

Десять правил поэтапного изменения проблемного поведения ребёнка

1. Установите контакт с ребенком. Любое преобразование поведения должно начинаться со спокойного обращения к ребенку. Ограничьте количество того, что может отвлекать внимание, глубоко вдохните для сохранения самообладания, установите зрительный контакт и убедитесь, что ребенок готов внимательно вас слушать. После этого можно начинать.

2. Проясните ваши тревоги. Не стройте предположений по поводу того, понял ли ребенок, что он сделал не так. Кратко опишите проблему, почему вас это тревожит и какое поведение вы от него ожидаете, например: "Когда ты разговаривал таким тоном, это звучало неуважительно. Я хотел бы, чтобы ты говорил с уважением".

3. Пообещайте друг другу решить проблему вместе. Сделайте акцент на том, что вы обязуетесь поработать с ребенком, чтобы помочь ему измениться. В идеале, вы должны быть членами одной команды, чтобы достичь успеха.

4. Потренируйте с ним новое поведение, которое призвано заменить проблемное, чтобы он знал, как правильно его использовать. Например, не рассчитывайте, что ваш ребенок знает, как он должен разговаривать. Нытье порой настолько входит в привычку, что ребенок может уже не помнить, как разговаривать по-другому. "Я не буду слушать нытье. Прислушайся к моему голосу. Я хочу, чтобы ты точно так же просил меня о чем-то. А теперь попробуй ты!"

5. Исправляйте проблемное поведение, как только оно проявляется. Не ждите. В тот момент, когда ребенок перестает слушаться, самое время вмешаться. Будьте кратки; объясните ребенку, что он сделал не так, и приведите пример правильного поведения: "Я понимаю, что ты был зол, но ты не имел права ударить. В следующий раз скажи человеку, что ты зол, и объясни, чего ты хочешь".

6. Постоянно проверяйте успехи своего ребенка на протяжении поэтапного изменения. При необходимости модифицируйте свой план

7. Сообщите ребенку об установлении штрафных санкций. Они должны быть взвешенными, соответствовать возрасту ребенка и проступку и, что немаловажно, о них следует объявить заранее: "Если ты снова начнешь кусаться, тебе придется стать в угол на пять минут".

8. Применяйте штрафные санкции в случае продолжающегося проблемного поведения. В случае отсутствия изменений или сопротивления ребенка изменениям, направленным на его поведение, следуйте своим обещаниям применить штрафные санкции. И будьте последовательны!

9. Поощряйте попытки вашего ребенка вести себя хорошо. Не пренебрегайте самым простым и зачастую самым эффективным способом изменения поведения: "Ты говорил уважительно. Я хотела бы, чтобы так было и дальше. Молодец!"

10. Поздравляйте вашего ребенка с успехом каждый раз, когда видите положительный результат. Меняться трудно — особенно детям, — так что отпразднуйте его усилия.

И не забудьте поздравить себя!