
- В-третьих, у родителей существуют представления о том, каковы должны быть **домашние обязанности ребенка**. Сюда входят уборка в детской комнате, участие в приготовлении еды, мытье посуды и другие виды домашней работы.
- В четвертых, родители ждут от ребенка **опрятного внешнего вида и соблюдения правил личной гигиены**: он должен мыться, быть аккуратным, убирать за собой средства личной гигиены и т. д.
- И наконец, есть требования, имеющие отношение **к духовным и моральным нормам**: говорить правду, не красть, уважать старших, помогать близким.

Попробуйте на листе бумаги составить список ваших ожиданий и требований, которым должен удовлетворять ваш ребенок.

Теперь, глядя на то, что у вас получилось, спросите себя: «Соответствуют ли эти требования возрасту, способностям и возможностям моего ребенка?»

РАЗУМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Возраст ребенка накладывает ограничения на то, что мы можем ожидать от него. Совершенно естественно предположить, например, что шестилетний ребенок сможет накрыть на стол. Его, конечно, придется научить этому и иногда в чем-то помочь, но такое требование вполне соответствует возрасту. Однако было бы ошибкой надеяться, что этот же ребенок сможет сам приготовить еду.

Как отличить оправданные ожидания от неоправданных? Если на все три приведенных ниже вопроса вы ответите утвердительно, скорее всего, ваши ожидания оправданы.

1. Обучали ли вы ребенка навыкам, необходимым для выполнения данного вида деятельности?

В этой книге рассказывается, как использовать профилактическое обучение для того, чтобы ребенок смог успешно справиться с поставленными задачами. Было бы в высшей степени неразумно предполагать, что он сумеет сделать что-то, чему вы его не учили.

2. В состоянии ли ваши дети понять, чего от них ждут?

Проверить, понимает ли ребенок, в чем состоят ваши требования, можно, попросив его повторить собственными словами то, что вы ему объяснили. Вполне вероятно, к примеру, что ваш шестилетка сможет рассказать, как ставить на стол тарелки и раскладывать столовые приборы. Он не обязан повторять все слово в слово, но его описание покажет, насколько ребенку ясно, чего от него ждут.

3. Могут ли дети продемонстрировать то, что от них требуется?

Попросите ребенка сделать то, чему вы его только что научили. Если у него это более или менее получится, значит, ваши ожидания правомочны и соответствуют детским возможностям.

Вот некоторые требования, выполнение которых родители вправе ожидать от детей младшего возраста:

- Когда ты приходишь домой, не бросай одежду, а вешай ее на вешалку и переодевай обувь. Только после этого ты можешь перекусить.
- После обеда каждый убирает свою тарелку в раковину и только после этого получает сладкое.
- Ты ложишься спать в 21.30, но начинаешь готовиться ко сну с 20.30. Если в 21.00 ты будешь в кровати, у нас останется 30 минут, чтобы почитать.
- Не включай без разрешения телевизор.

Вот несколько примеров требований для более старших детей:

- Когда ты закончишь уроки и проверишь их, можешь посмотреть телевизор или позвонить друзьям.
- Если в течение всей недели ты будешь что-нибудь читать хотя бы по часу, в пятницу или субботу вечером ты сможешь куда-нибудь пойти с друзьями.
- Ты можешь говорить по телефону не более четырех раз в день и каждый раз не дольше 15-ти минут. Все телефонные разговоры должны заканчиваться до 10 часов вечера.
- Прежде чем спрашивать, можно ли тебе куда-нибудь пойти, приготовь уроки и выполни все домашние обязанности.
- Если ты не согласен, выражай свое несогласие спокойно, без криков. Тогда мы сможем тебя выслушать. Каждый раз, когда ты будешь скандалить, у тебя на гуляние будет оставаться как минимум на 15 минут меньше.
- Если ты куда-то собрался, сообщи, куда и с кем ты идешь, что собираешься делать и когда вернешься.

КАК УСТАНОВИТЬ ЧЕТКИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Предъявляя к детям требования, помните, что необходимо обращать внимание на то, что вы говорите, и на то, что делаете.

Сначала о том, **что вы говорите**. Детям понятнее, когда им говорят не то, чего не следует делать, а то, что они должны делать. Если же все-таки вы начинаете с «не», обязательно добавьте, что, по вашему мнению, следует делать в описываемой ситуации. Тогда ребенку легче будет понять, чего именно от него хотят. Говоря своей четырехлетней дочке: «Не рисуй на стенах», непременно добавьте: «Если тебе захочется порисовать, попроси у меня бумагу и сядь рисовать за стол».

Вот еще пара примеров того, как одно и то же требование можно выразить с помощью **«чего не делать» и «что делать»**:

Не делать: «Когда я прошу тебя помочь с уборкой, пожалуйста, не препирайся и не закатывай глаза».

Делать: «Когда я прошу тебя помочь с уборкой, скажи „Хорошо" и сразу берись за дело».

Не делать: «Я не хочу, чтобы ты отбирал это у сестры».

Делать: «Если тебе хочется чего-то, что есть у сестры, попроси ее с тобой поделиться».

Теперь о том, **что вы делаете**. Хвалите за поведение, соответствующее вашим ожиданиям и исправляйте поведение, не отвечающее им. Будьте последовательны. Например, если дети начинают спорить с вами после того, как вы сказали «нет», поправляйте их каждый раз, как они это делают. Если вы будете делать это время от времени, им будет трудно понять суть ваших требований.

Помните, что ваше поведение должно соответствовать тому, что вы требуете от детей. Если вы хотите, чтобы дети вели себя спокойно, когда у вас возникают разногласия, подайте им пример и тоже не выходите из себя.

И еще одно замечание по поводу требований. В некоторых семьях родители придерживаются разных точек зрения относительно того, что должен делать ребенок. Кто-то из них считает, что другой или слишком строг, или слишком мягок. В этом случае родителям необходимо научиться приходить к согласию, и прежде всего, договориться о том, чтобы никогда не спорить на глазах у детей. В конце концов, выработка четких требований принесет пользу всей семье.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И РЕЖИМ ДНЯ:

Трудно переоценить роль, которую играет в воспитании последовательность. Последовательность помогает детям понять, что от них требуют и что они могут ожидать от родителей и окружающих.

Мы вовсе не считаем, что в каждой семье должно быть жесткое расписание того, что и когда следует делать, однако желательно, чтобы некоторые действия стали ежедневной привычкой. Так, в одной семье, состоящей из мамы и двоих детей, такой привычкой стало устраивать по воскресеньям большую стирку, а вечером всем вместе раскладывать чистое белье и смотреть телевизор.

В другой семье родители взяли за правило укладывать своих маленьких детей спать в восемь вечера в определенной последовательности. Сначала выключается телевизор, затем дети переодеваются и чистят зубы, потом им читают одну-две истории, они последний раз бегут в туалет, забираются в кровать, и в самом конце их ждет колыбельная песня. Конечно, иногда в этом порядке что-то нарушается — звонит телефон, или происходит еще что-нибудь непредвиденное — но это скорее исключение. Как правило, дети знают, что вечером кто-нибудь из родителей обязательно побудет с ними, и такой порядок значительно облегчает укладывание в кровать.

Дети любят порядок. Он помогает им учиться ответственности. Благодаря режиму дня ребенку легче понять, что и когда он должен делать. Последовательность и режим дня помогают детям и родителям предотвратить многие проблемы.

ГЛАВА 9: СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Большинство родителей считает, что самое трудное в воспитании детей — это умение оставаться спокойным. Дети могут пререкаться, вести себя вызывающе, бунтовать, а иногда даже драться — родители должны быть готовы ко всему и не выходить из себя.

У многих это не получается. По собственному признанию некоторых родителей, рассердившись, они кричат и ругают своих детей. Некоторые даже стучат или швыряют вещи, полагая, что, демонстрируя свой гнев, они дают детям понять, что «рассердились не на шутку». Такая реакция со стороны родителей может на некоторое время прекратить нежелательное поведение ребенка, но чему это его научит? Скорее всего, тому, что, расстроившись, надо кричать, ругаться и швырять вещи.

Курс воспитания на основе здравого смысла помогает родителям научиться сохранять спокойствие в таких напряженных ситуациях. Родители, прошедшие этот курс, обычно сообщают, что:

- 1) вспышки гнева и плохого поведения у их детей стали менее продолжительными;
- 2) эти вспышки стали не столь сильными;
- 3) родители чувствуют большее удовлетворение от того, как им удается справляться с подобными ситуациями.

В этой главе мы познакомим вас с планом действий, который поможет вам оставаться спокойными в самых сложных ситуациях. Этот план предполагает три последовательных этапа. Во-первых, вы должны определить, что именно в поведении ваших детей заставляет вас сердиться. Во-вторых, попробуйте выяснить, что в вашем поведении или чувствах дает вам понять, что вы начинаете сердиться. В-третьих, решите для себя, что вы хотели бы делать иначе в следующий раз в подобной ситуации.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС СЕРДИТЬСЯ?

Первый шаг на пути к тому, чтобы научиться спокойно реагировать на поведение детей, состоит в том, чтобы понять, что именно вас сердит. Обычно дети прекрасно знают, какими словами или поступками они могут вывести вас из равновесия.

Возможно, вы начинаете сердиться, когда ребенок поворачивается к вам спиной и уходит в то время, как вы продолжаете ему что-то говорить. Или же, когда слышите, как ваш сын говорит сестре, чтобы та «заткнулась». Если вы сможете точно определить, что делал ребенок перед тем, как вы рассердились, вам будет легче смягчить вашу реакцию и помочь ребенку изменить поведение.

Попробуйте на отдельном листе бумаги составить список тех поступков ваших детей, которые выводят вас из себя.

ЧТО ПРЕДВЕЩАЕТ ОПАСНОСТЬ?

Второй шаг состоит в том, чтобы научиться узнавать первые сигналы того, что вы начинаете сердиться. Это поможет вам подумать, прежде чем что-то сделать и сохранить спокойствие.

Что именно в вашем поведении или ощущениях может служить для вас первыми признаками опасности? Может быть, у вас начинает учащенно биться сердце или краснеет лицо? Может быть, сжимаются зубы, напрягаются кулаки или другие мышцы? Не повышаете ли вы голос, не начинаете ли говорить быстрее, указывать пальцем или жестикулировать? Попробуйте вспомнить первые сигналы того, что вы начинаете сердиться. На том же листе бумаги, где вы записали поступки ваших детей, запишите, что вы делаете, когда начинаете сердиться.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН:

Теперь давайте посмотрим, как, опираясь на эти сигналы, можно составить программу действий, которая поможет вам спокойно говорить с ребенком о его неправильном поведении. Для этого необходимо определить:

1. Поведение ребенка, вызывающее ваш гнев.
2. Первые сигналы, свидетельствующие о вашем нарастающем недовольстве.
3. Способ, который помогает вам оставаться спокойным.

Вот как выглядел такой план, составленный отцом одного мальчика:

«В следующий раз, когда Никита вместо того, чтобы ложиться спать, станет спорить и препираться, а я почувствую, что у меня начинает сильнее колотиться сердце, я не буду сразу исправлять его поведение, а сначала сделаю глубокий вдох и медленно выдохну воздух».

Ниже приведены еще несколько примеров того, что предпринимают родители в подобных ситуациях:

- «Что бы ни кричал мой сын, я очень медленно считаю до десяти и сосредотачиваю на этом все свое внимание».
- «Я прячу руки в карманы и начинаю с ними разговаривать. Я часто обращаюсь к своим
- рукам, особенно, когда начинаю злиться. Пока я не научился этому, моя дочка, наверное, считала, что я собираюсь ее ударить».
- «Я сажусь. Если остаться стоять, меня начнет трясти, и хоть я, конечно, смогу сказать сыну, в чем он не прав, сидя у меня это получится гораздо лучше».
- «Я просто ухожу. Иду в другую комнату и возвращаюсь, только когда удастся взять себя в руки».
- «Я ношу на руке резинку и как только почувствую, что начинаю выходить из себя, оттягиваю ее и щелкаю по руке. Это сигнал, что надо успокоиться».
- «Я кому-нибудь звоню — подруге или сестре. Поделившись с ними сложившейся ситуацией, мне легче вернуться к ней и спокойно во всем разобраться».

На том же листе бумаге, где у вас описаны первый и второй шаги, запишите, что вы можете делать, чтобы остаться спокойным.

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ:

Для того чтобы научиться управлять своими отрицательными реакциями, вам понадобится какое-то время. Не отчаивайтесь, если вам это не удастся сразу. Ниже приведены некоторые советы, оказавшиеся полезными для родителей.

Прежде всего научитесь мыслить позитивно. Если вы замечаете, что в голову лезут отрицательные мысли, постарайтесь их отогнать. Скажите себе: «Ну-ка, перестань!» и постарайтесь сосредоточиться на чем-нибудь положительном.

Вот некоторые примеры позитивного мышления, к которому прибегали родители:

«Расслабься, не переживай».

«Я должна помочь своему ребенку»

«Я хороший отец и могу это сделать».

«Все в конце концов переменится к лучшему. Нужно только время».

Второе: не принимайте близко к сердцу то, что говорит ваш ребенок. Это бывает нелегко, особенно, когда он вас оскорбляет. Постарайтесь не обращать внимания на злые и грубые слова — просто пропускайте их мимо ушей, и тогда вам легче будет его чему-то научить. Если вас беспокоит то, что он сказал, подождите, пока ваш сын или дочь придет в себя, и используйте метод принятия решений, описанный в главе 12.

Третье: используйте правило «пяти минут». Вместо того чтобы дать волю своему гневу, выйдите из комнаты, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и в течение пяти минут подумайте, что можно сделать в данной ситуации.

Четвертое: сосредотачивайтесь на поведении вашего ребенка вместо того, чтобы думать о причинах его плохого поведения. Не ищите мотивы, вместо этого разбирайтесь с тем, как ваш ребенок ведет себя в данный момент. Только после того, как конфликт разрешится, поговорите с ним о том, что случилось и почему.

Пятое: если, рассердившись, вы сказали или сделали что-то, о чем потом жалеете, признайтесь в этом ребенку и извинитесь. Это послужит хорошим примером того, как надо поступать, если совершил ошибку. Извинитесь и скажите, что именно вы сделали неправильно, обещайте, что в следующий раз постараетесь сделать иначе. Некоторые родители очень неохотно просят прощения у детей, полагая, что таким образом подрывают свой родительский авторитет. Однако наш опыт показывает, что это лишь помогает детям понять, что ошибаться могут все, независимо от возраста.

Шестое: спокойствие не означает пассивность. Бывает, что повысить голос просто необходимо, но это должен быть твердый, уверенный голос. А используемые слова должны описывать конкретное поведение и ни в коем случае не оскорблять, не осуждать и не выражать отрицательных эмоций. Сохраняя равновесие, вы сможете отреагировать на неправильное поведение, не поддаваясь при этом злости и агрессии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Сталкиваясь с плохим поведением ребенка, трудно оставаться спокойным, однако большинство родителей считает, что это один из самых важных моментов воспитания. Сохраняя душевное равновесие, вы сможете научить своих детей позитивным способам решения проблем.

Определите, какое именно поведение вашего ребенка выводит вас из себя. Понаблюдайте за первыми признаками, которые свидетельствуют о том, что вы начинаете злиться, и составьте план того, как сохранять спокойствие. Примените ваш план, чтобы помочь себе сохранять спокойствие, когда окажетесь в эмоционально напряженной ситуации с вашим ребенком.

Многие родители хотят знать, что делать, когда ребенок не слушается и постоянно нарушает правила поведения. Мы предлагаем четырехступенчатый метод, который назвали корректирующим обучением.

Корректирующее обучение можно применять, когда ваши дети спорят, дерутся, препираются и вообще ведут себя неподобающим образом. Вот несколько конкретных ситуаций, в которых может быть использован предлагаемый метод:

- Дети не слушаются, когда, например, вы говорите, чтобы они готовили уроки.
- Они делают что-то, что может повредить либо им самим, либо окружающим, к примеру, играют на проезжей части улицы.
- Дети постоянно оспаривают ваши решения, например, жалуются и препираются, когда вы не разрешаете им пойти играть с друзьями.

Корректирующее обучение можно применять во всех случаях, когда вы хотели бы что-то изменить в поведении детей. Этот метод предполагает четыре последовательных шага:

ШАГ 1. Остановите неправильное поведение.

ШАГ 2. Сообщите «последствие».

ШАГ 3. Опишите, что вы хотите.

ШАГ 4. Потренируйте то, что вы хотите.

Давайте рассмотрим применение корректирующего обучения на конкретном примере. Ваша дочка пришла на полчаса позже, чем вы договаривались. Она не предупредила, что опоздает. Когда вы спросили, почему она пришла позже, чем следовало, она объяснила, что друзья не хотели уходить так рано. Вот как можно использовать корректирующее обучение в такой ситуации и вот что можно сказать:

Шаг 1. Остановите неправильное поведение.

«Наташа, ты опоздала на полчаса и не позвонила, чтобы об этом предупредить».

Шаг 2. Сообщите «последствие».

«Завтра вечером тебе придется быть дома на час раньше».

Шаг 3. Опишите, что вы хотите.

«Когда ты опаздываешь, позвони и скажи мне об этом. Я либо разрешу тебе задержаться, либо велю поторопиться, но ты обязательно должна сообщить мне, что задерживаешься, хорошо?»

Шаг 4. Потренируйте то, что вы хотите.

Можно спросить: «Так что ты будешь делать следующий раз?»

Наташа: «Я позвоню и скажу, что задерживаюсь».

Вы: «Правильно. Я, вероятно, спрошу, почему. Что ты мне ответишь?»

Наташа: «Я скажу, что Катя собирается домой только через полчаса, а нам в одну сторону».

Вы: «Я, скорее всего, разрешу тебе тоже остаться и скажу, что, когда ты вернешься, мы

подумаем, как сделать так, чтобы в следующий раз ты не опаздывала. Понимаешь, если ты позвонишь, я буду знать, что у тебя все в порядке. Ты избежишь неприятностей и иногда сможешь приходить позже».

На самом деле все может происходить не так гладко, как описано выше, однако приведенный пример дает представление о том, как использовать четыре шага корректирующего обучения.

Если ребенок начинает спорить, кричать или выражать свое несогласие каким-то другим неприемлемым образом, используйте метод, описанный в следующей главе, где говорится, как вести себя в эмоционально напряженных ситуациях.

ШАГИ КОРРЕКТИРУЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ:

Ниже предлагается краткий обзор всех четырех шагов корректирующего обучения.

Шаг 1. Остановите неправильное поведение.

Останавливая неправильное поведение ребенка, вы помогаете ему сосредоточиться на том, о чем собираетесь говорить. Для начала спокойно обратитесь к ребенку и дайте ему четкое указание, например: «Перестань драться и сядь на стул». Постарайтесь избавиться от отвлекающих факторов и сделайте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка, Вам нужно, чтобы он сосредоточил свое внимание на вас и на том, что вы ему скажете. Если неправильное поведение уже прекратилось, опишите его словами, например: «Саша, уходя в магазин, я попросила тебя убрать одежду и поставить чистые тарелки в шкаф, а ты вместо этого играл со своими машинками».

Шаг 2. Сообщите «последствие».

«Последствия» помогают детям установить связь между тем, что они делают, и тем, что получается в результате их действий. Можно сказать что-то вроде: «Поскольку ты не сделал то, что я попросила, я хочу, чтобы после того, как ты уберешь свою одежду и поставишь на место тарелки, ты еще, разложил выстиранное белье. Только после этого ты сможешь снова играть в машинки». Помните, что следует подбирать минимальное из всех возможных «последствий».

Шаг 3. Опишите, что вы хотите.

Рассказывая ребенку о том, как он должен вести себя, будьте точны и конкретны. Шестнадцатая глава этой книги называется «Социальные навыки». Она поможет вам определить, как именно должен вести себя ребенок в тех случаях, когда его поведение кажется вам неприемлемым. В нашем примере Саша не выполнил просьбу матери и не помог ей по дому. Его мама может сказать сыну следующее: «Саша, я хочу, чтобы в следующий раз, когда я буду тебя о чем-то просить, ты соглашался и сразу же приступал к делу».

Шаг 4. Потренируйте то, что вы хотите.

Практика, практика и еще раз практика. Каждый раз, когда ваши дети упражняются в том, чтобы вести себя правильно, вы увеличиваете их шансы на успех. Практика помогает им запомнить, что нужно делать, чтобы избежать проблем. Так, в нашей ситуации Сашина мама говорит: «Ну а теперь покажи, как ты будешь выполнять мои поручения в следующий раз», на что Саша медленно произносит: «Ладно» и нехотя отправляется на кухню. Здесь мама может сказать: «Спасибо, что сразу берешься за дело. Ты правильно понял мою просьбу и теперь сможешь все быстрее закончить и скорее вернуться к своим игрушкам».

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Вот несколько полезных советов, которые пригодятся вам, когда вы будете применять корректирующее обучение.

Во-первых, **сохраняйте спокойствие**. Если ребенок не слушается, остановитесь, подумайте, что следует предпринять, успокойтесь и дальше действуйте в соответствии с четырьмя шагами корректирующего обучения.

Во-вторых, **не перескакивайте с проблемы на проблему**. Большинство детей — мастера по переключению внимания родителей. Для этого они могут подбрасывать вам следующие мысли:

«Ты больше меня не любишь!»

«У нас в классе этого никто не делает! Другие родители лучше!»

«Забирай все, что хочешь. Мне все равно»

Подобные высказывания обычно попадают точно в цель. Однако сейчас не время защищаться или смеяться. Сосредоточьте внимание на том, чему вы хотите научить ребенка. Дайте ему понять, что, если он и вправду хочет обсудить все эти вещи, вы можете потолковать о них после того, как будет решена основная проблема его поведения.

В-третьих, **дайте ребенку возможность исправиться**. Если он внимательно слушает и делает все, чтобы исправить проступок, не бойтесь отменить какую-то часть отрицательных «последствий». Допустим, ваши дети ссорились между собой и за это были лишены возможности в течение часа смотреть телевизор. После того как вы прибегли к корректирующему обучению, оба они извинились и предложили вместе помыть посуду. Если у них получится сделать это дружно и мирно, можно вернуть им полчаса потерянного телевизионного времени — это будет служить поощрением за то, что они исправились.

В четвертых: **будьте последовательны**. Это значит, что, если дети ложатся спать в 21.30, они каждый вечер должны быть в кровати в это время. Когда им удастся выполнить это требование, прибегайте к эффективной похвале или используйте иные способы поощрения. Если же они улеглись позже — примените корректирующее обучение и лишите их поощрений. Чем точнее вы будете придерживаться выбранной линии, тем больше ей будут следовать ваши дети.

Однако будьте достаточно гибкими. Это значит, что вы должны быть последовательными в применении корректирующего обучения, но можете применять его творчески. Никто не знает ваших детей лучше, чем вы сами. Если вы сочтете, что для вашего ребенка будет полезнее сделать «последствие» последним шагом корректирующего обучения, не бойтесь поэкспериментировать. Если такая перестановка окажется неудачной, всегда можно вернуться к первоначальной схеме.

И наконец, **используйте «последствия»**. Некоторым родителям бывает трудно сделать это даже в качестве последнего этапа корректирующего обучения. Тем не менее, «последствия» помогают детям установить связь между тем, что они сделали и тем, что должны делать. Они запоминают, что их поведение приводит к определенным «последствиям» как для других, так и для них самих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представьте себе какой-то типичный для вашего ребенка вид неправильного поведения. Затем продумайте, какие слова вы сможете сказать ему на каждой стадии корректирующего обучения. Прежде чем обратиться к ребенку, порепетируйте свои слова несколько раз перед зеркалом. Зеркало — хороший помощник. В отличие от ребенка оно не станет вам возражать и поможет приобрести некоторую уверенность, а уверенность, как известно, — верный путь к успеху.

Родители, которые не жалели времени и следовали всем шагам корректирующего обучения, были поражены достигнутыми результатами. Им удавалось не только добиться значительных улучшений в поведении своих детей, но и почувствовать удовлетворение от их воспитания. И хотя воспитание не становится от этого менее сложным процессом, родители начинают видеть положительные результаты своих усилий. Попробуйте использовать шаги корректирующего обучения, и вы сами в этом убедитесь.

Все знают, как трудно быть с ребенком, когда тот злится, вызывая себя в дет или просто отказывается делать то, о чем его просят. Бывает, что он кричит, спорит, дерется, швыряет все, что попадает под руку, или даже угрожает родителям.

Дети должны понять, что негативное, агрессивное поведение неприемлемо. С помощью нашего метода родители смогут научить детей по-другому реагировать на неприятные для них переживания. Мы называем это обучением самоконтролю.

Обучение самоконтролю используют в следующих трех ситуациях:

1. Когда ребенок ведет себя плохо, и в ответ на корректирующее обучение его поведение не улучшается, а наоборот, становится еще хуже.
2. Когда ребенок внезапно «взрывается», реагирует очень эмоционально и отказывается делать все, о чем бы его ни попросили родители.
3. Когда родители слишком болезненно переживают поведение своих детей и не могут сохранять спокойствие.

Вспомните, когда в последний раз ваш сын или Дочь негативно отреагировали на вашу попытку изменить их поведение. Что послужило толчком Для такой реакции? Как поступили в этой ситуации вы? Анализ подобных случаев необходим для того, чтобы в будущем они не застали вас врасплох. В главе 9 мы уже обсуждали план, который поможет вам сохранять спокойствие в таких ситуациях. Обучение самоконтролю является еще одним таким способом.

Обучение самоконтролю преследует две основные цели: оно поможет вам и вашему ребенку успокоиться во время слишком эмоциональных ситуаций, а также научит ваших детей контролировать свое поведение, когда они расстроены.

ШАГИ ОБУЧЕНИЯ САМОКОНТРОЛЮ:

Давайте познакомимся с шагами обучения самоконтролю и подробно рассмотрим каждый из них.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ.

Шаг 1. Опишите неправильное поведение.

В нескольких словах объясните своему ребенку, что именно он делает неправильно. Важно, чтобы это описание было кратким. Помните, что ваши слова должны быть конкретны и понятны ребенку. Говоря о его неправильном поведении, не сердитесь, не прибегайте к сарказму или обвинениям. Не повышайте голоса, говорите медленно и спокойно. Для того чтобы ребенок понял, что он делает, достаточно сказать что-то вроде: «Миша, ты кричишь на меня и мечешься по комнате».

Когда ребенок расстроен или рассержен, хорошо выразить ему свое сочувствие. Можно, например, сказать: «Я знаю, что ты сейчас расстроен и тебе неприятно то, что произошло». Эти слова не только дадут понять ребенку, что вам небезразличны его чувства, но и послужат хорошим началом для следующих шагов обучения. Кроме того, сочувствие поможет вам сосредоточиться на поведении ребенка, а не на своих собственных эмоциях.

Шаг 2. Дайте четкие указания.

Ребенок должен получить очень точные указания относительно того, что ему необходимо делать, чтобы начать успокаиваться. Эти инструкции должны быть максимально просты, вроде: «Прошу тебя, походи в свою комнату или на кухню и успокойся». Можно помочь ему прийти в себя следующей фразой: «Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов и постарайся успокоиться». Указания не должны быть слишком многословны, и не стоит повторять их слишком часто. Простые, четкие инструкции помогут ребенку сосредоточить внимание на том, чтобы вернуть самообладание.

Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.

Сохраняя спокойствие, родители не только помогут своему ребенку успокоить-

ся, но и сами смогут лучше сосредоточиться на поведении ребенка, а не отвлекаться на собственные эмоции. Иногда очень полезно бывает сказать: «Нам всем нужно время, чтобы прийти в себя. Я вернусь через несколько минут». Помните, что, давая ребенку время, чтобы успокоиться, вы помогаете ему «сохранить лицо».

За то время, пока вы будете приходить в себя, вы сможете обдумать свои дальнейшие шаги. Одновременно с этим такой «тайм-аут» позволит вашему ребенку решить, стоит ли ему продолжать неправильное поведение или лучше успокоиться. Наведывайтесь к ребенку столько раз, сколько понадобится. Спрашивайте его: «Мы уже можем поговорить о том, что произошло?» «Ты уже достаточно успокоился?»

Переходите к следующему шагу, только когда ребенок начнет отвечать более или менее спокойным голосом и сможет воспринимать то, что ему говорят. Не спешите. При необходимости повторите описание поведения и свои инструкции. Главное, сохраняйте спокойствие и следите за тем, что вы делаете и говорите.

ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.

Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

Расскажите вашему ребенку о других способах выражения досады и злости. Дети должны понять, что, когда они сердятся из-за того, что не все происходит так, как им бы хотелось, это приводит к еще большим отрицательным последствиям. Здесь можно остановиться на тех советах, которые вы давали во время второго шага, и на способах, помогающих человеку успокоиться.

Мы учим родителей использовать предложения, начинающиеся словом «вместо». Это выглядит следующим образом:

«Вместо того чтобы кричать и хлопать дверью, в следующий раз, когда ты расстроишься, скажи мне, что ты злишься, и попроси разрешения пойти успокоиться в свою комнату».

«Вместо того чтобы ругаться, попроси разрешения выйти на улицу и посидеть там, пока не сможешь спокойно обсудить то, что у нас происходит».

Как только ребенок успокоится, он сможет обсуждать ситуацию, вызвавшую такую бурную реакцию, и способы ее разрешения.

Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

Теперь, когда ребенок знает, что ему делать, важно научить его, как это делать.

Пусть ваш сын или дочь попробуют на практике применить новые способы поведения. Отметьте то, что им удастся, и укажите, над чем стоит еще поработать. Постарайтесь подбодрить и поддержать своего ребенка, особенно, если он честно старается выполнить то, о чем вы его просите.

Шаг 6. Сообщите «последствие».

Это ключевой момент обучения самоконтролю. Наиболее распространенная ошибка родителей, применяющих этот метод, состоит в том, что они забывают о «последствии». Пожалуйста, помните, что «последствие» помогает изменить поведение. Не пренебрегайте им.

Для того чтобы лучше представить себе все шаги обучения самоконтролю, давайте рассмотрим конкретную ситуацию: вы только что не разрешили своему десятилетнему сыну пойти гулять с ребятами, потому что он не закончил уборку комнаты. Он поднял крик: «Ты никогда мне ничего не разрешаешь! Это нечестно! Я тебя ненавижу!» и дальше в том же роде.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ.

Шаг 1. Опишите неправильное поведение.

«Я знаю, что тебе хотелось погулять с ребятами, но ты ругаешься и кричишь».

Шаг 2. Дайте четкие указания.

«Пожалуйста, перестань кричать и постарайся успокоиться. Иди посиди на диване или

можешь пойти в свою комнату. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, это может тебе прийти в себя».

Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.

Оставьте на несколько минут ребенка одного. Через какое-то время загляните к нему и спросите, может ли он говорить и готов ли к сотрудничеству: «Мы уже можем обсудить происходящее?» или «Я вижу, ты все еще расстроен. Я пока подожду и вернусь через несколько минут».

Как только вы заметите, что ребенок выполняет ваши указания и готов обсуждать возникшую Проблему, переходите ко второму этапу, направленному на обучение.

ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.

Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

«Давай подумаем, что можно сделать в следующий раз, когда ты расстроишься. Я бы хотела, чтобы ты мне дал об этом знать и попросил разрешения пойти в свою комнату успокоиться».

Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

«Представь себе, что я не разрешила тебе идти играть. Что ты будешь делать? Давай попробуем». После этого прокомментируйте, как у него это получится.
«Хорошо, ты сказал, что разозлился и просишь дать тебе возможность пойти в свою комнату. И все это ты сказал нормальным тоном. Молодец».

Шаг 6. Сообщите «последствие».

«Запомни, крики и ругань не остаются без последствий. Поэтому сегодня после ужина тебе придется помыть посуду и подмести пол на кухне».

В реальной жизни вам, скорее всего, не удастся разрешить ситуацию так быстро. Бывает, что ребенок сначала немного успокаивается, а потом снова начинает кричать и ругаться. Есть дети, которым не так легко прийти в себя, и лучше всего заранее подготовиться к тому, что разрешение подобной ситуации займет некоторое время. В этих случаях можно использовать навыки, описанные в главе «Сохраняйте спокойствие», и приспособить рекомендуемые там шаги и ваш собственный стиль к возникшей ситуации. Главное — говорить простым и четким языком, показывать ребенку, что вы понимаете его чувства, и не выходить из себя.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Обучая ребенка самоконтролю, придерживайтесь следующих правил:

- **Не забывайте о поставленной задаче.** Помните, чему вы собирались научить ребенка. Дети будут пытаться спорить с вами, ругаться и обзывать. Они могут говорить, что вы их не любите или поступаете несправедливо. К этому надо быть готовым, но на это не следует реагировать. Если вы заметите, что начинаете отвечать на подобные обвинения, воспользуйтесь ключевой фразой: «Мы поговорим об этом, когда ты успокоишься».
- **Следите за своими физическими действиями.** Эмоциональный накал подобных ситуаций настолько велик, что может в любую минуту привести к взрыву. Для того чтобы не провоцировать физических действий со стороны ребенка, важно, чтобы он не воспринимал вас как физическую угрозу. В некоторых случаях бывает достаточно просто сесть, и ваше взаимодействие станет значительно менее напряженным. Когда родители, в особенности отцы, стоят, ребенок может воспринимать это как угрозу. Любые жесты, кото-

рые можно интерпретировать как агрессию, не разрешат ситуацию, а только усугубят ее. Не следует указывать на ребенка пальцем, наклоняться над ним, поднимать кулак.

- Заранее продумайте, какое «последствие» вы будете использовать. Это особенно важно, если вашему ребенку трудно держать себя в руках. Когда ребенок будет находиться в спокойном состоянии, найдите подходящее время, чтобы объяснить ему, какие «последствия» его ожидают в том случае, если он будет снова ругаться и спорить с вами. «Настя, бывает, что, когда я говорю тебе „нет“, ты начинаешь со мной препираться, злиться и кричать. Я хочу тебя предупредить, что отныне каждый раз, когда это будет происходить, ты будешь на два дня лишена возможности говорить по телефону». После этого, для того чтобы Настя научилась принимать ваши решения без скандала, можно обратиться к профилактическому обучению.
- Доводите дело до конца. Помогая ребенку успокоиться и обучая его правильным способам поведения, вы можете увидеть какие-то дополнительные его трудности. Например, некоторые ситуации требуют от ребенка умения разрешать проблемы. У вашего ребенка может не хватить знаний или опыта, чтобы разрешать их самостоятельно. Когда ребенок успокоится, и вы завершите все шаги обучения самоконтролю, уделите время тому, чтобы помочь ему найти правильное решение.

В других ситуациях необходимо закончить обучение достаточно твердо и резко. Вы можете показать ребенку, что его поведение неприемлемо и вы не хотите продолжать взаимодействие. В подобной ситуации можно, например, сказать: «Хорошо. Мы поработали над тем, как ты должен вести себя, а теперь походи к брату и извинись перед ним».

В других случаях лучше проявить понимание. Некоторым детям, столкнувшимся с эмоционально напряженной ситуацией, трудно перестать плакать, они не знают, как быть с возникшими чувствами. Можно поддержать их, предложив: «Давай сядем и поговорим о том, почему ты так рассердился. Может быть, я смогу тебе помочь. Во всяком случае, я тебя выслушаю». Зная своего ребенка и учитывая возникшую ситуацию, вы сами должны выбрать подходящий подход. Главное — старайтесь действовать разумно.

Ранее мы говорили, что, обучая детей самоконтролю, не следует отвлекаться и разбирать все, что они в сердцах выкрикивают. Однако после того, как все успокоится и процесс обучения будет завершен, стоит разобраться в тех словах ребенка, которые особенно задели или смутили вас. Может быть, вам удастся понять причину его эмоционального взрыва. Поговорите с ребенком о доверии. Пригласите его поделиться своими чувствами и мыслями.

В ходе таких душевных разговоров дети могут высказать свои пожелания. При каждом удобном случае постарайтесь использовать их. Это поможет вам наладить конструктивный диалог. Нередко, пережив подобную бурю, вы с ребенком становитесь ближе, а ваши эмоциональные связи — прочнее.

Четырехлетний малыш не смог удержать мяч, и тот выкатился на проезжую часть улицы. Что делает ребенок?

Подружка вашей десятилетней дочки уговаривает ее без спроса пойти гулять. Что делает ваша дочь?

Ребята подначивают тринадцатилетнего мальчика стащить что-нибудь в магазине. Что он делает?

Дети нередко принимают решения под действием минуты. Им часто кажется, что ответы на вопросы основаны на двух противоположностях — да или нет, все или ничего, делать или не делать. Кроме того, они склонны рассматривать ситуацию с точки зрения Данного момента — им трудно предусмотреть все последствия, к которым может привести их решение.

Как же могут взрослые подготовить своего ребенка к принятию правильного решения?

Мы разработали пятиступенчатый метод разрешения проблем, который называется СВОПР. Он помогает разрешить две задачи:

- во-первых, дает возможность детям и родителям совместно подумать над проблемой и прийти к общему решению;
- во-вторых, помогает родителям научить детей самостоятельно разрешать проблемы и принимать решения.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В РАЗРЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ:

Слово «СВОПР» — сокращение, образованное по первым буквам шагов, из которых состоит процесс разрешения проблем:

- «С» — «Ситуация»,
- «В» — «Варианты»,
- «О» — «Отрицательное»,
- «П» — «Положительное»,
- «Р» — «Решение».

Давайте подробно рассмотрим каждый шаг этого процесса.

Шаг 1. «С» — определите ситуацию.

Описывая ситуацию, дети часто используют эмоциональные, неопределенные выражения, поэтому для того, чтобы точно определить ситуацию, им может потребоваться много времени. Кроме того, дети не всегда понимают, что некоторые ситуации могут привести к проблемам.

Вот несколько приемов, полезных для определения ситуации:

- Задавайте ребенку так называемые «открытые» вопросы, на которые он может дать развернутый ответ, а не просто «да» или «нет»: «А что ты сделал потом?», «Что произошло после того, как ты это сказала?». Эти вопросы помогут вам составить представление о том, что в действительности произошло.
- Научите ребенка сосредотачивать внимание на всей ситуации в целом, а не на какой-то ее отдельной части. Такие вопросы, как «кто?», «что?», «когда?», «где?», помогут вам ясно увидеть всю картину.
- Обобщите информацию. Иногда эмоции, вызванные ситуацией, настолько переполняют детей, что от них ускользает суть самой проблемы. Сформулируйте проблему в ее самой простой, конкретной форме. Спросите ребенка, правильно ли вы представили суть проблемы.

Шаг 2. «В» — обсудите варианты.

Составив представление о ситуации, вы можете начать обсуждать возможности или варианты, которые есть у ребенка. У каждой проблемы обычно есть несколько таких вариантов.

К сожалению, дети нередко представляют решение проблем в терминах «все или ничего». Так, после первой неудачи в спортивной секции ребенок может бросить занятия спортом.

Задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку думать. Попробуйте задать ему такие вопросы: «Мог бы ты сделать еще что-нибудь?», «Что еще могло бы разрешить ситуацию?». Последовательно задавая подобные вопросы, вы поможете вашему ребенку научиться принимать решения самостоятельно, без вашего постоянного руководства.

Вот некоторые приемы, которые помогут ребенку увидеть различные варианты решений проблемы:

- Позвольте ребенку самому перечислить хорошие и плохие варианты. Родители нередко проявляют нетерпение и сами говорят, что надо делать. Однако ваша задача не в этом. Вы должны дать ребенку возможность почувствовать самостоятельные пути принятия решений.
- Отберите не более трех вариантов. Если их будет больше, ребенок может запутаться. (Кроме того, постарайтесь, чтобы хотя бы один вариант опирался на здравый смысл и имел шансы на успех.)
- Если ребенок испытывает затруднения в выборе возможностей, предложите несколько своих.

Шаг 3. «О» и «П» — обсудите отрицательное и положительное.

На этом этапе вы с ребенком обсуждаете отрицательное и положительное, все «за» и «против» каждой из возможностей. Это поможет ребенку увидеть связь между вариантом и тем, что произойдет, если он его выберет.

Спросите ребенка, что он думает по поводу каждого варианта. Что хорошего он в нем видит? Что плохого?

Помогите ребенку увидеть хорошие и плохие стороны каждого из вариантов. У вашего сына или дочери может не хватить опыта и знаний для того, чтобы представить себе, к чему они могут привести.

Шаг 4. «Р» — выберите решение.

На этом этапе необходимо выбрать лучший вариант решения. После того как вы определите плюсы и минусы всех возможных решений, попросите ребенка выбрать лучшее.

- Убедитесь, что ребенку известны все варианты и вероятные результаты каждого из них. Вы помогаете ему принимать разумное решение на основе всей имеющейся информации и обучаете тому, как разрешать проблемы в дальнейшем.
- Бывает, что ребенку нелегко сразу на что-то решиться. Если дело не срочное, и нет необходимости принимать решение тотчас же, дайте ему дополнительное время на обдумывание.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Используя **СВОПР**, стоит обратить внимание на следующее:

Иногда дети выбирают решения, с которыми вы не вполне согласны. Если это решение не может никому повредить, соответствует правовым нормам не противоречит вашим нравственным убеждениям, не мешайте ребенку сделать собственный выбор. Пусть он сам увидит, что из этого получится. Если, например, ваш сын хочет потратить все накопленные им деньги на очень дорогие джинсы, дайте ему возможность сделать это и увидеть, к чему это приведет. Может быть, джинсы так понравятся ему, что он не будет переживать из-за отсутствия денег на другие расходы. С другой стороны, если, потратив все свои сбережения, он будет просить денег у вас, не давайте. Пусть ваш сын сам заработает или начнет копить на будущие покупки. Это единственный способ научить его правильно распоряжаться деньгами.

Бывает, что какие-то из возможных решений являются противозаконными, безнравственными или вредными для самих детей или окружающих. В этом случае родители должны ясно и твердо выразить свое неодобрение, подчеркнуть отрицательные стороны и возможные последствия такого решения. Если, например, ваша дочь соби-

рается выпить с друзьями, вы можете сказать ей, что не потерпите этого, описать все опасности такого решения и сообщить, какое «последствие» вы назначите ей в качестве наказания за выпивку. Иногда, несмотря на все наши усилия, дети принимают неправильные решения. Если это случится, будьте последовательны и примените «последствие», о котором вы предупреждали. Затем помогите ребенку использовать СВОПР, чтобы найти более приемлемое решение.

Поощряя вашего ребенка самостоятельно принимать решения, всегда показывайте, что вы в любое время готовы помочь ему. Это прежде всего касается выполнения принятых решений. Если окажется, что ребенок в чем-то просчитался и получилось не совсем так, как он запланировал, ваше Участие поможет ему пережить эту неудачу, а затем вы можете вновь обратиться к СВОПР и постараться вместе найти другое решение.

И наконец, не забудьте поинтересоваться у ребенка, как все получилось. Отведите на это несколько минут и не упустите прекрасной возможности похвалить ребенка за то, что он довел дело до конца и выполнил принятое решение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Если вы впервые обращаетесь к описанному способу принятия решений, начните с какой-нибудь незначительной проблемы. Дайте ребенку привыкнуть к этому способу и почувствовать себя уверенно. У многих детей не хватает терпения на тщательное обдумывание — нередко они просто хотят поскорее со всем покончить. Предостерегайте детей от поспешных решений и учите их сознательному выбору.

СВОПР — прекрасный способ научить ребенка принимать решения. Он отличается практичностью и подходит к самым разнообразным ситуациям. Освоив его, вы можете не сомневаться, что дали детям в руки эффективный и полезный подход к решению проблем.

Графики и договоры — это нечто вроде соглашения между вами и вашими детьми, в которых оговаривается, что дети получают от вас, если будут вести себя определенным образом. Например, если вы запишите такое соглашение: «Как только ты закончишь уборку в своей комнате, можешь пойти погулять с ребятами», то это будет договором.

Заключая договоры или делая графики, не забудьте отразить в них следующие три момента:

- 1) какое поведение должен изменить ребенок;
- 2) какие поощрения или привилегии он за это получит;
- 3) на какой период времени распространяется ваш договор.

Договоры и графики можно использовать в следующих ситуациях:

- Когда вы хотите сосредоточить внимание на какой-то конкретной проблеме в поведении вашего ребенка. Например, в ответ на ваши просьбы ребенок выражает недовольство, часто устраивает скандалы или опаздывает по утрам в школу.
- Когда ребенок стремится к определенной цели. Например, хочет заработать денег на велосипед или добиться возможности позже ложиться спать.
- * Когда вы хотите, чтобы ребенок достиг какой-то конкретной цели — занимался спортом, был более активен в школе, устроился на работу.

Вот как может выглядеть договор, заключенный между родителями и их двенадцатилетней дочкой Ксюшей. Ксюша хочет, чтобы в выходные дни ее отпускали гулять с друзьями, а родители заинтересованы, чтобы она как следует готовила домашние задания.

Договор Ксюши с родителями о ее вечернем распорядке

«Я, Ксения, обязуюсь каждый вечер с понедельника по пятницу делать уроки и показывать маме или папе готовое домашнее задание. Если я буду выполнять это условие в течение всех пяти дней, я могу провести субботний вечер с друзьями. Если я не выполню домашнее задание в какой-то день, на следующий день я теряю право пользоваться телефоном, а счет пяти дням, в течение которых я должна делать уроки, чтобы иметь возможность провести вечер с друзьями, начинается снова со следующего дня.

Мы, папа и мама, обязуемся разрешать Ксении проводить субботний вечер с друзьями, если она делает уроки в течение пяти дней подряд.

Каждый вечер, после того как Ксения будет показывать нам приготовленные задания, мы будем отмечать этот день в календаре. Так будет продолжаться в течение месяца или пока мы не изменим нашей договоренности.»

(Подпись родителей)

(дата)

(Подпись Ксении)

А теперь давайте посмотрим, как можно использовать в воспитании график. Десятилетний Женя хотел лечь спать позже, особенно по выходным. Его родителям надоело силой загонять сына каждый вечер в кровать, и для того, чтобы Женя сам вовремя ложился спать, они решили использовать график (см. Приложение 1).

В будние дни Женя должен был отправляться спать ровно в 9 часов вечера. Если он ложился вовремя и без споров, то отмечал это на графике. От того сколько раз ему удалось это сделать, зависело, как поздно он сможет лечь в пятницу и субботу. Например, если в течение недели он вовремя укладывался спать три дня из пяти (с воскресенья по четверг), то получал лишние 45 минут в пятницу и субботу. Если же Женя оказывался в кровати вовремя все пять дней, то в конце недели мог лечь спать еще позже.

Тот же самый метод можно использовать для достижения самых разнообразных целей, например, для того чтобы вовремя вставать по утрам в школу, помогать по дому, соблюдать чистоту и порядок у себя в комнате и т. д. Ниже приведены некоторые из таких графиков.

Обычно дети и родители с удовольствием придумывают подобные графики. Особенно это нравится малышам, которые с увлечением раскрашивают их цветными карандашами. Это позволяет сделать процесс обучения интересным для ребенка и дает возможность родителям лишний раз похвалить его за сотрудничество.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Вот несколько советов, которые подскажут вам, как лучше применять договоры и графики.

- Выбранная цель должна быть положительной, поэтому в ее формулировке лучше использовать утвердительные, а не отрицательные предложения. Например: «Когда сделаешь уроки, можешь посмотреть телевизор». Эта фраза предпочтительней, чем: «Пока не сделаешь уроков, не сможешь смотреть телевизор».
- Соблюдайте договор. Каждый день отмечайте, как идут у ребенка дела. Если ему удалось добиться желаемого результата, он должен непременно получить обещанное вознаграждение. **И не забывайте** побольше хвалить!
- Поставленные задачи должны быть конкретны и должны поддаваться проверке. К примеру, гораздо легче проверить, «выполняет ли ребенок каждый день домашнюю работу», чем «стал ли он лучше учиться». Точно так же легче определить, «предлагает ли он ежедневно свою помощь маме», чем «стал ли он более ответственным».
- Задачи должны быть выполнимы. Это особенно важно, когда вы только начинаете использовать графики и договоры.
- Сделайте этот процесс интересным. Графики и договоры нужны для того, чтобы помочь детям добиваться поставленных целей и чувствовать успех. Пусть это будет в радость и вам и детям. Отмечайте малейший шаг вашего ребенка к успеху, хвалите за любое продвижение к цели.

Графики и договоры — отличный способ помочь детям увидеть их достижения. Это также открывает дополнительные возможности для общения. Для совместного достижения родителями и детьми поставленных целей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Определение целей и планирование требуют тесного сотрудничества родителей с детьми. Для того чтобы обе стороны остались в выигрыше, необходимы переговоры. Время, которое вы проведете за разработкой графиков и составлением договоров, потрачено не зря — оно лишний раз покажет детям, как вы их любите и насколько заинтересованы в их успехе. (см. Приложение №2; №3; №4; №5).

Нам всем не хватает времени. Мы очень заняты и редко можем выкроить время, чтобы провести его в кругу семьи. Работа, школа, кружки, разные дела и обязанности — все это отнимает драгоценное время, которое можно было бы посвятить друг другу. Семейные собрания могут помочь организовывать время, обмениваться информацией и принимать решения.

ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ СЕМЕЙНОГО СОБРАНИЯ:

Вот несколько примеров того, как можно использовать это время:

- **Координировать жизнь семьи.** Дети могут рассказать вам о предстоящих событиях в школе и об их планах с друзьями. Вы можете выяснить важные вопросы, например, кому что нужно купить, что необходимо для школы, какая помощь понадобится детям на следующей неделе и т. п. Дома будет больше порядка, и ваша жизнь станет легче, если вы будете обсуждать эти вещи и строить планы заранее.
- **Хвалить.** Семейное собрание — прекрасная возможность для того, чтобы похвалить каждого из ваших детей и рассказать всем присутствующим об их достижениях и успехах. Похвалите их за успехи в школе, готовность помочь в домашних делах, за то, что они ладят друг с другом и стараются разрешать трудные ситуации. Подумайте, как можно научить их высказывать одобрение друг другу. Например, в одной семье такие собрания начинаются с того, что каждый из присутствующих говорит что-то хорошее о человеке, сидящем справа от него. Это отличный способ начать семейное собрание.
- **Обсуждать.** Собрание дает возможность поделиться тем, что происходит в вашей жизни. Дайте возможность детям рассказать о школе и о том, какие новости о событиях в вашем городе, стране или мире они обсуждали в классе, как у них дела с друзьями, какие проблемы. В свою очередь, поделитесь своим мнением и расскажите о том, что делается в вашей жизни, у вас на работе, в жизни ваших родственников. Семейные собрания — время говорить и слушать, делиться мыслями и переживаниями, обсуждать. Узнавая мнение окружающих, дети будут формировать свою точку зрения и свои представления, и все это будет способствовать сплоченности вашей семьи.
- **Принимать семейные решения.** Семейные собрания — это хорошая возможность для ребенка участвовать в принятии повседневных решений. Решайте, что будете делать в выходные, куда отправитесь всей семьей, что приготовите на ужин, какие телепередачи будете смотреть, как разделите обязанности по дому. Дети будут рады, если смогут участвовать в принятии решений. При этом взрослые устанавливают определенные ограничения. Если, например, вы собираетесь пойти всей семьей в кино, можно сказать: «Ребята, вы можете решить, когда мы пойдём в кино, а потом мы вместе выберем фильм, который будет интересен нам всем». Таким образом вы позволите детям решить, когда идти в кино, но установите ограничения на выбор фильма, чтобы быть уверенным, что фильм подходит для детей, а не только для взрослых. Наиболее важные решения, особенно связанные с моральными, нравственными вопросами или законом, должны приниматься родителями.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Проводя семейные собрания, постарайтесь учитывать следующее:

- **Собрания должны быть краткими,** не более десяти — пятнадцати минут. Не пытайтесь разрешить на них слишком сложные или слишком запутанные вопросы.
- **Постарайтесь устраивать их в удобное для всей семьи время.** Это можно

делать в субботу или в воскресенье. В некоторых семьях подобные собрания проводятся во время или сразу же после ужина.

- **Семейные собрания должны приносить радость**, и хотя иногда вам придется обсуждать на них серьезные темы и принимать важные решения, в основном, они должны быть посвящены приятным вещам — рассказу о чем-то интересном, обсуждению достижений, выражению одобрения.
- **Используйте профилактическое обучение** — еще до начала собрания объясните детям, как выносить на обсуждение какую-нибудь тему. Пусть они учатся выражать собственное мнение, говорить приятные вещи и при этом не казаться искусственным или неискренним, доброжелательно высказывать критику и не обижаться, когда это делают другие.
- **Записывайте то, о чем вы говорили на своих собраниях и какие принимали решения**. Это можно делать в блокноте, а можно на отдельных листах бумаги, которые затем вывешиваются на видном месте. Во многих семьях своеобразной «доской объявлений» является дверца холодильника.
- **Предоставляйте слово всем желающим**. Давая право голоса всем, от самых младших до самых старших, вы будете учить детей сотрудничеству, вниманию и уважению друг к другу.
- **Используйте положительные «последствия»**. Хвалите детей за то, что они внимательно и не перебивая слушают других, за хорошие предложения и готовность прийти на помощь.
- **Во время семейных собраний используйте все навыки обучения на основе здравого смысла**, например:
 - * Если, услышав легкую критику в свой адрес, кто-то из детей начинает спорить и оправдываться, обратитесь к корректирующему обучению.
 - * Если ребенок не реагирует на корректирующее обучение, примените обучение самоконтролю.
 - * Прежде чем вынести на обсуждение достаточно болезненный вопрос, воспользуйтесь профилактическим обучением. То же самое можно посоветовать и в том случае, когда ребенку трудно при всех выразить свое мнение.
 - * Разрешая проблемы, используйте СВОПР.
 - * Используйте каждую подходящую возможность для эффективной похвалы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Подобные собрания могут стать одним из самых важных моментов в жизни вашей семьи. Время, проведенное вместе, укрепит взаимопонимание между ее членами, а ваши дети научатся с большей уверенностью выражать собственное мнение, воспринимать критику и похвалу, участвовать в принятии решений.

ГЛАВА 15: СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ –

ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Наши дети имеют гораздо больше возможностей узнавать о том, что происходит в окружающем мире, чем когда-то было у нас. Благодаря радио и телевидению, компьютерам и Интернету они в курсе всего, что делается в мире.

Что-то из этой информации приносит огромную пользу. Некоторые телевизионные программы и кинофильмы развивают любознательность и воображение, приносят радость и расширяют кругозор. Они помогают эмоциональному развитию, прививают любовь и уважение к ближним, учат общению с окружающими. Существуют хорошие фильмы, которые в увлекательной форме учат детей добру и вызывают улыбку. Спортивные программы вносят в нашу жизнь азарт и возможность поболеть за любимую команду. Программы, посвященные природе, позволяют соприкоснуться к окружающим миром и внимательнее рассмотреть его.

Все это приносит огромную пользу. А теперь о том, что наносит вред.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ:

Стоит ребенку нажать кнопку телевизора или видеомэгафона, или научиться входить в Интернет, как он тут же получает доступ к огромному количеству «взрослых» развлечений, пропагандирующих секс, насилие, наркотики и все, что с этим связано. Вряд ли стоит сомневаться, что все, что дети видят и слышат с экранов телевизоров и компьютеров, оказывает на них огромное влияние.

Существуют сотни исследований, описывающих влияние телевидения на детей. Они, в частности, свидетельствуют, что насилие, показанное на телеэкране, вызывает у детей три основных реакции: дети становятся менее чувствительны к боли и страданию других, окружающий мир начинает казаться им более враждебным, у них самих может вырабатываться склонность к более враждебному и агрессивному поведению. Эта агрессивность выражается в том, что дети чаще дерутся и ссорятся со сверстниками, не подчиняются существующим правилам и неуважительно относятся к окружающим.

Иногда у детей вырабатывается телевизионная или компьютерная зависимость. Вот несколько признаков такой зависимости, которые означают, что ваш ребенок слишком много смотрит телевизор или слишком долго сидит перед компьютером: телевизор или компьютер находится в постоянно включенном состоянии, ребенок предпочитает телевизор или компьютер играм с детьми, говорит почти исключительно о программах ТВ и их персонажах, «забывает» из-за ТВ или компьютера об уроках и домашних обязанностях, смотрит ТВ «от нечего делать».

В погоне за зрителем многие средства массовой информации, в том числе и ТВ, стремятся воздействовать на наши ощущения и используют ужасающие по своей натуральности сцены секса и насилия. Постоянно наблюдая такие сцены в кино и по телевизору, дети начинают думать, что это и есть жизнь.

Стараясь разобраться в окружающем мире, подростки обращаются к средствам массовой информации и составляют свое представление о том, что хорошо, а что — плохо, на основании продуктов массовой культуры — телевизионных шоу, фильмов, рок-концертов, рекламы, Интернета, журналов, компакт-дисков и кассет. Они постоянно подвергаются влиянию средств массовой информации, которые то скрыто, то откровенно пытаются воздействовать на представления и поведение детей и подростков.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ:

Родители вполне способны противостоять вредному влиянию средств массовой информации. Приведенные ниже указания помогут вам разработать план того, как оградить от него своих детей. Поскольку самым мощным из всех этих средств является телевидение, многие из наших советов направлены на то, чтобы ограничить именно его воздействие на детей.

- **Показывайте детям хороший пример.** От вас во многом зависит то, какие привычки сформируются у ваших детей. Если вы сами часами просиживаете у телевизора, не стоит удивляться, что ваш ребенок делает то же самое. Обратите внимание на свой выбор программ. Если вас веселят сексуальные похождения героев телекомедий, и вы смеетесь их сомнительным шуткам, ваш семи- или восьмилетний ребенок будет воспринимать этот юмор и язык как должное. Поэтому, может быть, стоит чаще выключать телевизор или строже относиться к выбору программ, особенно в присутствии ребенка.
- **Ограничьте время, которое ваш ребенок проводит перед телевизором.** Телевизор — это не право, а привилегия ребенка, и она должна контролироваться старшими. Некоторые специалисты считают, что дошкольники могут проводить перед телевизором не более часа в день, а школьники — не более двух часов. Это время может постепенно увеличиваться для подростков. Есть и другое мнение, согласно которому дети могут смотреть телевизор не дольше двух часов и только по выходным. Если время, которое ваш ребенок проводит перед телевизором, будет ограничено, он с большим вниманием отнесется к выбору программ.
- **Предоставьте детям другие возможности.** Найдите другие, заменяющие телевизор, занятия для ребенка. Дети должны понять, что смотреть телевизор вовсе не обязательно, что кроме ТВ в мире есть масса интересных вещей. Помогите детям составить список того, что они могли бы делать в свободное время. Когда вас нет дома и вы не можете контролировать, сколько времени ваш ребенок проводит у телевизора, старайтесь, чтобы он был занят другими делами: делал что-то по дому, готовил уроки или играл с соседскими детьми. Если у ребенка слишком много свободного времени, которое он проводит без надзора родителей, более вероятно, что он проведет это время перед телевизором.
- **Свяжите** возможность смотреть телевизор с тем, сделал ли ребенок уроки и прочитал ли то, что ему положено. Если вы разрешаете смотреть ТВ по будним дням, скажите, чтобы вначале он сделал уроки и выполнил свои обязанности по дому. «Когда ты сделаешь домашнюю работу и проверишь ее, можешь посмотреть телевизор».
- **Обращайте внимание на то, что смотрят или слушают ваши дети.** Задайте себе вопрос: «Чему учится мой ребенок, смотря эту программу? Действительно ли это то, чему я хотел бы его учить?» Если передача не наносит вреда, есть ли в ней что-то интересное или познавательное?
- **Помогайте детям выбрать подходящие передачи.** Постарайтесь найти программы, которые соответствуют их возрасту. Прислушайтесь к мнению специалистов. Для того чтобы лучше представлять себе качество и содержание того, что будут смотреть и слушать ваши дети, просмотрите программу передач, загляните в телевизионные или музыкальные обзоры. Некоторые телепрограммы заранее предупреждают, что в них может быть что-то неподходящее для детей. Обращайте внимание на такие предупреждения.
- **Смотрите программы и фильмы вместе с вашими детьми.** Таким образом вы сможете комментировать и объяснять некоторые вещи, для того чтобы дети их правильно воспринимали.

Многочисленные исследования показывают, что если человек непосредственно не знаком с тем, что видит на экране, он склонен принимать это на веру. Так, например, показывая какие-то группы людей, телевидение способствует формированию у зрителя определенных стереотипов относительно этих людей. Если вы будете смотреть телевизор с ребенком, вы сможете объяснить ему, что жизнь отличается от того, что мы видим на экране. А попросив его рассказать, что он вынес из передачи или фильма, вы сможете понять, насколько он усвоил их содержание.

- **Учите вашего ребенка критически относиться к средствам массовой ин-**

формации. Многие дети и подростки не задумываются о том, что смотрят. Вы можете научить их отличать хорошее качество от плохого, правду от лжи. Поговорите о том, как удалось актерам изобразить отношения между людьми, что в фильме было похоже на правду, а что — нет, что хорошего или плохого хотели сказать авторы. Обратите их внимание на несчастья, которые могут принести алкоголь, насилие и наркотики. Объясните, что в рекламе все выглядит привлекательно, чтобы заставить зрителя купить продукт, но на самом деле это не всегда соответствует действительности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Некоторые из родителей, посещавших наши занятия, боялись, что как только они попытаются ограничить телевизионное время своих детей или запретят им смотреть некоторые программы, это приведет к бунту. Тем не менее, они были решительно настроены на то, чтобы изменить положение дел с телевизором в своей семье, и, последовательно используя методы воспитания на основе здравого смысла, справились со всеми трудностями. Вначале дети жаловались и выражали свое недовольство. Но скоро родители заметили, что успевают делать гораздо больше интересных вещей вместе с детьми, чем раньше. Они вместе играли, ходили за покупками, делали какую-то работу по дому и, что самое важное, гораздо больше общались. Удивительно, не правда ли? Дети значительно повеселели и начали понимать, что до сих пор теряли огромное количество времени, которое можно было посвятить более интересным делам. Позже дети признавались, что вообще не скучают по телевизору.

До сих пор мы обсуждали в основном, **как** научить чему-то ваших детей, и только вскользь замечали, **чему** именно их стоит учить. В настоящей главе мы постараемся восполнить этот пробел и коснемся социальных навыков, т. е. поговорим об определенном поведении, которое помогает людям общаться и принимать правильные решения в разнообразных ситуациях. Представьте, что происходит, когда люди впервые встречаются друг с другом. Скорее всего, они стоят лицом к лицу, улыбаются, пожимают руки, называют свои имена и говорят что-то вроде: «Приятно познакомиться». Это пример того, как последовательность поступков составляет социальный навык, применяемый при знакомстве.

ЧЕМУ ДОЛЖНЫ УЧИТЬ РОДИТЕЛИ?

Социальным навыкам детей надо учить. Давайте рассмотрим несколько примеров того, как родители могут применить методы воспитания на основе здравого смысла, чтобы учить детей социальным навыкам или поощрять за их использование.

Мама просит Настю вынести мусор и в ответ слышит: «Почему я всегда должна это делать?» В данном случае можно применить метод корректирующего обучения, чтобы научить Настю социальному навыку, который заключается в выполнении указаний старших.

Илья вбегает на кухню и сообщает отцу, что уходит к другу. Отец говорит, чтобы он никуда не уходил, потому что обед почти готов. Илья начинает возмущаться. Отец может прибегнуть к корректирующему обучению, чтобы привить сыну умение принимать отрицательный ответ.

КАК ПРИВИТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

С ПОМОЩЬЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Давайте посмотрим, как мама восьмилетнего Павлика использует профилактическое обучение, для того чтобы научить сына соглашаться с отрицательным ответом. До сих пор, когда Павлик слышал «нет», он обычно спорил, хныкал и дулся, причем это происходило не только дома, но и в школе.

Профилактическое обучение применяется в тот момент, когда ребенок **не** демонстрирует неправильного поведения. Мама собирается познакомить Павлика с четырьмя шагами, которые он должен сделать, когда слышит отрицательный ответ:

1. Посмотри на человека.
2. Скажи: «Хорошо».
3. Спокойно попроси объяснить причину, если ты ее не понял.
4. Если ты не согласен, обсуди это позже.

Вот как будет выглядеть профилактическое обучение в данном случае:

Шаг 1. Опишите, что вы хотите.

Мама: «Павлик, скоро ты снова пойдешь в школу, и я хотела бы с тобой кое о чем поговорить». *Павлик:* «Хорошо».

Мама: «Ты знаешь, может случиться, что ты захочешь что-нибудь сделать, а твоя учительница скажет «Нет»».

Павлик: «Да, так бывало и раньше, особенно с Верой Ивановной».

Мама: «Вот-вот. Я как раз и хотела попрактиковаться с тобой, как вести себя, когда тебе говорят „Нет". Давай представим себе, что только что Вера Ивановна сказала тебе „Нет". Первое, что ты должен сделать — это посмотреть на нее. Не отворачивайся и не смотри себе под ноги, хорошо?» *Павлик:* «Угу».

Мама: «После того, как ты на нее посмотришь, надо вежливым голосом сказать: „Хорошо"». *Павлик:* «Хорошо».

Мама: «Молодец. Если ты не понимаешь, почему тебе сказали „нет“, спокойно попроси это объяснить. Но только, если тебе действительно непонятно. Ладно?»

Павлик: «Да, хорошо».

Мама: «Замечательно. Если ты не согласен с ответом учительницы, можно поговорить с ней об этом позже».

Шаг 2. Объясните причину.

Мама: «Если ты научишься не спорить, когда тебе говорят „Нет“, то, скорее всего учительница согласится тебя выслушать. Понимаешь?»

Павлик: «Да, мам, понимаю».

Шаг 3. Потренируйтесь.

Мама: «Ну, а теперь давай немного поупражняемся. Представь себе, что я — Вера Ивановна, и ты хочешь попросить у меня разрешения пересесть за другую парту...»

Мама с Павликом разыгрывают различные ситуации, с которыми он может столкнуться в школе. Павлик действует соответственно ее указаниям, а мама следит за тем, что у него получается, а что — не очень. Может быть, он отвечает слишком резко и неприязненно, а может быть, во время разговора ерзает и крутится.

Обратите внимание, что для профилактического обучения мама выбрала время, когда Павлик был свободен и хорошо настроен. Разговор она вела спокойно и дружелюбно, постоянно спрашивая у Павлика, понял ли он. Старайтесь, чтобы все шаги обучения были понятны ребенку и соответствовали его уровню развития.

КАК ПРИВИТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ С ПОМОЩЬЮ КОРРЕКТИРУЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

В некоторых случаях для того, чтобы привить ребенку социальные навыки, необходимо использовать корректирующее обучение. Представьте себе, что папа слышит, как десятилетняя Люба обзывает свою сестру «дурой» и «идиоткой». Вот как можно использовать корректирующее обучение для того, чтобы научить ребенка обращаться за помощью.

Шаг 1. Остановите неправильное поведение.

Папа: «Люба, входя в комнату, я услышал, что ты называла Тамару „дурой“ и „идиоткой“. Я уверен, что она на это обиделась. А ты как думаешь?» *Люба:* «Но пап, она мне надоела». *Папа:* «Может быть, это и так, но, обзывая человека, невозможно решить проблему».

Шаг 2. Сообщите «последствие».

Папа: «Ты обзывала Тамару и теперь должна перед ней извиниться. А потом тебе придется помочь ей собрать игрушки».

Люба: «Ну, хорошо».

Шаг 3. Опишите, что вы хотите.

Папа: «Когда Тамара надоедает тебе, подумай, что именно тебе неприятно, и попроси ее этого не делать. Если же она будет продолжать, обратись за помощью к маме или ко мне. Понятно?»

Люба: «Понятно».

Шаг 4. Потренируйте то, что вы хотите.

Папа: «Прежде чем ты пойдешь извиняться, покажи, как ты обратишься за помощью, если Тамара будет тебе надоедать».

Люба: «Хорошо. Я скажу: „Папа, Тамара все время хватает мои игрушки и показывает язык. Я просила ее перестать, но она не хочет. Ты можешь мне помочь?“»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Обучайте каждому навыку постепенно. Некоторые важные социальные навыки описаны на следующих страницах. Обратите внимание на то, что нужно подробно объяснить детям, когда они могут воспользоваться каждым из них и чем это им поможет.

Постарайтесь, чтобы это обучение доставляло детям удовольствие. В конце обязательно похвалите ребенка или дайте какое-нибудь вознаграждение за учебу.

И, наконец, запаситесь терпением. После того как ребенок научится новому навыку, ему понадобится некоторое время, прежде чем этот навык войдет у него в привычку. Нельзя за один раз научиться кататься на коньках, точно так же, как, впервые сев за руль, нельзя научиться водить машину. Для того чтобы в чем-то преуспеть, нужна практика, практика и еще раз практика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Приобретая социальные навыки, ваш ребенок сможет не только легко общаться с окружающими, но и получит твердую опору для того, чтобы достичь успехов во многих областях жизни. Не теряйте времени и начинайте обучать своих детей принятым нормам поведения. Далее мы приводим некоторые примеры таких навыков и кое-какие мысли о том, как обучить им ребенка.

1. КАК ВЫПОЛНЯТЬ УКАЗАНИЯ:

Трудно переоценить то значение, которое играет для ребенка умение выполнять указания. Оно поможет ему добиться успеха в школе, дома, и в будущем — на работе. Вот четыре последовательных шага, из которых состоит этот навык:

1. Посмотри на человека.
2. Скажи: «Хорошо».
3. Выполни то, что от тебя требуется.
4. Дай знать о том, что задание выполнено.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

Выполнять указания важно, потому что таким образом вы демонстрируете свою способность к сотрудничеству и экономите время. Этот навык пригодится вам в школе и дома, в общении со взрослыми и со сверстниками.

- Выяснив, что именно вас просят сделать, приступайте к выполнению задачи немедленно.
- Если вы чувствуете, что то, что вас просят сделать, неправильно, посоветуйтесь со взрослым, которому вы доверяете, и спросите, как вам быть.
- Говорите ясно и вежливо.
- Постарайтесь выполнить указание как можно лучше. Если у вас возникнут трудности, обратитесь за советом.
- Выполнив указание, спросите, правильно ли вы все сделали, и если понадобится, исправьте ошибки.

2. КАК ПРИНИМАТЬ ОТКАЗ:

В течение жизни человеку не раз приходится сталкиваться с отказом. Если дети и подростки научатся соглашаться с отказом или вежливо проявлять несогласие, это поможет им в конце концов добиться желаемого. Вот как должен вести себя ребенок, получив отрицательный ответ:

1. Посмотри на человека.
2. Скажи: «Хорошо».
3. Спокойно попроси объяснить причину отказа, если ты ее не понял.
4. Если ты не согласен, обсуди это позже.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

Много раз в своей жизни тебе предстоит услышать отказ. Если ты будешь злиться и скандалить, это только усложнит ситуацию. А вот если ты научишься принимать его достойно, люди увидят, что ты уже взрослый и с тобой можно иметь дело.

- Если ты расстроен, постарайся расслабиться и сохранять спокойствие, тогда ты сможешь лучше понять, что тебе говорят.
- Почувствовав, что сердиться, сделай глубокий вдох и выдох, а потом ответь на то, что тебе сказали. Старайся говорить ясно и вежливо.
- Если ты спросишь о причине отказа спокойным голосом, все поймут, что ты действительно хочешь узнать причину. Не требуй объяснений каждый раз, когда тебе говорят «нет». Иначе создастся впечатление, что ты споришь.
- Получив отрицательный ответ, лучше всего принять его, и только выждав определенное время, снова вернуться к этой проблеме, чтобы задать вопросы или высказать свое несогласие. Подумай заранее, как лучше подступиться к человеку, ответившему тебе отказом. Разговаривая с ним вторично, приготовься к тому, что и на этот раз ты можешь получить отрицательный ответ.

3. КАК ПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЯ:

Дети должны знать, что, прежде чем взять чужую вещь или воспользоваться чем-то, что им не принадлежит, необходимо попросить разрешения. Выполняя это правило, они продемонстрируют свою воспитанность и скорее получают согласие владельца. Прося разрешения, нужно придерживаться следующей схемы:

1. Посмотри на человека.
2. Вежливо попроси, но не требуй.
3. Объясни, почему ты это просишь.
4. Прими ответ.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Прежде чем взять чужую вещь, необходимо получить разрешение хозяина. Это полагается делать всегда, вне зависимости от того, что ты просишь — яблоко или велосипед.
- Тебе не всегда удастся получить желаемое. Но если ты попросишь вежливо и спокойно, это увеличит вероятность того, что в следующий раз тебе не откажут.
- Чтобы лучше понять, как это важно, представь себе, что кто-то без разрешения взял твою вещь. Ты не только подумаешь, что этот человек плохо воспитан и не уважает чужой собственности, ты еще будешь волноваться, что твою вещь могут потерять или сломать.

4. КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ:

Когда люди расстраиваются или сердятся, им трудно сохранять спокойствие. В этом состоянии ребенок часто совершает необдуманные поступки, о которых потом жалеет. Следующие шаги помогут ему оставаться спокойным:

1. Научись распознавать ситуации, которые могут вывести тебя из равновесия.
2. Сделай глубокий вдох и постарайся расслабить мышцы.
3. Скажи себе: «Успокойся» или сосчитай до десяти.
4. После того, как тебе удастся расслабиться, поделись своими чувствами с кем-то, кому ты доверяешь.
5. Постарайся разрешить ситуацию, которая тебя так расстроила.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Все люди время от времени на что-нибудь злятся, но если при этом тебе удастся вести себя спокойно, окружающие будут больше доверять тебе. Они увидят, что

ты взрослый человек и можешь справиться даже с самыми неприятными ситуациями. Учителя и начальство на работе будут относиться к тебе с большим уважением, потому что будут считать тебя человеком, который умеет «держаться в руках».

- Можно, конечно, убедить себя, что «взорваться» — это единственный выход в такой ситуации, или что «они это заслужили». Не поддавайся этим мыслям, иначе ты сделаешь все еще хуже и навлечешь на себя еще больше неприятных последствий.
- Когда тебе удастся успокоиться, мысленно похвали себя. Даже взрослым не всегда легко держать себя в руках. Если у тебя это получилось, значит, ты добился того, что не по плечу даже некоторым из них. Молодец! Здесь есть чем гордиться.

5. КАК ПРИНИМАТЬ КРИТИКУ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»:

Дети часто негативно реагируют на критику со стороны родителей и не хотят принимать «последствий» своего поведения. Они начинают спорить, скандалить, бунтовать, одним словом, делать все, чтобы не слышать неприятных вещей. Как добиться того, чтобы критика и «последствия» привели к желаемым результатам? Попробуйте научить детей принимать критику следующим образом:

1. Смотри на человека.
2. Спокойно и молча слушай, пока он говорит.
3. Скажи: «Хорошо» или «Я понял», чтобы показать, что ты понял.
4. Постарайся исправить проблему.

Очень важно, чтобы дети научились спокойно и без споров принимать «последствия» своего поведения или критику. Им может быть неприятно слышать о своих ошибках, но лучшее, что они могут сделать в данный момент — это учиться тому, как вести себя, чтобы избежать подобных проблем или ошибок в будущем.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ДЕТЯМ:

- Очень важно, чтобы ты сохранял спокойствие. Если нужно, сделай глубокий вдох и выдох.
- Отвечая человеку, который высказывает критику в твой адрес или сообщает тебе «последствие», говорить спокойно и вежливо. Люди сталкиваются с критикой и последствиями своих поступков всю жизнь, и тебе тоже придется научиться этому. От того, как ты при этом будешь себя вести, зависит отношение окружающих.
- Большая часть критики предназначена для того, чтобы принести тебе пользу, но принять ее не всегда легко. Если ты не понимаешь или не согласен с критикой или «последствием» за твои поступки, попроси поговорить об этом в другой раз, однако не стоит хитрить и задавать вопросы просто из упрямства.

6. КАК ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ:

Когда ребенок обижает кого-то или делает что-то, что доставляет неприятности другому человеку, он должен извиниться. Таким образом он покажет, что ему безразличны чувства окружающих. Вот шаги, которые помогут ребенку научиться просить прощения:

1. Посмотри на человека,
2. Скажи, за что ты извиняешься: «Прости, пожалуйста, что я сказал...», «Извини, что я тебя дразнил...», «Прости, что я тебя стукнул».
3. Если человек тебе отвечает, добавь что-нибудь вроде: «Могу я сейчас что-то сделать для тебя?» или «Этого больше не повторится».
4. Поблагодари человека, что он тебя выслушал (даже если он не принял извинений).

Хороший пример ребенку могут подать сами родители, извиняясь перед ним, когда совершают ошибку. Это лишний раз напомним ему, что в самой ошибке нет ничего страшного. Важно то, какой урок мы из нее извлекаем. Прося прощения, мы делаем

первый шаг к тому, чтобы исправить ошибку, а кроме того, помогаем прийти в себя человеку, которого мы обидели.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РЕБЕНКУ:

- Всегда можно найти предлог, чтобы не просить прощения, а вот для того, чтобы извиниться, требуется зрелость и мужество. Постарайся убедить себя, что самым правильным будет попросить прощения, а потом сделай это.
- Если человек, у которого ты просишь прощения, сильно обижен, его реакция на твоё извинение может быть не самой приятной. Приготовься принять все, что он тебе скажет. Главное — быть уверенным, что, извиняясь, ты поступаешь правильно.
- Пройдет некоторое время, и, вспоминая, что ты извинился, люди оценят твою способность признавать ошибки и в будущем будут о тебе лучшего мнения.
- Попросив прощения, ты не исправил допущенной ошибки, но сможешь исправить то мнение, которое составил о тебе обиженный человек.

7. КАК ВЫРАЖАТЬ НЕСОГЛАСИЕ:

Случается, что наша точка зрения отличается от мнения окружающих. Это свойственно как взрослым, так и детям. Для того чтобы разногласия не привели к сложностям в отношениях, необходимо научить детей конструктивно выражать своё несогласие. Ниже приведены шаги, которые помогут им делать это в приемлемой форме:

1. Сохраняй спокойствие.
2. Посмотри на человека.
3. Начиная с чего-то положительного или нейтрального, например: «Я знаю, что ты пытаешься быть справедливым...» или: «Я понимаю, что ты имеешь в виду, но мне кажется...»
4. Спокойным голосом объясни, почему ты не согласен.
5. Выслушай собеседника, не прерывая его.
6. Спокойно прими решение, каким бы оно ни было
7. Поблагодари собеседника за то, что он тебя выслушал, вне зависимости от того, принял ли он твою точку зрения.

ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОНЯЛ СЛЕДУЮЩИЕ ВЕЩИ:

- У тебя не получится всегда выходить из спора победителем. Некоторые решения изменить не удастся, однако, спокойно выражая своё несогласие, ты сможешь иногда повлиять на решение.
- Не стоит выражать несогласие крича, ругаясь и обзываясь. Это только усугубит возникшую проблему — твои эмоции лишь помешают окружающим увидеть смысл того, что ты говоришь.
- Все своё время и место и выражению несогласия тоже. Иногда, даже если ты не можешь сделать то, что хотел бы, стоит повременить и выбрать более подходящий момент, чтобы выразить своё несогласие с решением родителей.

8. КАК ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Время от времени мы сталкиваемся с трудностями, которые не в состоянии преодолеть самостоятельно. Бывает, что человеку не всегда легко признаться в том, что ему нужна помощь. Следующие шаги помогут вашим детям получить необходимую поддержку:

1. Когда просишь о помощи, смотри на человека.
2. Спроси, есть ли у него время помочь тебе (сейчас или позже).
3. Четко опиши проблему или объясни, в какой именно помощи ты нуждаешься.
4. Поблагодари человека за то, что он тебе помог.

ЧТО НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Приятно все вопросы решать самостоятельно, но иногда это не получается. В

таком случае хорошо обратиться за помощью к тому, кто уже сталкивался с подобными ситуациями и знает, что делать.

- Если ты хочешь, чтобы тебе помогли, попроси об этом вежливым и приятным голосом.
- Бывает, что, когда у человека что-то долго не получается, он начинает раздражаться и злиться. Не доводи себя до такого состояния, обращай за помощью вовремя, и тогда удача будет сопутствовать тебе.
- Поблагодари человека, который тебе помог. Скажи ему, как высоко ты ценишь его помощь, и предложи обращаться к тебе, когда ему тоже что-нибудь понадобится.

9. КАК ЛАДИТЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ:

Если вы хотите, чтобы ваши дети добились успеха в общении с окружающими, научите их следующим вещам:

1. Слушай, что тебе говорят.
2. Если ты согласен с тем, что говорит другой человек, скажи ему что-нибудь хорошее. (Если ты не согласен, скажи что-то, что не приведет к спору.)
3. Покажи, что тебе интересно, что говорит твой собеседник. (Постарайся понять его точку зрения.)

ЧТО НАДО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

Люди общаются друг с другом в течение всей жизни, поэтому, если ты научишься правильно вести себя с окружающими, ты, скорее всего, добьешься

успеха во всех своих начинаниях. Проявляй к людям внимание и уважение, иными словами, относись к ним так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе.

- Ладить с окружающими не всегда бывает легко. Если твой друг (или брат, или сестра) делает или говорит что-то, что тебе не по вкусу, у тебя может возникнуть желание сказать в ответ что-нибудь неприятное. Не делай этого! Не давай волю словам, которые могут кого-то обидеть. Поддразнивание, подкалывание и оскорбления еще больше испортят дело. Лучше не обращать внимания на плохое поведение других, чем вести себя так же.
- Для того чтобы быть в хороших отношениях с окружающими, от человека требуются определенные усилия. Иногда бывает трудно понять поведение других людей. Если попытаться взглянуть на вещи с их точки зрения, тебе будет легче понять некоторые из их поступков.
- Если тебе не нравится то, что делает или говорит другой человек, лучше промолчать, чем сказать что-то плохое.

10. КАК ПРЕДЛАГАТЬ СВОЮ ПОМОЩЬ:

Вызываясь помочь, мы не просто облегчаем задачу другого человека, мы значительно ускоряем все дело: чем больше участников, тем быстрее идет работа. Помогая окружающим, ребенок чувствует, что приносит пользу, и это повышает его самооценку. Кроме того, он видит благодарность тех, кому помог. Вот что нужно делать, предлагая свою помощь:

1. Обрати внимание на то, что кому-то тяжело.
2. Посмотри на человека.
3. Спроси, не можешь ли ты ему чем-нибудь помочь. (В твоём голосе должны звучать искренность и энтузиазм.)
4. Дай человеку знать, когда закончишь дело.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ, ЧТО:

- Взявшись помогать, необходимо доводить дело до конца. Тогда окружающие увидят, что тебе можно доверять.
- Даже в тех случаях, когда ты не уверен, до какой степени можешь быть полезен, не бойся предложить: «Может быть, я могу чем-нибудь помочь?»
- Помогая окружающим, делай это охотно и с радостью, тогда твоя помощь окажется полезна для всех.

11. КАК РАССКАЗЫВАТЬ О СВОИХ УДАЧАХ И ДОСТИЖЕНИЯХ:

Как приятно, когда тебе что-нибудь удается! Так хочется порадоваться этому и рассказать о своих победах окружающим. Но как поделиться с людьми своими достижениями, чтобы они не подумали, что ты хвастаешься или задираешь нос? Для этого нужны деликатность и определенный опыт. Вот шаги, которые может предпринять ребенок, чтобы достойно рассказать о своих успехах:

1. Смотри на человека, с которым ты разговариваешь.
2. Опиши, что ты сделал и как ты этому рад.
(Говори об этом радостным голосом.)
3. Старайся не хвастаться и не задирать нос.

ЧТО ВАЖНО СКАЗАТЬ ДЕТЯМ:

- Нет ничего плохого в том, чтобы радоваться своим успехам и рассказывать о них другим.
- Очень важно быть внимательным к чувствам других людей и не обижать их. Поэтому нельзя стараться выглядеть лучше за счет унижения других.
- Не забывай высказывать одобрение по поводу успехов других людей.

12. КАК СООБЩАТЬ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ, КУДА ТЫ ИДЕШЬ:

Сколько бы ни было лет ребенку, старшие должны знать, где он находится и что делает. Это важно для того, чтобы защитить ребенка от неприятностей и обеспечить его безопасность.

1. Сообщи тем, кто в данный момент присматривает за тобой, куда ты идешь.
(Чаше всего это будет не сообщение, а просьба отпустить тебя куда-то.)
2. Иди именно туда, куда ты сказал.
3. Дай знать, если у тебя изменились планы, и ты идешь в другое место.
4. Когда вернешься, обязательно покажись тому, кто тебя отпускал.

О ЧЕМ НЕОБХОДИМО ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ:

- Если взрослые будут знать, где ты находишься, они смогут позвать тебя к телефону или обедать, быстро отыскать в случае необходимости или сообщить, что началась очень интересная телепередача. Так что, никогда не помешает сказать им, где ты будешь.
- Если ты всегда будешь сообщать родителям или другим взрослым, где ты находишься, они убедятся, что ты отвечаешь за свои поступки, и предоставят тебе больше самостоятельности. Чем больше люди могут на тебя положиться, тем больше они тебе доверяют, а доверие открывает более широкие возможности.
- Если у тебя изменились планы, не забывай сообщать об этом взрослым. Позвонить и сказать, куда ты идешь, займет не больше минуты.
- Если родители, учителя или те, кто за тобой присматривает, не будут знать, где ты, они будут очень волноваться, поэтому всегда спрашивай разрешение и сообщай, куда идешь.

13. КАК ВСТУПИТЬ В РАЗГОВОР:

Некоторым детям бывает трудно вступать в разговор, который ведут сверстники и друзья. Если ребенок умеет это делать, ему легче завести друзей, высказать свое мнение, он увереннее держится на уроках. Вот что можно посоветовать детям, которые хотят научиться вступать в разговор:

1. Смотри на людей, принимающих участие в беседе.
2. Отвечай на обращенные к тебе вопросы.
3. Если никто не обращается к тебе напрямую, подожди, пока в разговоре не возникнет пауза.
4. Сделай короткое замечание, имеющее отношение к обсуждаемой теме. (Можно задать вопрос, рассказать о каком-то событии или спросить о том, что думают по этому поводу другие.)
5. Произнеси несколько слов, дай возможность высказаться другим.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ:

- Избегай односложных ответов. Просто «да» или «нет» не дадут твоему собеседнику достаточно информации, чтобы поддержать разговор.
- Дай возможность собеседнику выразить свою точку зрения, иначе ваша беседа превратится в монолог.
- Улыбайся и проявляй интерес к тому, что говорит собеседник, даже если ты не совсем согласен с его мыслями.
- Старайся быть в курсе происходящего, тогда тебе будет легко поддержать любую беседу. Люди, которые знают о том, что делается вокруг, и умеют об этом поговорить, обычно пользуются любовью и популярностью у окружающих.

14. КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» ДРУЗЬЯМ:

Друзья — это замечательно. Однако бывают случаи, когда друзья просят ваших детей делать то, что они не должны делать, подбивают на неблагоприятные поступки. Научите вашего ребенка тому, что он может сделать в подобной ситуации:

1. Скажи «нет» и ясно объясни причину.
2. Будь непреклонен в своем «нет».
3. Попроси оставить тебя в покое.
4. Если необходимо, просто уйди.

ЧТО НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Друзья, которые не дают тебе возможности сказать «нет», на самом деле — плохие друзья.
- Друзьям может не понравиться, что ты говоришь «нет», но, скорее всего, они с уважением отнесутся к твоей смелости.
- Если ты единственный, кто в данной ситуации открыто говорит «нет», возможно, своим отказом ты облегчаешь жизнь кому-то еще, у кого на такой поступок не хватило мужества.
- Говоря «нет», ты, скорее всего, избежишь проблем. Это значит, что у тебя, а возможно, и у твоих друзей, будет меньше неприятностей.

15. КАК РАСПОРЯЖАТЬСЯ ВРЕМЕНЕМ:

У большинства людей так много дел, что если они не научатся распоряжаться своим временем, их жизнь превратится в сущий ад. Дети — тоже занятый народ, и для них

тоже очень важно научиться организовывать и заранее планировать свои занятия. Вот некоторые указания, которые помогут ребенку правильно распределить время:

1. Перечисли все, что тебе предстоит сделать в течение дня или недели.
2. Прикинь, сколько времени понадобится на каждое дело.
3. Учти возможные задержки, нестыковки и трудности.
4. Отметь в ежедневнике или блокноте время, когда ты будешь выполнять каждое из дел.
5. Выполняй все дела в отведенное для них время.
6. Каждый раз, заканчивая очередное дело, обрати внимание, уложился ли ты в запланированный график. Учитывай это, чтобы помочь себе спланировать будущие дела.

ЧТО ВАЖНО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Потратив несколько минут на планирование, ты в будущем ^экономишь гораздо больше времени.
- Старайся самые неприятные дела делать сразу. Если их откладывать под конец, они будут висеть над тобой и портить настроение. Покончив с такими делами сразу, ты выкроишь лишнее время на удовольствия.
- Правильно распределив время, можно больше успеть.

«Перестань! Никто не узнает. Я тебе точно говорю»,

«Пошли! Туда все придут. Будет классно!»

«Слушай, **наши все собираются** у меня дома. **Ну, прогуляем школу один разок, что тут такого?»**

Давление со стороны сверстников — дело естественное. Это часть процесса взросления, и от него никуда не уйти. Однако вы можете помочь ребенку научиться справиться с этим.

Прежде всего надо понять, что друзья и принятие самостоятельных решений — неременная часть нормального развития ребенка. Несмотря на то, что выражение «влияние сверстников» чаще всего употребляется в негативном смысле, друзья вашего ребенка могут играть в его жизни самую положительную роль. Под влиянием друзей ребенок может лучше учиться, добиваться успеха во внешкольной деятельности, избегать дурных компаний и т. д. В этом смысле давление сверстников может быть очень полезно.

К сожалению, не всегда дело обстоит подобным образом. По мере того как дети подрастают и превращаются в подростков, им часто приходится сталкиваться с ситуациями, чреватými серьезными неприятностями. Доступность наркотиков и алкоголя, внешняя привлекательность разнообразных группировок и сексуальная вседозволенность — вот

вещи, которые все больше и больше беспокоят родителей. Однако существуют способы, которые помогут ребенку противостоять отрицательному давлению со стороны сверстников.

Ниже мы будем говорить о том, как помочь ребенку избежать этого давления или справиться с ним.

ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ВМЕСТЕ:

Многочисленные исследования показывают, что дети, у которых сложились близкие отношения с родителями, менее подвержены негативному влиянию, больше уверены в

собственных силах и способны самостоятельно разрешать проблемы. Родительская любовь и забота, энергия и время, вложенные вами в воспитание, укрепят ваши отношения с детьми и, помогут им сделать правильный выбор в трудной ситуации.

Чтобы быть уверенным, что у вас найдется достаточно времени для ваших детей, сделайте это первостепенным для себя. Если нужно, спланируйте время, подумайте, чем любит заниматься ваш ребенок, и делайте это вместе с ним. Чем больше времени вы проводите с ребенком, тем скорее он поделится с вами тем, что происходит в его жизни, и тем больше у вас появится возможностей оказывать на него влияние и помогать ему сопротивляться отрицательному воздействию сверстников.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И СВОПР:

Общаясь с ребенком, уделите время тому, чтобы поговорить о его делах и о том, что его беспокоит. Предложите свой совет и лишний раз напомните о моральных нормах и ценностях вашей семьи — о том, во что вы верите. Представления ребенка о допустимом поведении основываются на том, чему вы его учите, что говорите и что делаете.

Профилактическое обучение поможет вам подготовить детей к нелегким ситуациям, с которыми им придется сталкиваться. Научите их говорить «нет» и быть в этом последовательным, выражать несогласие и высказывать мнение, отличающееся от мнения остальных, научите его помогать друзьям, попавшим в беду. Все это пригодится вашему ребенку, чтобы избежать негативного влияния со стороны сверстников.

Научите ребенка коротким ответам, которые помогут ему выйти из затруднительных ситуаций. Если, например, подруги уговаривают вашу дочку прогулять школу, она может сказать; «Я не могу. Я не хочу получать плохие отметки». Если Это не помогает, ребенок может сослаться на вас, сказав: «Если я пропущу школу, родители целый месяц не разрешат мне никуда ходить». Покажите детям, что, подумав заранее, можно изобрести огромное количество разных способов говорить «нет».

Если сложности с друзьями будут продолжаться, попробуйте обратиться к методу СВОПР. Общаясь со сверстниками, ребенок может оказаться в самых разных ситуациях, и этот метод поможет ему найти верное решение для каждой из них. Бывает, что, стремясь уговорить кого-то, ребята пускают в ход все доступные способы — они готовы настаивать и дразнить, убеждать и уговаривать, пока человек, наконец, не сдастся. Поэтому необходимо научить ребенка, сохраняя выдержку и уверенность, стоять на своем. Заодно можно поговорить и о том, стоит ли считать друзьями тех, кто без уважения относится к его решениям.

ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ:

Прислушивайтесь к тому, что говорят вам дети. Найдите время, чтобы поговорить с ними по душам. Особенно подходят для этого вечерние часы, когда все дела закончены и ребенок уже в постели. Расспросите его, как прошел день, что происходит в его жизни. Можно поговорить за ужином, когда вся семья собирается за столом, или когда вы куда-то вместе едете или откуда-то возвращаетесь.

Важно и то, как вы будете разговаривать. Старайтесь, чтобы ваши глаза находились на одном уровне и во время беседы ребенка ничего не отвлекало. Задавайте вопросы, но не устраивайте допрос. Не превращайте разговор в длинную лекцию. Сделайте так, чтобы ребенку было легко рассказывать вам о своих делах. Если он будет бояться вашей реакции, вряд ли вы о чем-нибудь узнаете.

Иногда, рассказывая о своих проблемах с друзьями и одноклассниками, дети специально избегают подробностей — они не хотят ябедничать или опасаются вашей реакции. При этом, находясь в сложной ситуации, они испытывают замешательство и в глубине души очень нуждаются в вашей помощи. Если вы будете спокойно и внимательно слушать, задавать короткие, проясняющие ситуацию вопросы и высказывать свое понимание, это поможет ребенку доверить вам свои проблемы.

Очень важно хвалить детей, когда они делятся своими мыслями, не поддаются дурному влиянию, рассказывают о своих сомнениях и трудностях. Одобрите сделанный ими выбор, поддержите их и дайте понять, что они приняли правильное решение. Если что-то вышло не совсем так, как хотелось, похвалите их за смелость и желание попробовать и помогите найти новые способы решения проблемы.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАШ РЕБЕНОК:

Говоря о контроле, мы имеем в виду то, что родители должны следить за своими детьми. Конечно, это не значит, что вы должны «не спускать с него глаз» и наблюдать за каждым его шагом. Например, если ребенок большой, достаточно, чтобы он сообщал вам, где находится, с кем, что будет делать и когда вернется домой.

Мы работали с одной мамой, у которой было четверо детей. Вот какая памятка висела у нее на дверце холодильника: «Прежде чем вы попросите разрешения куда-нибудь пойти, будьте готовы ответить на следующие вопросы: куда вы идете, как собираетесь добираться туда и обратно, с кем будете, чем будете там заниматься и когда вернетесь?» Таким образом, эта мама всегда была в курсе того, что делали ее дети, когда находились вне дома. Кроме того, она не упускала случая похвалить детей, когда те выполняли то, о чем с ней договорились, и последовательно использовала отрицательные «последствия», если они нарушали договор.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Сверстники всегда влияют на ваших детей. Временами положительно, а временами — отрицательно. Но не забывайте о том, какое большое влияние оказываете вы на вашего ребенка. Родители могут научить своих детей распознавать негативное давление со стороны друзей и не поддаваться ему. Даже если вы чувствуете, что ваш ребенок уже попал под отрицательное влияние сверстников, никогда не поздно начать с этим бороться.

ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ:

Большая часть трудностей, с которыми дети сталкиваются в школе, связаны, скорее, с поведением, чем со способностями к учебе. Например, многие из тех, кто плохо учится, не выполняют домашних заданий или плохо ведут себя во время уроков. И наоборот, большинство отличников — это те, кто ведет себя хорошо в школе: выполняют указания учителей, принимают критические замечания и ладят с одноклассниками. Ученики, обладающие хорошими навыками социального общения, чаще всего не имеют особых проблем с успеваемостью.

Мы опишем, что нужно делать родителям дома, чтобы помочь ребенку лучше учиться и вести себя в школе.

Во-первых, помогите вашему ребенку научиться тому, как следовать указаниям. В конце этой главы приводятся шесть навыков, которые помогут ребенку в школе.

Во-вторых, постоянно принимайте активное участие в их учебе. Исследования показали, что школьные успехи детей тесно связаны с тем, насколько родители вовлечены в их школьную жизнь. Если вы будете регулярно интересоваться, как прошел у вашего ребенка его школьный день, это уже положит хорошее начало вашему участию.

Однако будет еще лучше, если, расспрашивая детей, вы обратите внимание на следующие вещи:

Вместо того чтобы задавать общий вопрос, на который ребенок может дать краткий и односложный ответ, попросите его рассказать или даже показать что-то конкретное. На такие просьбы как: «Покажи, что вы сегодня делали в школе» или «Расскажи, чем вы занимались на математике», ребенок сможет дать гораздо более подробный ответ, чем на общий вопрос: «Как дела в школе?» Интересуясь теми сторонами школьной жизни, которые ему особенно по душе, вы завоеуете доверие ребенка и откроете возможность обсуждать другие школьные темы. Спросите детей об их друзьях и одноклассниках, о том, какие предметы или учителя им больше всего нравятся, а какие — не нравятся.

Вот еще пять способов, которые помогут вам повлиять на школьные успехи ребенка:

**ОТВЕДИТЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ И МЕСТО
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:**

- У ребенка должно быть постоянное место для приготовления уроков. Необходимо, чтобы стол, за которым он будет делать уроки, был чистым, свободным от посторонних вещей (обеденный стол на кухне или письменный стол в детской).
- Когда ребенок делает уроки, вокруг должно быть тихо. Выключите на это время телевизор и радио. Если в доме есть младшие дети, проследите за тем, чтобы они не мешали старшему брату или сестре заниматься — почитайте им или выйдите с ними погулять.
- Установите определенное количество времени, которое ребенок должен посвящать приготовлению уроков каждый день. Для младших школьников обычно рекомендуется час—полтора, для учащихся средних классов — полтора—два часа, для старшеклассников — два часа и больше.
- Если вашему ребенку трудно долго сосредотачивать внимание, разделите время приготовления уроков на несколько частей. Некоторые дети, особенно те, кто учится в младших классах, занимаются более эффективно, если каждые 15 минут делают небольшой перерыв.
- Выделите для приготовления уроков постоянное время. Оно должно быть удобно для ребенка и должно соответствовать вашему собственному расписанию. Некоторые дети предпочитают делать домашнее задание сразу после школы, но, если родители в это время на работе, они не смогут проследить, чтобы ребенок сел за уроки, и в случае необходимости помочь ему. Для многих семей самым подходящим временем бывает 4—6 часов вечера. Родители,

придя с работы, могут проследить, как ребенок делает уроки и, если нужно, помочь. В это время вы и ваш ребенок еще не очень устали, и, кроме того, есть достаточный запас времени, чтобы не слишком поздно засиживаться за уроками, если в школе зададут больше, чем обычно. Если приступать к урокам позже, ребенок может устать и, чувствуя, что не успевает все сделать, начать нервничать и скандалить.

- Ребенок должен сделать уроки до того, как получит возможность смотреть телевизор, говорить по телефону или пойти навестить друга.
- Если детям ничего не задано, или они все сделали еще в школе, можно использовать это время для того, чтобы подготовить какие-то уроки на будущее или почитать. Главное, чтобы они чему-то учились.

Вот что можно предложить ребенку в этом случае:

- Почитать вслух младшему брату или сестре.
- Прочитать газетную или журнальную статью о событиях в мире, о здоровье, о проблемах подростков и т. д.
- Написать письмо бабушке с дедушкой, друзьям или родственникам.
- Если **ребенок** ведет дневник, **сделать** в нем какую-нибудь **запись**.

ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬ УРОКИ:

Даже если вы не очень уверенно чувствуете себя с дробями, физикой или разбором предложения, есть вещи, в которых вы все-таки в состоянии помочь своему ребенку. Прежде всего, сделайте так, чтобы ребенок всегда мог обратиться к вам за советом, и при каждой удобной возможности хвалите его за то, что он делает уроки.

Во-вторых, вы можете показывать ребенку хороший пример. Пока он занимается, почитайте книгу, напишите письмо или составьте список того, что нужно сделать или купить. Если у ребенка возникнут вопросы, на которые вы не можете ответить, пусть он позвонит одноклассникам или кому-то, кто может в этом помочь. Затем попросите его объяснить вам то, что он узнает, чтобы вы оба поняли, о чем идет речь.

Помогите ребенку организовать свое рабочее время и достать нужные для занятий материалы. Может быть, для этого необходимо составить отдельный список всего, что предстоит сделать за этот вечер, и затем решить, в какой последовательности выполнять задание и сколько времени отводить на каждый из предметов.

И наконец, проследите за тем, чтобы ребенок садился за уроки в назначенное время. Регулярное расписание помогает детям учиться лучше.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ С УЧИТЕЛЯМИ:

Посещайте родительские собрания и дни открытых дверей. Познакомьтесь со всеми учителями и объясните им, что вы заинтересованы в том, чтобы знать, как идут дела у вашего ребенка. Попросите разрешения, если это возможно, иногда звонить учителю или заходить в школу. С периодичностью в одну-две недели узнавайте у учителя об успеваемости вашего сына или дочери. Вы можете рассказать учителю, какие навыки вы пытаетесь привить ребенку, например, пытаетесь научить его выполнять указания и обращаться за помощью. Может быть, учитель сможет обращать внимание на эти вещи в школе. Держите учителя в курсе основных событий в жизни вашего ребенка — рождении брата или сестры, смерти родственника или других эмоциональных ситуациях. Не забудьте поблагодарить учителя за его работу и за то время, которое он уделяет вашему ребенку.

Чаще всего родители ждут, пока учитель сам обратится к ним. Однако, учитывая большое количество детей в классах, у учителей обычно не хватает времени на регулярные контакты с родителями. Как правило, учитель вызывает родителей в школу или звонит им, когда случается что-то плохое. Если ваш ребенок — не из самых прилежных учеников, разговор с учителем в начале года будет лучшей возможностью услышать что-то хорошее о своем ребенке. Не упустите этот шанс. Узнав о ребенке что-то хорошее, обязательно передайте ему это и дайте понять, насколько это важно. Когда вы узнаете о каких-то проблемах, используйте корректирующее обучение, СВОПР или составление договора.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДНЕВНИК И «ШКОЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ», ЧТОБЫ СЛЕДИТЬ ЗА УСПЕХАМИ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ШКОЛЕ:

В большинстве школ ученики ведут дневник, в который они записывают расписание уроков и домашние задания. Учителя ставят в дневник отметки, записывают свои замечания, хвалят ученика или пишут о том, на что родители должны обратить внимание.

Регулярный просмотр дневника вашего ребенка поможет вам следить за его успехами в школе и поддерживать контакт с учителем. Записи учителя в дневнике обычно краткие и конкретные. Зайдите в школу, чтобы встретиться с учителем, или созвонитесь с ним, чтобы получить более подробную информацию и обсудить школьные успехи вашего ребенка.

Для того чтобы помочь ребенку улучшить успеваемость и поведение в классе, некоторые родители и учителя используют специальные «школьные карточки».

Карточки содержат краткую и конкретную информацию о поведении вашего ребенка, которое вы хотите улучшить. Они помогают сконцентрироваться на каком-то конкретном проблемном поведении ребенка. Подготовив такую карточку самостоятельно или вместе с учителем, родители помогут учителю легко и быстро отметить на ней положительное или отрицательное поведение ребенка.

Учитель регулярно заполняет карточку и дает ученику, чтобы тот передал родителям. Не забудьте попросить учителя подписывать эту карточку. Карточки могут заполняться ежедневно, еженедельно или раз в месяц.

Ниже приведены примеры школьных карточек.

Многие родители считают полезным не только хвалить, но и как-то вознаграждать ребенка за успехи и хорошее поведение в школе. Можно составить с ребенком договор, в котором указать конкретные вознаграждения, которые получит ребенок, если выполнит то, что в нем написано.

РЕШАЙТЕ ШКОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ С УЧИТЕЛЯМИ:

Получив вызов в школу, родители обычно начинают волноваться. Если вы оказались в подобном положении, попробуйте воспользоваться некоторыми из приведенных советов.

- Постарайтесь успокоиться. Вы сможете гораздо лучше помочь ребенку, если во время встречи с учителями и администрацией сохраните спокойствие и сможете сосредоточиться на возникшей проблеме.
- Выясните, в чем именно состоит проблема. Если вам не удалось сразу уловить ее суть со слов учителя, не стесняйтесь задать конкретные вопросы. Ваша задача не в том, чтобы подвергнуть сомнению наличие проблемы, а в том, чтобы составить о ней четкое представление.
- Спросите учителей или администрацию, что они предлагают сделать, чтобы разрешить возникшую проблему или изменить ситуацию. Они обладают большим опытом работы с разными детьми и могут знать, что лучше предпринять в подобном случае.
- Предложите свой способ разрешения проблемы или улучшения ситуации. Доверяйте своему чутью — никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы. Прислушивайтесь к тому, что советуют учителя, но не стесняйтесь поделиться своим мнением.
- Не принимайте ничью сторону и не старайтесь во что бы то ни стало оправдать своего ребенка. Помните, что цель вашей встречи с учителями в том, чтобы получить информацию, разрешить конкретную проблему и найти способ помочь ребенку избежать подобных сложностей в будущем. Вместе с ребенком
- приложите все усилия, чтобы выполнить то, о чем вы договоритесь с учителями.
- Поблагодарите учителей и администрацию за их заботу и уделенное вам время. Вызов родителей в школу вызывает напряжение у всех участников ситуации. Покажите учителям, что вы высоко цените их усилия.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Школа связана с целым рядом перемен в жизни ваших детей. Они переходят из детского сада в начальную школу, затем в средние и старшие классы. Каждый год дети совершают переход от беззаботности летних каникул к строгости занятий в классе. Даже в течение дня дети переходят от одного предмета к другому и из одного класса в другой. Вот несколько советов, которые помогут родителям поддержать своих детей во время этих изменений и переходов:

- Воспринимайте школу как благо и старайтесь передать это отношение детям. Говорите с ними о том хорошем, что происходит в школе. Рассказывайте о собственном положительном школьном опыте.
- Начинайте рассказывать ребенку о школе как можно раньше. Постарайтесь настроить его на то, чтобы он стремился получить хорошее образование.
- Будьте готовы к тому, что в школе ребенок встретится с различными трудностями — с контрольными, домашними заданиями, сложностями в отношениях с детьми. Старайтесь проявить понимание, когда он будет рассказывать вам о своих неудачах.
- Внимательно слушайте то, что рассказывает вам ребенок. Иногда ему необходимо просто поговорить о том, что происходит у него в школе, в его жизни. Поддерживайте его и будьте **внимательны** к его проблемам.
- • Побывайте у ребенка в школе. Выясните его расписание, познакомьтесь с учителями и администрацией.
- Хвалите ребенка за все хорошее, что он делает, особенно в тех случаях, когда ему удастся разрешить сложные ситуации.

Ниже приведены некоторые навыки, которым вы можете учить вашего ребенка, чтобы улучшить его успеваемость в школе.

1. КАК ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЮЮ РАБОТУ:

Редко встретишь ребенка, который бы воспринимал домашние задания как большое удовольствие. Однако умение быстро и хорошо готовить уроки понадобится ему на протяжении всей жизни. Выполняя домашнюю работу, ребенок должен придерживаться следующих шагов:

1. Выяснить в школе, что задано по каждому предмету.
- 2- Не забыть взять книги и другие материалы, необходимые для выполнения уроков.
3. Сесть за уроки в отведенное для этого время.
4. Тщательно и старательно выполнить все домашние задания.
5. Аккуратно сложить приготовленные на завтра уроки в портфель или сумку.

ЧТО НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Если ты будешь делать уроки без нытья и сопротивления, у тебя останется больше времени на игры.
- Уроки лучше делать на свежую голову. Тогда ты выполнишь задания более точно и правильно, поэтому садиться за них надо пораньше.
- Если тебе заранее дали большое задание по какому-то предмету, начинай выполнять его сразу, не откладывая. Подели задание на небольшие части, составь список и вычеркивай из него то, что сделал, по мере того, как будешь справляться с заданием. Обычно ученики, которые садятся за уроки не откладывая, получают лучшие оценки, чем те, кто откладывает это до последней минуты.
- Будь готов к неожиданностям. Если ты начал делать уроки раньше, у тебя в запасе будет много времени и непредвиденная трудность или чрезвычайная ситуация не помешают тебе выполнить все задание.

2. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УРОКУ:

Если ребенок научится правильно готовиться к урокам, он будет чувствовать себя более уверенно и сможет лучше учиться. Вот как следует готовиться к урокам:

1. Подготовь все необходимые книги, тетради, домашнюю работу, карандаши и ручки.
2. **Приходи в класс вовремя.**
3. **Предъявляй** домашние задания **по первому требованию учителя.** Записывай задания.

ЧТО НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Если ты готов к уроку, тебе будет легче учиться и учителя будут относиться к тебе и твоей работе более серьезно.
- Если случится какая-то чрезвычайная ситуация, и ты не сможешь правильно подготовиться к уроку, учительница будет знать, что это случайность, и проявит снисхождение.
- Подготовиться к уроку — значит выучить то, что задано на этот день. Если ты будешь знать старый материал, тебе легче будет понять новый.

3. КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ УЧИТЕЛЯ:

Значительная часть жизни ребенка проходит в классе. Поэтому важно, чтобы он умел правильно взаимодействовать с учителями. Одним из навыков, которые ему для этого потребуются, является умение привлечь внимание учителя.

1. Посмотри на учителя.
2. Спокойно подними руку.
3. Подожди, чтобы учитель тебя вызвал.
4. Спокойным голосом задай свой вопрос или ответь на вопрос учителя.
5. Если учитель ответит на твой вопрос, поблагодари его.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Помни, что ты в классе не один. Потерпи, пока учитель помогает другому ученику или отвечает на другие вопросы.
- Если тебе не удалось привлечь внимание учителя в первый раз, попробуй еще.
- Если тебе никак не удастся привлечь внимание учителя, поговори с ним на перемене. Объясни ситуацию и спроси, что тебе необходимо сделать в следующий раз, чтобы привлечь его внимание на уроке.

4. КАК УЧИТЬ УРОКИ:

Ни в начальных, ни в старших классах нельзя добиться успеха, если не умеешь учить уроки. В институте этот навык еще более необходим. Как известно, тот, кто регулярно выполняет домашние задания, учится гораздо лучше, чем те, кто их не делает. Следующие указания помогут вашему ребенку лучше готовить уроки:

1. Подбери необходимые книги и материалы.
2. Сосредоточь внимание на задании.
3. Записывай то, что считаешь особенно важным.
4. Несколько раз повтори про себя главные сведения.
5. Выполняя задание, не отвлекайся (никакого телевизора или радио).

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Не тяни с уроками до последней минуты. Ты не знаешь, сколько времени тебе может понадобиться.
- Если ты чувствуешь, что перестаешь что-либо воспринимать или читаешь одно и то же место по несколько раз, сделай небольшой перерыв и разомнись. Иногда бывает полезно планировать перерывы заранее. Зная, что через 15 минут тебя ждет перерыв, будет легче сосредоточиться.
- Не слушай друзей, которые будут убеждать тебя, что учеба — это ерунда, и что уроки делают только зубрилки. Принимая решения, думай о себе и своем будущем.
- Выполнение домашних заданий поможет тебе лучше подготовиться к урокам в школе и чувствовать себя более уверенно.

5. КАК НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

ЕСЛИ КТО-ТО МЕШАЕТ ТЕБЕ ЗАНИМАТЬСЯ:

Иногда дети уверяют, что шум несколько не мешает им делать уроки, внимательно слушать то, что мы им говорим, или выполнять другие задания, требующие сосредоточенности. Бывает, они пытаются нас убедить, что для того, чтобы сосредоточиться, им просто необходима музыка, телевизор или друзья. Что бы они ни говорили, шум и другие отвлекающие факторы снижают способность ребенка концентрировать внимание. Как же научить их заниматься в классе, где так много отвлекающих моментов? Вот несколько шагов, которые в этом помогут:

1. Старайся не смотреть на тех, кто тебе мешает.
2. Продолжай сосредотачиваться на своей работе.
3. Не отвечай на вопросы, поддразнивание и хихиканье.
4. При необходимости сообщи о том, что тебя отвлекают, старшим.

ЧТО НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ:

- Если ты будешь тренироваться сосредотачиваться на задании в спокойной обстановке, у тебя лучше получится быть внимательным и тогда, когда вокруг много отвлекающих факторов.
- Если кто-то постоянно тебе надоедает, постарайся не обращать на него внимания — в конце концов этот человек отстанет.
- Для того чтобы научиться сосредотачиваться, нужна практика. Старайся делать это, даже если поначалу у тебя ничего не получится.

Иногда во время урока детям неудобно бывает жаловаться на того, кто им мешает. Можно поговорить об этом с учителем после урока и объяснить ситуацию.

6. КАК ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В ОБЩЕМ ДЕЛЕ:

Вряд ли кому-нибудь из детей нравится оставаться в стороне от жизни коллектива, однако бывает, что ребенок просто не знает, что нужно сделать, чтобы включиться в общее дело, или стесняется попросить об этом. Вот некоторые шаги, которые помогут ему сделать это с меньшими усилиями:

1. Вежливо спроси, можешь ли ты присоединиться.
2. Спроси, что ты должен делать (или сам предложи заняться чем-то, что тебе особенно нравится).
3. Выполни возложенную на тебя обязанность.
4. Сотрудничай с другими ребятами — слушай и принимай то, что предлагают.

они, и высказывай свои мысли.

5. Выражай одобрение, когда у них что-то хорошо получается.

ЧТО СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ:

- Постарайся понять, что все мы испытываем некоторую робость, когда присоединяемся к незнакомой группе. Каждый, кто в данный момент принадлежит к этой группе, когда-то был здесь новеньким.
- Подумай заранее, каково может быть твое участие в данном деле. Подготовившись таким образом, ты почувствуешь себя более уверенно.
- Если тебя не примут сразу, через некоторое время попробуй еще или же попытай удачи в другой группе или с другим видом деятельности.
- Иногда дети могут попытаться заставить тебя сделать что-то нехорошее или опасное. Заметив это, постарайтесь как можно быстрее покинуть данную компанию. Если тебя хотят подбить на что-то плохое, сообщи своим родителям или скажи об этом учителю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Большую часть дня дети проводят в школе. Ваш интерес и внимание к школьным делам ваших детей — залог их успехов. Рекомендации, представленные в этой главе, основаны на результатах исследований и опыте работы «Боуз Таун», в котором живут и учатся каждый год более тысячи детей. Если ваш ребенок испытывает трудности при переходе из одного класса в другой или плохо справляется с увеличивающейся с каждым годом ответственностью, наши рекомендации могут помочь вам. Конечно, это только самые общие указания, они не рассматривают все возможные ситуации и проблемы. Если у вашего ребенка более серьезные трудности в школе, и у вас складывается впечатление, что наши рекомендации не улучшают ситуацию, обратитесь к школьному психологу или другому специалисту в данной области.

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК:

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОХВАЛА

Помните, что следует поощрять даже маленькие шаги в нужном направлении!

1. Продемонстрируйте свое одобрение.
2. Опишите положительное поведение.
3. Объясните причину.
4. Дополнительное вознаграждение (не обязательно).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

Тренировка поведения, которое вы ожидаете от ребенка, поможет предупредить проблемы в будущем.

1. Опишите, что вы хотите.
2. Объясните причину.
3. Потренируйтесь.

КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ

Избегайте чтения нотаций и ругани, когда ваши дети плохо себя ведут.

1. Остановите неправильное поведение.
2. Сообщите «последствие».
3. Опишите, что вы хотите.
4. Потренируйте то, что вы хотите.

ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ

Когда вы или ваши дети расстроены, уделите время тому, чтобы успокоиться, прежде чем делать что-то еще.

Первый этап: *дайте успокоиться.*

1. Опишите неправильное поведение.
2. Дайте четкие указания.
3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.

Второй этап: *последующее обучение.*

1. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.
2. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.
3. Сообщите «последствие».

