САМЫЕ НУЖНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Алан Каздин

трудный ребенок

КАК СПРАВИТЬСЯ С НИМ И С СОБОЙ



Алан Каздин
Трудный ребенок. Как справиться с ним и с собой

«Трудный ребенок. Как справиться с ним и с собой»: Э; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-84174-5

Аннотация

Каждый родитель наверняка сталкивался с тем, что вдруг его милый и такой чудесный ребенок становится капризным, недовольным, воюет из-за любой мелочи или грубит. В этот момент, когда контакт нарушен, родителям нужна помощь: вряд ли проблемы разрешатся сами собой. Алан Каздин, один из самых авторитетных психологов мира, разработал метод, который исправляет детей в «трудный» период их жизни. Причем его приемы актуальны для детей любого возраста – от младенцев до подростков.

Алан Каздин
Трудный ребенок. Как справиться с ним и с собой

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Из этой книги вы узнаете:

Какие мифы о воспитании мешают родителям правильно строить отношения с детьми – Гл. 1

Что следует пересмотреть в подходе к воспитанию, и чем поможет эта книга – Введение, Гл. 1

В чем уникальность метода Алана Каждина для воспитания трудных детей – Гл. 2

Как справляться с истериками, капризами и непослушанием детей до 6 лет – Гл. 3

Что делать, если проблемы с ребенком от 6 до 12 лет (сборы в школу, уроки, ссоры со сверстниками, конфликты с учителями и др.) – Гл. 4

Как себя вести с подростком, чтобы трудный возраст не был трудным (неаккуратность, плохие компании, сквернословие, психологические проблемы) – Гл. 5

Как наказывать детей, не унижая и не ломая их личность – Гл. 6

Как стимулировать желательное поведение ребенка в любом возрасте – Гл. 7

Почему не надо бояться ошибок воспитания – и как их исправить – Гл. 8

Как избежать стрессов и переутомления, воспитывая трудного ребенка – Гл. 10

Когда своими силами не обойтись и необходима помощь профессионалов – Гл. 10, 11

Благодарности

На обложке книги стоит мое имя, но все, что находится под ней, – это квинтэссенция труда и опыта огромного количества людей. Наука по определению – творчество коллективное. Наши знания получены в результате научных экспериментов, и наши данные, а также данные других исследователей неоднократно проверены. Я разработал метод исправления поведения благодаря сложной системе сотрудничества и обмена научными знаниями. За время моей карьеры через меня так или иначе прошли около 6000 детей, 4000 родителей, 5000 учителей, 3000 врачей. Со мной работали многие коллеги, психиатры и психотерапевты. Мою работу поддерживали щедрые гранты от таких организаций, как Национальный Институт Психического Здоровья, Американский Фонд Ривенделла, Фонд Роберта Вуда Джонсона, Фонд Вильяма Т. Гранта и Фонд Леона Лоуэнштейна. Я чувствовал себя как дома в Йельском Университете, Университете штата Пенсильвания, Медицинском Институте Университета Питсбурга и Северо-Западном Университете – везде мне оказали радушный прием. Везде царил дух сотрудничества преподавателей и студентов. Компания Вида Хелс Коммуникешенс подарила моей работе новую жизнь на видеозаписях. Все эти организации и люди внесли свой вклад в развитие моего метода

и выпуск этой книги. Я благодарен им от всего сердца, и особая моя благодарность – потрясающим сотрудникам Йельского Центра по воспитанию детей и Клиники детского поведения. В целях сохранения анонимности детей и родителей в этой книге изменены все имена и индивидуальные характеристики.

Введение

Ваш 4-летний ребенок все чаще капризничает, его истерики просто ужасны; они захлестнули дом и разрушают вашу жизнь. Ребенок не просто вопит, теперь он еще и швыряет вещи, пинается и дерется. Каждый день вы ожидаете истерики перед сном, и это самый ужасный момент дня. Но вашему чаду этого мало – оно устраивает показательные выступления и на улице. Недавно вы опоздали на работу, потому что в садике ребенок показал все, на что он способен. Вы были не в силах справиться с особенно выдающимися шоу, которые ребенок устроил в магазине, в ресторане, на семейном ужине, и теперь уверены: окружающие считают вас неумелым воспитателем. И вы начинаете склоняться к мысли, что они правы. Чем дальше, тем хуже; вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля. Вы разуверились в том, что можете повлиять на ребенка, вести дом, и в конце концов теряете терпение.

* * *

Вы хотите сотрудничать, а не конфликтовать со своим 9-летним ребенком. Вы не хотите, чтобы он слепо соглашался со всеми вашими просьбами, но было бы неплохо делать это хотя бы иногда. Сейчас кажется, что он воюет с вами из-за любой мелочи, начиная со сборов в школу, приготовления уроков, обеда и кончая использованием компьютера и просмотром телевизора. Иногда он настаивает на абсолютной свободе и независимости; в других случаях уверяет вас, что вы ему кругом должны. Он без конца пререкается с сестрой. Неужели мир и спокойствие в семье – химера? Вы устали устанавливать правила, устали от попыток понять точку зрения ребенка, вы делали все возможное, но бесполезно. Словом, вы сыты по горло поведением своего ребенка и тоскливо думаете: «Ну почему не мне достался один из этих послушных, милых детей?»

* * *

Ваш 13-летний сын все время всем недоволен. Пару раз он был пойман на мелких кражах или заподозрен в актах вандализма. И это только самые яркие детали общей картины непослушания. Вы говорите себе, что у него сейчас такой период, что он обычный подросток, и все же вас снедает страх перед более серьезными неприятностями. Каждый день вы пытаетесь вызвать его на разговор, действуете и мытьем, и катаньем: наказываете, объясняете, просите, умоляете, плачете – но все без толку! Ваш супруг считает, что вы себя накручиваете. Но у вас полное ощущение чрезвычайной серьезности происходящего в вашей семье. У сына доброе сердце, но это не избавляет вас от тревожного ожидания следующего кризиса.

* * *

Нужно ли решать эти проблемы сейчас, пока они не усугубились? Или выждать, пока ситуация не разъяснится сама собой? Возможно, вы уже искали в Google «детские истерики» или «трудный ребенок» и обнаружили, что такое поведение – тяжелый случай. Возможно, вы волнуетесь больше, чем ваш супруг, и вы все время ссоритесь по этому поводу – вы уже развелись, но так и не можете прийти к единому мнению по поводу поведения ребенка.

В вас все кипит от смятения, расстройства, страха и гнева; вы устаете от ребенка и постоянной конфронтации с ним; вы боитесь заговорить о самых элементарных вещах. Все это представляется вам неправильным. Вы не понимаете свою роль в семье или же становитесь родителем, которым никогда не хотели быть: часто сердитесь, взрываетесь и кричите, слишком много ворчите, большей частью бессмысленно; вы угрожаете, наказываете, даже бьете того самого ребенка, которого любили так, как никого и никогда в мире. Вы стали сами на себя не

похожи, и образец воспитания, который показали вам родители, благослови их Господь, не очень-то помог вам. Столь же бесполезными оказались советы из книг и телепередач, рассказы друзей, а также друзей их друзей о чудесном преображении, которое произошло с таким-то и таким-то ребенком благодаря некоей воспитательной стратегии, волшебной диете или чему-то еще. Из огромного количества информации невозможно выбрать то, что действительно подойдет вашему ребенку.

В чем суть моего метода

Реально вам поможет только… наука. Для большинства людей это слово связано с поисками воды на Марсе или разработкой лекарства от птичьего гриппа и пр. Безусловно, все это важно и достойно сообщения в новостях. Но наука также изучает развитие детей, способы воспитания и взаимоотношения детей с родителями и т. д., и т. п.

Исследования поведения детей при этом занимают далеко не последнее место. Вы будете удивлены, но ученые нашли наиболее эффективный способ отдавать детям распоряжения, а также выяснили, что лучше: вознаграждать хорошее поведение или наказывать плохое. Мало того, наука знает, как, например, лучше обратиться к ребенку с просьбой сделать что-то нежелательное для него: почистить зубы, надеть куртку, выключить телефон или вовремя отправиться спать. Естественно, не у всех родителей есть время или образование, чтобы быть в курсе последних достижений психологии, не говоря уже о таких смежных с ней областях, как биология развития, нейробиология и др. Тем не менее результаты этих научных исследований могут заметно облегчить жизнь родителей.

В этой книге я хочу рассказать о методе исправления детского поведения. Методе, который основан на качественных результатах научных исследований – на том, что наука уже *знает* о поведении детей благодаря хорошо сформулированным и тщательно проведенным экспериментам. Я не предлагаю вам голословные утверждения или необоснованные мнения. Я говорю о научных данных и принципах, лежащих в основе метода. Вы поймете, *почему* метод работает, а также *что* и *как* делать.

Огромный плюс этого метода в том, что те же принципы и приемы подходят для различных ситуаций и к детям всех возрастов – от младенцев до юношей. Я обсуждаю здесь все вопросы, от основы основ нормального развития ребенка – как он ест, пользуется туалетом, спит в своей кровати, не капризничает – до весьма серьезных проблем поведения, таких как драки и воровство. Этот метод доказал свою эффективность даже там, где проблемы детского поведения сопровождались сложными семейными ситуациями: родители с физическими и психическими расстройствами, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем или жестоко обращающиеся с детьми. При систематическом применении метод поможет изменить поведение ребенка, даже если вы используете его лишь частично.

Во-первых, вы должны изменить фокус внимания. Воспитывая детей, мы становимся экспертами в том, что ребенок *не* делает. Например, «я хочу, чтобы он перестал ныть, пререкаться и игнорировать мои замечания». Я научу вас смотреть позитивно на то, что вы хотите от ребенка – «я хочу, чтобы он отправлялся в кровать вовремя, тихо и спокойно» – и дам вам инструменты для методического поощрения желательного поведения, которое заменит нежелательное.

Вы научитесь формировать желательное поведение. Вы узнаете, где и как часто тренировать ребенка, чтобы «усвоилось» хорошее поведение; как создать ситуацию, в которой желательное поведение проявится с наибольшей вероятностью; как правильно похвалить ребенка и вознаграждать его за успехи; а также как обучить ребенка поведению, которое он раньше никогда не демонстрировал, и как создать действенную программу воспитания.

Когда ваши усилия сосредоточены на позитивном подкреплении желательного поведения, вы станете добрее к ребенку. Мы часто совершаем одну ошибку: считаем, что исправление проблем поведения означает серьезные наказания, жесткие стандарты, нетерпимость. Но положительное подкрепление требует совершенно иного подхода: особой похвалы, целенаправленного вознаграждения, большего внимания к ребенку. Этот подход сделает вас более опытным родителем, и отношения с ребенком станут более близкими.

Родители испытывают огромное облегчение, узнав, что им не нужно «наступать себе на горло». Доброе и спокойное обращение с ребенком не означает мягкотелости. Как раз наоборот: когда вы распускаете руки, кричите, лупите ребенка и выражаете гнев – это всё признаки поражения ваших методов воспитания. Позитивное подкрепление делает обстановку в доме спокойнее, потому что у родителей и детей появляются ясные и достижимые цели, например формирование определенного поведения.

Нет необходимости применять мой метод всю жизнь. Программа, которую вы разрабатываете для исправления поведения ребенка, работает так же, как проволочный каркас, который помогает растению вырасти прямым и красивым. Вам не придется вечно награждать ребенка призовыми очками или помнить о вознаграждении. Кстати, многие родители замечают, что период интенсивной работы очень быстро приводит к желательному результату и примерно через месяц-два программу можно прекратить. Цель метода – построить каркас из желательного поведения вокруг вашего ребенка. А когда желательное поведение сформировано и пустило глубокие корни, каркас можно убрать за ненадобностью.

История моего метода

Раньше я не занимался исправлением детского поведения. Это не была моя специальность. Я начал разрабатывать свой метод, столкнувшись с конкретной проблемой, и привлек для ее решения научные данные. Это произошло в начале 1970-х, когда я был аспирантом в Северо-Западном Университете. Меня попросил поработать директор местной клиники, специализировавшейся на лечении детей в сложном эмоциональном состоянии. Самое яркое воспоминание оставила 15-летняя Шэрон. Она устраивала ужасные, разрушительные истерики каждый раз, когда кто-то говорил ей «нет» или хоть немного нарушался привычный порядок вещей. Например, когда мы говорили ей, что пора обедать, она швыряла все, что было под рукой, виртуозно ругалась и визжала. Эту истерику можно было предотвратить, предупредив девочку за полчаса или за час, что скоро будет перерыв. Но если персонал клиники забывал это сделать, истерика становилась неизбежной.

Я проконсультировался со многими учеными и разработал программу для Шэрон и других пациентов. Это были адаптированные для детей приемы, которые используются для обучения и исправления поведения взрослых людей. Программа не была волшебной, она не исправляла человека за одну ночь, но в результате работы происходили заметные и долговременные изменения. Мы могли наблюдать и измерять изменения, более того, их видели другие люди, которые работали с нашими пациентами и их семьями. Словом, мы совершенно избавили Шэрон от привычки к истерикам за три недели, шаг за шагом, благодаря системе вознаграждений за малейшие позитивные изменения поведения. Вместо того чтобы показывать свой характер, она только кривила губы, когда мы прерывали ее, и за это получала очко. И когда мы прекратили программу призовых очков, желательное поведение не исчезло. Программа была временной, но изменения поведения стабильными.

В рамках этой программы мы не пытались определить причину буйства Шэрон. Смысл в том, что вы можете помочь ребенку в короткий срок исправить поведение, а со временем сможете изменить и его самого. Данные исследований говорят о том, что воспитание желательного поведения взамен истерик в конце концов перенастроит мозг ребенка так, что он перестанет капризничать в трудных ситуациях. Для этого желательное поведение должно повторяться довольно часто.

Поведение Шэрон представляло собой исключительный случай, но я в то же время хотел использовать научные данные для повседневных проблем поведения. Меня также приводили в ужас бесконечные советы «экспертов». И я организовал семинары для родителей, где мы обсуждали и отрабатывали методы для исправления поведения. Эти методы родители затем могли применять у себя дома. Иногда мы работали над небольшими проблемами, например, приучением ребенка есть определенные продукты, пользоваться туалетом, собираться в школу, делать уроки, заниматься музыкой и пр. Программа не всегда приводила к желаемым результатам, особенно сначала, но мы постоянно оценивали наличие изменений поведения и то, как быстро они наступают. Мы могли корректировать программу, измерять результаты и снова

вносить изменения.

Кроме того, я переехал из Чикаго, получив место в Университете Пенсильвании, и применил то, что уже умел, для помощи детям в местных школах. Здесь я столкнулся со многими проблемами – например, я до сих пор помню 5-летнюю девочку, которая впадала в ярость и вызывала у себя рвоту. Ее поведение постоянно приводило к срывам уроков в классе. (На самом деле это был довольно простой случай.) Но поскольку наука развивалась и результаты лабораторных исследований можно было использовать в реальной жизни, у нас были средства для работы с подобными проблемами. Накопленные данные в конце концов показали бессмысленность обычного родительского подхода: строгих наказаний и бесконечных нотаций. Эти стандартные приемы даже могут ухудшить ситуацию, потому что родительское внимание подкрепляет нежелательное поведение.

Мы стали учить родителей «подлавливать» детей на хороших поступках, вместо того чтобы невольно поощрять нежелательное поведение криком, побоями, нотациями и другими проявлениями отрицательного внимания. И исследования подтверждали, что небольшие, временные приемы воспитания приводят к значительным, долговременным изменениям поведения детей дома и в школе.

Я проработал в Университете Пенсильвании 10 лет, а потом перешел в Медицинский институт при Университете Питсбурга. Здесь я продолжил свои исследования и стал работать с пациентами стационара. Кроме того, я продолжал обучать родителей приемам исправления поведения детей в домашних условиях. Я и мои коллеги получили грант на изучение этих методов, поэтому у нас была возможность работать над их улучшением.

В 1989 году я занял должность в Йельском университете и перевез сюда клинику. Из этого со временем вырос Йельский центр по воспитанию детей и Клиника детского поведения, которыми я руковожу. Кроме того, я профессор психологии и детской психиатрии[1] и вот уже четыре года возглавляю исследовательскую группу в Детском научном центре при Йельском медицинском институте. Практическая работа сосредоточена в основном в Йельском центре по воспитанию детей и Клинике детского поведения. Здесь я и мои коллеги консультируем родителей с детьми от 2 до 16 лет и разрабатываем программы исправления поведения. К нам порой приводят детей, от которых отказались школы, психологи и даже правоохранительные учреждения. Это дети с действительно серьезными проблемами. Но большая часть родителей приходит с такими, скажем, повседневными проблемами. Им нужно, чтобы ребенок перестал слишком много спорить или дразниться, или начал делать уроки, или стал более ответственным, или прекратил рыдать по любому поводу. И мы знаем, как им помочь. Мы можем разбить порочный круг противостояния родителей и трудных детей, которое продолжается, пока кто-то один или все вместе не сдастся.

От науки – к практике

Моя работа – совершать открытия, и мне это нравится. Более 30 лет я занимаюсь улучшением своего метода. Это более 30 лет исследований, грантов, научных конференций, применения в клинике, дальнейших исследований и… рутины. Я написал сам и в соавторстве с коллегами 44 книги и более 600 статей, глав в книгах и докладов. Но все они в подавляющем большинстве были адресованы моим ученым коллегам. Теперь пришло время выйти в мир и познакомить с исследованиями как можно больше людей, которым это необходимо.

В настоящее время существует масса научно обоснованных способов исправления поведения детей, наш метод в их числе и приносит ощутимые результаты. Это не значит, что наука всесильна; вспомните, что дети до сих пор страдают и умирают от полиомиелита – через полстолетия после создания вакцины против него. Необходимо не только проводить исследования, но и *делиться* ими с людьми. Непослушание – не такой страшный недуг, как полиомиелит, но гораздо более распространенный. (А иногда это действительно становится

[1] В оригинале: John M. Musser Professor of Psychology and Child Psychiatry. Доктор Каздин занимает должность профессора, которая спонсируется из фонда Джона Массера. – *Прим. перев.*

чудовищным заболеванием. Непослушание в худших проявлениях – асоциальное поведение, психиатрические расстройства и агрессия – исключительно дорогостоящая проблема, которая встречается во многих семьях.) Мы, ученые, уделяем недостаточно внимания распространению важных знаний, способных помочь родителям. В этой книге я собрал самые последние научные данные с целью превратить их в практическое пособие для исправления проблем поведения детей в вашем доме.

Мою работу здорово осложнило огромное количество предрассудков. У родителей, которых я консультирую, часто перепутаны понятия: что хорошо, что плохо, а что не имеет значения для воспитания детей. Они сбиты с толку обилием информации. Иногда они пытаются применять методы, которые, как им кажется, работают, но увы!

Я понимаю их: они хотят решить проблему! Но прислушиваются к рекомендациям, не прошедшим контроля качества. Из более чем 550 существующих методов лечения детей и подростков более 90 % не прошли научных испытаний. Мы просто не знаем, работают они или нет. Но почему-то общественность не возмущается и не спрашивает: «На чем основано ваше лечение?» К сожалению, в области педагогики нет учреждения, подобного Управлению по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, которое контролирует процесс выпуска новых лекарств. То, что, *может быть,* поможет, часто используется вместо того, что *действительно* работает. Вместе с тем доказано, что некоторые распространенные методы делают поведение детей еще *хуже* .

Виноваты в этом не родители, а профессионалы, делающие вид, что разбираются во всей этой информации. Я делаю все возможное, чтобы изменить эту ситуацию. Как Президент Американской психологической ассоциации, которая объединяет более 150 000 специалистов, я стремлюсь привести их работу в соответствие с научными стандартами.

Количество плохих советов не уменьшается. Например, в одной из книг, известной и не раз переизданной, говорится, что кратковременное наказание в виде тайм-аута[2] не работает, и автор призывает назначать тайм-аут-монстр продолжительностью в четыре часа. Но исследования показали, что более строгое наказание не вызывает более существенного изменения поведения. Если вы назначаете тайм-аут часто и надолго, значит, ваша стратегия бесполезна. Если вам приходится все время усиливать меры наказания, это значит, что нужно уделить больше внимания позитивному подкреплению желательного поведения, замещающего нежелательное.

Считается, что тайм-аут назначается ребенку для того, чтобы он подумал о своем поведении. Это полное непонимание сути тайм-аута. Исследования с участием самых разных млекопитающих, не обладающих человеческим сознанием, показали, что тайм-аут прекрасно действует и на них. Во время тайм-аута мы на короткое время прекращаем уделять внимание ребенку. Да, было бы неплохо, чтобы ребенок подумал о своем поведении, но не это метод исправления его поведения. Сделать так, чтобы ребенок *поступал* по-другому, можно, изменив поведение *и* представление ребенка о своих действиях.

Один известный автор уверяет читателей, что если б ребенок мог сообщить вам, что он рассердился, то не стал бы драться и выражать свою агрессию иным способом. Этот устаревший взгляд не подтверждается наукой. Множество работ доказывает, что говорить об агрессии не значит снижать агрессию. На самом деле разговоры об агрессии усиливают агрессию. В любом случае это определенно не научит ребенка решать проблемы, не проявляя агрессии. Этот подход основан на заблуждениях, которые проистекают из старой «гидравлической» модели психологии, согласно которой душа человека сравнивается с паровой машиной, которой нужно стравить пар, чтобы нормально работать.

Но идеи, опровергнутые наукой, живучи. Некоторые советы, например по поводу наказаний, представляют опасность. Некоторые кажутся доброкачественными, безопасными, но они отвлекают от поиска более эффективных решений. Часто эти советы предлагают наказания в качестве основного инструмента воздействия, но для исправления поведения вашего ребенка этот путь не подходит. Книга, которую вы держите в руках, научит вас не только практическим

---

[2] *Тайм-аут* (time-out), или перерыв. Очень популярный на Западе тип наказания: ребенка отправляют в свою комнату (или в угол) и какое-то время не обращают на него внимания. – *Прим. перев.*

навыкам, но и критическому взгляду на советы по воспитанию.

Возможно, главная опасность плохих советов в том, что они препятствуют поиску хороших решений. Некоторые такие советы кажутся нормальными. Разнообразные эксперты советуют хвалить детей, награждать их призовыми очками или использовать тайм-аут вместо более серьезного наказания. Но большинство из них не знают, как сделать эти стратегии более эффективными. Такие специалисты не находят связи между этими стратегиями и причинами, по которым они являются действенными. А причина в том, что в основе лежит *подкрепляемая тренировка* (о которой я буду говорить в главах 1 и 2). Если вы воспользуетесь посредственным, субъективным советом, не имеющим под собой научного обоснования, и потерпите неудачу, то можете сделать неверный вывод. Например, можно подумать, что система призовых очков или тайм-ауты бесполезны. И это очень плохо, потому что при правильном применении это прекрасный метод воспитания.

В этой книге говорится о том, как правильно применять правильные методы. Моя главная цель – претворить науку в практику, показать вам действенный путь, который *поможет* вам исправить поведение ребенка.

Итак, расслабьтесь

Прежде чем мы приступим к делу, я обрисую некоторую перспективу. Ваш ребенок скорее всего совершенно нормален, т. е. в большинстве случаев ведет себя хорошо, но иногда не слушается (а исследования говорят о том, что даже прекрасно воспитанные дети слушают вас только 80 % времени).

Дети тоже люди, а люди восприимчивы к методу положительного подкрепления, который лег в основу этой книги. Наши исследования показали, что применение моего метода помогает в 80 % самых серьезных расстройств поведения. Он показал себя действенным даже в тех случаях, когда ваше противостояние с ребенком нельзя даже сравнить с серьезными проблемами поведения.

Не падайте духом, узнав, что дети вовсе не такие хрупкие и нежные создания, какими мы их иногда представляем. Не думайте, что, будучи несовершенным родителем, вы наносите ребенку неизгладимые «психологические шрамы». Если, конечно, шрамы только психологические. Вместо этого подумайте о том, что детское поведение – сложный узел из привычек, черт характера и шаблонов. Никогда не поздно изменить существующие привычки и шаблоны и заменить их другими. Когда ребенок будет вести себя лучше, улучшатся и ваши с ним отношения. Измените поведение, и изменятся чувства.

Эта книга поможет вам построить более спокойную и счастливую семейную жизнь. Вы узнаете, как воспринимают мир родители и дети и как они выражают свое представление в проявлениях проблемного поведения. Поведение, причиняющее беспокойство, может стать деструктивной привычкой, своего рода самосохранением. Но этот замкнутый круг *можно* разорвать, *можно* изменить нежелательное поведение, вернув гармонию в семейные отношения. Я обратил самые важные научные данные в практическое руководство – образец диалога ребенка и родителей, например, или объяснение, почему один диалог продуктивен, а другой нет. Я все время старался предвосхищать такие вопросы родителей, как: «Что делать, если я хочу сегодня же применить эти методы?» или: «Что именно мне следует говорить?»

Данные исследований подчас говорят нам удивительные вещи даже о самых распространенных и бесспорных методах воспитания, которые мы все применяем, от объяснений до придирок и наказаний. Вы найдете помощь именно здесь, и это лучшее, что может предложить наука.

Глава 1. Семь мифов о правильном воспитании детей

Моя первая дочь засыпала в своей колыбели, а я стоял рядом и смотрел на маленькое создание растроганно, удивленно и радостно. Она двигала ручками и ножками, гукала и смотрела

на меня, совершенно не собираясь спать. Моя жена вошла в комнату и воскликнула: «Что ты *делаешь* ? Разве *так* укладывают детей спать?» В совершенно ненаучной манере она дала мне понять, что внимание к поведению дочери – к ее движениям, звукам, осматриванию и бодрствованию – подкрепляет его. Как детский психолог, исследователь человеческого поведения, я должен был это знать. В конце концов я проводил дни напролет, обучая родителей воспитанию детей: формированию желательного поведения и прекращению поощрения нежелательного. Но для меня было совершенно естественно стоять около колыбельки, с глупым видом улыбаться моей малышке, хотя это поощряло ее бодрствование.

Иногда естественные порывы оказывают наилучший воспитательный эффект. Родители от природы стремятся выразить любовь к детям, и это прекрасно. Каждое объятие или поцелуй, каждое теплое слово играет огромную роль в формировании уверенности в себе ребенка, его чувства безопасности и самооценки. Родительская любовь усиливает взаимные узы, а также помогает ребенку впоследствии строить отношения с людьми. Ласковые объятия способствуют развитию его мозга. Поэтому так нужен физический контакт детей и родителей. Это намного важнее для воспитания детей, чем формирование правильного поведения. Следите за своими естественными порывами, чаще обнимайте детей: это почти что самое лучшее, что вы можете сделать для них.

Но когда дело доходит до формирования и изменения поведения ребенка, естественные порывы часто противоположны правильным приемам. В обычной жизни родителей расстраивает не только непослушание детей, но ощущение собственного бессилия, невозможность справиться с нежелательным поведением. Это не значит, что мы с вами плохие родители; скорее большинство родителей формируют основные инстинкты, образ мыслей и действий, которые не делают лучше ни детей, ни самих родителей. Мы инстинктивно прибегаем к наказанию как к средству исправления поведения. Мы придираемся. Мы загромождаем эфир пустыми разговорами. Мы без конца объясняем детям, почему им следует вести себя лучше. Мы столько внимания тратим на нежелательное поведение, что совершенно забываем хвалить и подкреплять поведение, которое хотим увидеть. Мы кричим: «Я знаю, что ты умеешь пользоваться туалетом/ одеваться/ убирать комнату/ делать уроки! Ты раньше это делал!» Мы говорим или думаем: «Твой брат/ сестра/ кузина/ друг был младше тебя и не имел проблем с туалетом/ одеванием/ уборкой/ уроками. Что с тобой не так?» Мы считаем, что непослушный ребенок просто «манипулирует» нами.

Это предположение абсолютно неверно.

> Когда дело доходит до формирования и изменения поведения ребенка, естественные порывы часто противоположны правильным приемам.

Я собираюсь научить вас новому подходу, новым и более эффективным приемам воспитания, «родительским инстинктам», – это лучшее, что я накопил за 30 с лишним лет научной и практической работы. Этим приемам несложно научиться, но поначалу они могут показаться нелогичными и противоречащими здравому смыслу. Поэтому в этой главе я хотел бы развенчать некоторые мифы о воспитании, которые люди так легко воспринимают и которые могут сослужить плохую службу. Давайте поговорим о том, во что вы – и все остальные родители – свято верите и почему известные приемы работают не так хорошо, как вы этого хотели бы.

Миф 1. Наказание исправит поведение

Считается, что наказание преподаст ребенку урок. Вы назначаете тайм-аут, лишаете приятных вещей (привилегий), орете «Прекрати немедленно!» или иным способом выражаете свое раздражение: закатываете глаза или вздыхаете. Можете даже шлепнуть – слегка или как следует. Если вы такой же родитель, как и все, то строгость ваших наказаний нарастает со временем. Независимо от степени и частоты наказаний, от степени вашего раздражения и систематического применения карательных мер, вы иногда ловите себя на том, что слишком много сил тратите на наказание или угрозу наказания. Этот процесс трудный и неприятный, но вы говорите себе: вы должны прекратить эти безобразия и научить ребенка вести себя правильно.

Это не совсем верно. Наказание может быть полезно, и мы поговорим об этом в следующих главах. Но исследования доказывают, что наказание само по себе, как оно применяется в большинстве семей, не помогает изменить поведения ребенка. Почему? Потому что оно не учит ребенка, что ему *нужно делать* , и не приносит вознаграждение за желательное поведение – а это единственный эффективный способ обучения. Кроме того, наказание обладает отрицательными побочными эффектами, которые могут затруднить процесс воспитания и исправление поведения: оно вызывает ответную агрессию, избегание вашего общества, а также подсказывает ребенку, как адаптироваться к наказаниям и сделать их бесполезными.

В «ловушку» наказаний родители попадают, когда дети еще совсем маленькие. Происходит это так. Ребенок сделал что-то действительно неприятное: ударил сестру, разбил лампу или просто визжит и ноет. Вы его за это наказываете, и он тут же прекращает свои действия. Это оказывает на вас огромное впечатление. В другой раз вы скорее всего опять накажете неслуха. И в следующий раз тоже. Но вот что интересно: ребенок снова и снова повторяет нежелательное поведение, за которое его наказывают. Любое наказание прекращает непослушание мгновенно, но ненадолго – это неплохо, но вам хочется большего. По мере того как ребенок адаптируется к наказанию, нежелательное поведение возвращается все быстрее. Если поначалу эффект мгновенного прекращения поведения продолжается 2 часа, то скоро этот срок сокращается до полутора, часа и т. д.

Итак, вы поднимаетесь по лестнице наказаний. В конце концов, если небольшое наказание помогло, то более строгое поможет еще лучше, так? Тайм-ауты становятся дольше, ваш крик громче, выражение лица злее. Возможно, вы еще и шлепаете ребенка, трясете, как грушу, даете пощечины. Не вы один – более 90 % американцев бьют маленьких детей.

Каждый раз, наказывая ребенка, вы прекращаете нежелательное поведение в данный момент. Ребенок может заплакать и выразить раскаяние. Мы провели исследования и выяснили, что родители часто неверно интерпретируют плач и завывания «Больше не буду!», принимая их за признаки действенности наказания. Это не так. Сопротивление ребенка наказанию нарастает так же, как и мера воздействия, даже быстрее. И чтобы получить тот же самый результат, вам приходится ужесточать меры: кратковременное прекращение, затем возвращение нежелательного поведения в еще худшем виде.

Наказание плохо помогает устранить нежелательное поведение, но оно все-таки приводит к изменениям поведения – только не к таким, какие вам нужны. Очевидное положительное воздействие наступает мгновенно, но тут же забывается, тогда как отрицательные эффекты не замедлят проявиться и сохраниться надолго. Со временем побочные эффекты наказания становятся только хуже.

Есть еще одна опасность. Наказание детей существенно меняет поведение *родителей* . «Ловушка» наказаний приводит к усилению и учащению применения жестких мер. Около 35 % родителей начинают с умеренных наказаний, а заканчивают прямым нарушением закона о жестоком обращении с детьми: побои с использованием различных предметов, безжалостная порка и т. д. Этот процент удивительно высок, и родители совершают большую ошибку потому, что наказание изменяет их собственное поведение в худшую сторону эффективнее, чем улучшает поведение детей. Все, кто когда-либо наказал ребенка сильнее, чем собирался, знает: это ужасно.

Родители, практикующие жесткие меры наказания, должны помнить, что показывают ребенку нежелательную модель поведения. Побои учат ребенка бить, а не решать проблемы; крики учат кричать, выражение гнева – выражать гнев и т. д. Демонстрация – очень сильный инструмент обучения, гораздо сильнее, чем само наказание, поэтому вред от сурового наказания гораздо серьезнее и долговременнее. Вы бьете дочь, она – младшего брата, вы снова шлепаете ее и кричите: «В этом доме нельзя бить людей!» А на самом деле вы с успехом научили на собственном примере, как бить безответное существо, и это существо прекрасно усвоило урок. Поэтому дети, которых родители много наказывали, будут драться со сверстниками, разозлившись или просто пытаясь решить проблему; дети, родители которых кричат, – будут кричать на людей, пытаясь изменить их поведение. Дети «дисциплинируют» своих сверстников тем же способом, что и родители воспитывают их самих, – это научный факт.

Кроме того, помните, что наказание за проступок – это привлечение внимания к нему, а любое внимание поощряет ребенка повторять свое действие. На самом деле вы закрепляете

поведение, набрасываясь на ребенка с наказаниями. А еще более прочное закрепление происходит, если вы сопровождаете наказание длинными объяснениями, почему он поступил плохо и как хорошо получить за это наказание. Урок будет таков: «Когда ты бьешь брата, я обращаю на тебя внимание; поэтому в следующий раз, когда ты захочешь привлечь к себе внимание, побей брата. Я могу кричать, злиться, читать нотации и лишить тебя привилегий, но я не буду игнорировать тебя».

Наконец, наказания стимулируют детскую агрессию и желание бежать от карающих родителей и совершать еще больше нежелательных поступков, которые дают вам еще больше поводов для наказания, что в свою очередь влечет за собой дальнейшие наказания, и т. д. Вы все глубже увязаете в «ловушке» наказаний.

Я не хочу сказать, что наказывать детей нельзя. В дальнейшем я покажу, как сделать наказание небольшой, но действенной частью программы, включающей многочисленные поощрения желательного поведения. Это наказание – умеренное, короткое и редкое – помогает устранить нежелательное поведение. Такая мера воздействия применяется за самые первые проявления нежелательного поведения, не допуская порочного круга «преступлений и наказаний». Иногда своевременный строгий взгляд или слово могут прекратить непослушание. Формально это тоже наказание (или угроза наказания) и тоже может быть действенно. Но родители обычно дожидаются непослушания в полной мере и только тогда начинают наказывать, часто строго и жестоко, и это уже не работает. Я покажу вам, как меньше наказывать и лучше воспитывать; на самом деле эти вещи взаимосвязаны.

Миф 2. Чем больше напоминаний, тем лучше

Да, порой дети делают то, о чем их просят; и нам хочется верить, что постоянные напоминания сделают желательные действия более частыми. И когда этого не происходит, мы удивляемся, сердимся и кричим: «Я тебе 50 раз говорил!» – будто 50 повторений увеличивают шансы исполнения! Научные же данные свидетельствуют: 50 повторений обычно менее эффективны, чем одно-два напоминания. Ворчание и придирки крайне редко приводят к проявлению желательного поведения. Как и наказание, лишние напоминания становятся аверсивными[3], побуждают ребенка бежать (физически или психологически) от человека, который постоянно долбит одно и то же.

Научное название просьбы, обращенной к ребенку, – «предшественник». Предшественник, или предшествующее событие, – это действие, которое происходит перед проявлением желательного поведения, «готовит почву» для него. «Не мог бы ты убрать свою комнату?» – это предшественник, который подготавливает ребенка к уборке комнаты, т. е. к «поведению». И третья часть последовательности называется «результат», или «следствие». Вы попросили ребенка убрать комнату; он убирает; вы хвалите его или награждаете как-то иначе. (Наказание – тоже результат, негативный, но он действует намного слабее, чем позитивный.) Вот четкая последовательность: предшественник (пожалуйста, убери комнату), затем поведение (уборка комнаты) и результат (вознаграждение за уборку комнаты). Это легко запомнить в виде временной линии[4]:

- Прошлое – предшественники.
- Настоящее – поведение.
- Будущее – результаты (последствия).

---

[3] Аверсивный (*англ* . aversive) – вызывающий неприязнь или отвращение. Термин используется в психиатрии для обозначения, например, стимула, который вызывает у человека неприятные ощущения от вредной привычки. – *Прим. перев.*

[4] В оригинале звучит так: «Легко запомнить – алфавит, the ABC: A – Antecedent, предшествующие события, B – Behavior, поведение в настоящий момент времени, C–Consequence, результаты, или последствия». Вместо алфавита в русском переводе используется временная линия – Прошлое (предшественники), Настоящее (поведение) и Будущее (результаты, или последствия). – *Прим. перев.*

Но что происходит, если ваше обращение (предшественник) не приводит к уборке комнаты (поведению)? Если ребенок не слушает или не делает то, о чем его просят? Скажем, вы 50 раз повторяете: «Пожалуйста, убери свою комнату». Это не увеличивает пятидесятикратно вероятность уборки; напротив, почти со 100 %-ной вероятностью ребенок не будет убирать комнату. Почему?

Во-первых, когда предшественник не вызывает нужное действие и не приводит к последствиям, он теряет свою силу. Требования или инструкции становятся менее эффективными, если последовательность нарушается. На самом деле придирки и ворчание значительно снижают шансы на выполнение вашей просьбы в *следующий* раз.

Во-вторых, повторение просьб плохо влияет на поведение родителей, а это в свою очередь еще больше уменьшает вероятность желательного поведения. Когда вы внешне демонстрируете признаки раздражения или говорите напряженно и сердито: «Я тысячу раз говорил тебе убрать комнату, а в ней до сих пор бардак!» – это почти всегда бесполезно. Категоричное заявление, давление (все, кто имеет дело с детьми, знают, о чем я говорю) может вызвать аверсивную реакцию, как и наказание. Ребенок не захочет ничего больше, кроме как убежать от злобного, безумного преследователя. Ваши попытки обречены, потому что бесконечное ворчание вызовет бегство ребенка прежде, чем он вас послушает и сделает то, о чем вы просите. Ворчание – лекарство, состоящее из одних побочных эффектов, оно не лечит болезнь. Это плохой предшественник (как и другая форма неэффективного обращения к ребенку), и он может быть похож на наказание.

Я научу вас отдавать меньше команд, но ребенок будет выполнять их чаще. Благодаря исследованиям мы теперь лучше понимаем детское поведение, и это помогает улучшить взаимодействие и коммуникации: улучшить *качество* , а не *количество* обращений – инструкций, угроз, замечаний, напоминаний, предупреждений и т. д. Большинство из них проходит мимо ушей ребенка, как «фон», как дополнение к ворчанию. Я покажу вам, как добиться лучших результатов, как формулировать обращение спокойно и конкретно.

Миф 3. Объясните ребенку, почему он ведет себя плохо, и он исправится

Выведенные из себя родители часто говорят: «Ты прекрасно знаешь (Я говорил тебе сто раз), почему нельзя так себя вести». Можно привести множество прекрасных, рациональных объяснений, почему надо вести себя хорошо, но не исправить поведения! И это касается не только детей. Взрослые прекрасно знают о заболеваниях, которые передаются половым путем, и при этом не пользуются защитой при беспорядочных связях. Люди, которые имеют вредные привычки – курят, переедают, воруют (клептоманы), знают, что их поведение неприемлемо, и продолжают в том же духе. Дети такие же. Любое живое существо может знать, что какое-то действие плохое или неправильное, но это не значит, что оно тут же прекратит его делать и станет вести себя хорошо. Вы можете говорить человеку: «Не будь расистом!», «Это аморально!», «Побереги деньги!» или «Ты еще пожалеешь!» целый день напролет, и он согласится, что вы правы. Тем не менее его поведение не изменится.

Доказано, что словесные инструкции менее всего воздействуют на поведение.

Будьте уверены: объяснение играет в воспитании важную роль. Объяснение развивает интеллект ребенка, его способность к рациональному мышлению и пониманию разницы между добром и злом. Но оно воздействует на понимание и не является эффективным инструментом исправления поведения. Нотации бесполезны. Самый лучший способ научить основополагающим принципам, например, не брать чужие вещи, – это подкреплять хорошее поведение в определенных ситуациях, когда у ребенка есть выбор.

Когда речь идет о них самих, взрослые не видят, что понимание и поведение – разные вещи («Я знаю, что не надо есть чипсы, что жиры очень вредны для здоровья, но все равно буду их есть»). Но по отношению к детям мы непреклонны, хотя доказано, что словесные инструкции менее всего воздействуют на поведение. Сами по себе объяснения являются предшественниками без результатов. (Предшественник – это то, что готовит почву для поведения, подсказка, а

результат – то, что происходит после поведения, т. е. вознаграждение, похвала или наказание.) Предшественник без результатов не может изменить поведение.

После того как действие совершено, бесполезно объяснять, что хорошо и что плохо. Это довольно слабый инструмент. Такой способ подходит для рациональных людей, обладающих очень сильной мотивацией. Если вы скажете фигуристке, что она плохо выполнила прыжок, потому что неправильно поставила руки, она немедленно исправится, но это редкое исключение из общего правила. Для большинства людей объяснение постфактум – пустой звук.

С другой стороны, исследования показывают, как нужно объяснять, чтобы изменить поведение. Я расскажу вам, как помочь ребенку разобраться в том, какое поведение хорошее, и какое – плохое, и как дать ему возможность проявить хорошее поведение, чтобы вы могли подкрепить и вознаградить его. В этом вся соль: сочетание объяснения с тренировкой поведения. Мы с вами научимся это делать.

Миф 4. Чрезмерная похвала портит детей

Похвала – самый сильный метод воздействия на поведение ребенка. Она может быть основным стимулом улучшения поведения, а может сделать его хуже. Результат зависит от качества похвалы и от того, как она высказана. Родители говорят детям много хорошего и приятного, но иногда выражают это в такой манере, что смысл похвалы теряется, или она воздействует отрицательно. Так что количество похвалы может быть достаточным – до такой степени, что ребенок воспринимает поездку в парк как возможность услышать на все лады сотни раз «Молодец!», и в конце концов слова просто теряют смысл – качество при этом тоже теряется, и похвала проходит мимо цели.

Не обязательно хвалить словами – обнимите, поцелуйте ребенка или просто окажите внимание. Все это положительные стимулы поведения. И все выражения чувств могут быть очень эффективными – вспомните хотя бы, как вы поощряли ребенка, когда он только начинал ходить. Но их можно применить неправильно. Например, когда вы говорите по телефону, ребенка так и подмывает обратиться к вам: «Можно мне печенье? Хочу гулять! Купишь мне пони, когда мне будет 12?» В конце концов вы закрываете рукой трубку и шипите: «Да! Все, что угодно! Ты что, не видишь, что я говорю?» Такое внимание к ребенку только подкрепляет в нем привычку мешать вам во время разговоров. Ребенок всего лишь спрашивает вас о чем-то, когда вы говорите по телефону, и получает массу внимания и положительный ответ. Естественно, что он будет это делать снова и снова. Как быть? Скажите ребенку: «Когда я говорю по телефону, пожалуйста, не спрашивай меня ни о чем. Подожди, пока я кончу. Если ты спросишь меня о чем-то, когда я занят, ответ всегда будет “нет”. Когда я свободен, то могу ответить и “да”и “нет” в зависимости от ситуации». Конечно, после этого вы должны всегда игнорировать обращения ребенка, разговаривая по телефону.

Неверно направленная или высказанная похвала может сработать наоборот или обесцениться. Например, когда вы хвалите ребенка за некие качества – ты такой умный, ты такая хорошая девочка, ты самый лучший – и не конкретизируете поведение, которое хотите видеть чаще. Правильная похвала звучит так: «Мне так понравилось, когда ты села на стуле прямо и играла упражнения на фортепиано 20 минут, как взрослая девушка». Другой пример неэффективной похвалы – это критика, когда родители сопровождают хорошие слова негативными комментариями: «Прекрасно, что ты убрал комнату… Вот бы так всегда!» Скрытое напоминание о плохом поведении значительно ослабляет позитивное подкрепление желательного поведения.

На самом деле, большинство родителей нечасто хвалят детей, хотя думают, что делают это. Помните пессимиста ослика Иа-Иа? Так же и мы ориентированы на негативное поведение ребенка. Человеческий мозг устроен так, чтобы сильнее реагировать на негативные, чем на позитивные стимулы. Поэтому хорошее поведение часто оказывается без внимания, особенно если родители расстроены или раздражены. Я постоянно говорю родителям, чтобы они «ловили» ребенка на хороших поступках – и потом имели возможность отметить желательное поведение и подкрепить его похвалой.

Результаты исследований говорят о том, что правильно высказанная похвала – один из

самых ценных инструментов исправления поведения ребенка. Я научу вас применять похвалу правильно и эффективно. Это не сложно, но намного лучше, чем простое сотрясение воздуха словами «молодец» и «умница».

Миф 5. Если ребенок сделал что-то раз или два, то так будет всегда

Ничуть. Однократное (или несколько раз) совершение действия не означает умение действовать последовательно и постоянно. Стабильность выполнения – т. е. регулярное желательное поведение – часто нужно специально тренировать. Так же как, скажем, тренировка спортсмена-бегуна на длинные дистанции отличается от подготовки спринтера; и обучение ребенка последовательности – нечто совершенно иное, чем научение однократному действию. Это нормально для детей. Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями? Вы правильно питаетесь? Вы знаете, как надо, но всегда ли так поступаете? Нет никакой заслуги в том, чтобы разок сходить в спортивный зал или заказать салат вместо картофеля-фри. Но делать это последовательно – совершенно другая история.

Когда дело доходит до воспитания ребенка, вы ловите себя на мысли: «Я знаю, что ты можешь убрать комнату; ты раньше убирался» или «Раньше ты прекрасно делал уроки без посторонней помощи». Поскольку ребенок делал что-то раньше, то теперь он умышленно пренебрегает обязанностями, это бунт! На самом деле у родителей слишком высокие ожидания относительно своих детей. «Если ты однажды оделся сам, то можешь сделать это опять». И это ожидание ведет к прямому конфликту, когда родители уверены: «Если ты этого не делаешь, значит, ты меня ни во что не ставишь, или ты лентяй, или ты меня не слушаешь».

Лучше думать о последовательном поведении ребенка как о новом произведении для оркестра. Это ряд действий, которые ребенок может выполнять без усилий, потому что это стало его второй натурой. Невозможно воспитать последовательность путем наказаний и выговоров – поможет только похвала и иное вознаграждение. Бесполезно говорить: «Ты что, не можешь две минуты посидеть с братом и не подраться? Вчера ты смотрел эту телепередачу! Почему сейчас ты ведешь себя иначе?» Гораздо лучше дать подсказку: «Помнишь, как вчера вы вместе смотрели телевизор?» – а затем, когда передача кончится и дети не подерутся, похвалить их и отметить хорошее поведение.

Такого рода целенаправленное повторение поведения и последующее вознаграждение называется «положительное подкрепление». Нет ничего более ценного для того, чтобы научить ребенка последовательно выполнять желательные действия. Если вы хотите, чтобы ребенок вел себя, как нужно, естественно и непринужденно, самый лучший способ добиться этого – интенсивный (но, к счастью, короткий) период положительного стимулирования. Это займет у вас дни или недели, когда вы снова и снова создаете условия для выполнения желательного поведения и вознаграждаете за это. Повторение – основа воспитания.

Если вы все время читаете советы для родителей, то я представляю, что вы об этом думаете: «Понятно. Он говорит о призовых жетонах и таблице достижений. Я все пробовал, но ничего не работает». Не исключено, что вы пытались запустить программу призовых очков и она не сработала. Но причина скорее всего в том, что вы последовали плохому совету и неверно использовали программу. Я говорю это с уверенностью, потому что провел большую часть жизни, восстанавливая плохо организованные программы призовых очков, и не только в семьях, но и в школах и других учреждениях. Как и многие другие стратегии, которым я собираюсь научить вас, позитивное подкрепление кажется знакомым и очень простым приемом, но далеко не все знают, как его применять. Вы не можете положиться на интуицию, потому что многие аспекты позитивного подкрепления выполняются вопреки родительскому инстинкту. На основании ряда исследований, а также накопленного опыта мы можем сказать, какой способ применения правилен, а какой – нет. И вам следует об этом знать.

> Создавайте условия для желательного поведения ребенка и вознаграждайте за это. Повторение – основа воспитания.

Поэтому я буду учить вас строить систему вознаграждений, выбирать призы, правильно их

вручать, а также дам советы, которые помогут получить лучший результат. Что еще более важно, я покажу, как научить ребенка желательному поведению, как комбинировать похвалу и более материальное вознаграждение. В конце концов вам потом всего лишь нужно будет постепенно ослаблять свое участие в программе, чтобы ребенок получал больше ответственности и сам выполнял желательные действия.

Миф 6. Другие мои дети не нуждались в каких-то программах воспитания, и этому не нужно ничего такого

Если мои старшие дети научились пользоваться туалетом и столовыми приборами, делать уроки и т. п. без всяких тренировок, почему младшему требуется особый подход? Никто не знает. И никто не знает, почему одни люди рисуют лучше других или обладают способностями к математике, к сопереживанию или преуспевают в борьбе сумо? Все люди разные – вот и все. Ваши разные дети нуждаются в разных способах обучения, как и мы все.

Исследования показывают, что родители обычно не отдают себе отчета в том, насколько велика разница между братьями и сестрами или детьми одного возраста – даже полными близнецами. У всех людей разные способности к обучению, и здесь играют роль многочисленные факторы, связанные с генетикой и обстановкой. Даже у полных близнецов совершенно разный мозг, они учатся по-разному – и отпечатки пальцев у них разные. Люди наивно полагают, что физическое сходство близнецов говорит о сходстве в более широком смысле. Например, о сходстве людей одного возраста. Мы думаем: если моя старшая дочь научилась пользоваться туалетом в 3 года, то все дети должны уметь это делать к 3 годам.

Возьмем, скажем, средний уровень развития ребенка, возраст, когда он «должен» делать что-то. Во-первых, мальчики нередко развиваются медленнее девочек. Во-вторых, если существует «усредненное» развитие и ребенок должен что-то делать в 4 года, это значит, что кто-то способен к этому уже в 2, а другой – только в 6. Однако, если говорить об умении пользоваться туалетом, вы (и воспитатели детских садов) вряд ли потерпите ребенка, который в 6 лет пачкает штаны.

Календарный возраст – не очень хороший показатель того, что человек может делать. Процесс развития состоит из совокупности процессов, протекающих у всех по-разному. У некоторых детей раньше формируются органы зрения, у других – контроль над мочеиспусканием. У двоих детей, зачатых и рожденных в один день, через 9 месяцев будет совершенно разный костный возраст – показатель, который характеризует процесс формирования, кальцификации и оссификации костей тела в каждый момент времени. Конечно, чем старше возраст, тем очевиднее становится эта разница. Поставьте рядом двух 65-летних женщин: одна будет выглядеть на 50, другая – на все 80. Но у взрослых мы воспринимаем это как должное, а у детей – нет. Почему-то считается, что все четырехлетки одинаковы – нет, нет и нет: существуют такие же индивидуальные различия!

Развитие манер поведения – то же самое. Вместо того чтобы отмечать верстовые столбы, действия, которые ребенок должен выполнять в определенном возрасте, подумайте о процессе развития как постепенном закреплении желательного поведения. Это требует совершенно иных усилий на каждой стадии – не то чтобы разных подходов и методик, но разного приложения этих методик. Не грузите ребенка (и себя!) требованиями соответствовать статистическим показателям. Вместо этого направьте свою энергию на то, чтобы помочь ребенку научиться чему-то в соответствии с его сильными и слабыми сторонами и с его индивидуальными особенностями.

Миф 7. Ребенок просто мной манипулирует

Когда ребенок делает что-то против вашего желания, вы часто оправдываете это плохое поведение манипулированием. Но исследования показывают, что дети манипулируют родителями не больше, чем остальные люди – и даже, возможно, меньше: прогнозировать и управлять поведением других людей детям не дано. То, что родители определяют как

манипуляторное поведение, – часто просто склонность к раздражающим родителей действиям. Причем родители невольно поощряют такое поведение, которое становится привычкой. Ребенок визжит; чтобы прекратить визг, вы оказываете ему внимание и, возможно, удовлетворяете его требования. Это учит ребенка привлекать ваше внимание визгом. Родители часто говорят о манипулировании, хотя на самом деле они подкрепляют нежелательное поведение ребенка.

Родители правы в том смысле, что дети пытаются привлечь к себе внимание. Но дети редко «манипулируют» сознательно. Они не думают: «Так, я привлеку мамино внимание, разозлив ее». Хотя не исключено, что они рассуждают так: «Если я *это* сделаю, то привлеку к себе внимание. Мне нравится, когда родители обращают на меня внимание». Если вы спросите трудного ребенка 5 лет, как он привлекает внимание матери, он вряд ли вам ответит: «Я плохо себя веду». Его реакция на сигналы родителей далека от сознательной. Чаще всего ребенок действует в соответствии с результатами действий, которые он выполнял раньше. Зная, что визг привлекает к нему внимание, он будет визжать снова и снова. Мы провели исследования, в рамках которых просили родителей иначе реагировать на определенное поведение детей. Ребенок меняется на удивление быстро! Если родители перестают реагировать на визг и поощряют ребенка, когда он нормально общается, он быстро привыкает требовать внимания «нормальным» способом. Ну, и кто кем «манипулирует»?

Еще один интересный эксперимент. Ребенок играл в комнате, а учителя заходили по одному и присоединялись к нему. Одну группу учителей просили отмечать и хвалить хорошее поведение все время (100 %), другую группу – половину времени (50 %) и третью – не хвалить ребенка вообще (0 %; как бы хорошо он ни играл и ни убирал игрушки, учителя его не хвалили). Через некоторое время тренировка прекращалась, ребенок возвращался в класс к другим детям. Затем в класс заходили учителя, которые участвовали в тренировках. В присутствии учителя, который всегда хвалил, ребенок вел себя хорошо. С учителем, хвалившим только иногда (50 % времени), поведение ребенка отличалось от идеального, но было приемлемо. Но если в класс заходил учитель, который не хвалил ребенка никогда, ребенок, как говорится, старался дать деру. О чем это говорит? Реакция взрослых формирует поведение детей. Дети не манипулируют нами, нет; они демонстрируют поведение, которому мы их обучили.

*** * ***

Обучение детей никогда не бывает чрезмерным или несвоевременным. Родители могут только удивляться, когда новорожденный демонстрирует «готовый» характер и индивидуальность. Но они не всегда принимают во внимание, что поведение ребенка на самом деле очень податливый материал. И решающий фактор в формировании поведения – действия и реакции окружающих людей.

Я понимаю, насколько сложно воспитывать детей даже в удачные дни. Всегда есть что-то, что тревожит ребенка: 4-летний боится темноты, 12-летний – давления со стороны сверстников. И у родителей есть свои страхи и тревоги. Не хватает времени и денег, потребности и проблемы возникают, казалось бы, ниоткуда. Брекеты? Уроки кунг-фу? Ребенок что-то разбил? Вы пытаетесь одновременно выживать и учить ребенка быть личностью и искать свой путь в жизни. Порой вам трудно справиться с простейшими вещами – например, пообедать с семьей в спокойной обстановке.

Скорее всего у вас закрепились некие стереотипы относительно воспитания детей. В следующих главах я расскажу, какие ваши предположения и взгляды были ошибочными. Мы посмотрим, как воспитывать правильно и какие методы при этом использовать.

Но это только первый шаг; я считаю развенчание мифов очень важным этапом, необходимой преамбулой к знакомству с практическими методами. Это помогает мне в ежедневной работе с детьми и их родителями. Я покажу вам, как воспитать у ребенка поведение, которое значительно облегчает повседневную жизнь и формирует желательные черты характера и образ мышления. Научившись управляться с ежедневными проблемами, вы получите отличный результат в долгосрочной перспективе. Мой метод направлен на изменение поведения, но поведение определяет все остальное – и то, как ребенок общается с людьми, и его дальнейшее умственное и эмоциональное развитие. Исправление поведения влияет на жизнь детей,

родителей, всей семьи – и, к счастью, мы много знаем о том, как изменить нежелательное поведение.

Воспитание детей – это собственноручное изделие. Результат зависит от вас. Теперь нам пора перейти к главе 2, чтобы определить основные принципы успешного воспитания.

Глава 2. Все, что вам нужно знать о методе (но не о том, как его применять)

Я уже упоминал некоторые принципы моего метода, который применяется для изменения поведения детей. Теперь я обобщу их, чтобы вы могли воспользоваться этими приемами. Затем я отвечу на некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть в процессе применения метода.

Позитивные противоположности

Прямо сейчас избавимся от одной из распространенных родительских привычек. Вместо того чтобы думать о том, что вам *не* нравится в поведении ребенка – «Он слишком много капризничает» или «Я схожу с ума, когда он не слушается» – сформулируйте то, что вы *хотели бы* увидеть.

Основная хитрость – это «позитивная противоположность»: поведение, которое вы хотите увидеть, т. е. желательное поведение, которое ребенок будет демонстрировать вместо нежелательного. Так, позитивная противоположность «его постоянным истерикам» такова: «Когда ребенок расстроен, я хочу, чтобы он спокойно сказал мне, в чем дело». Для фразы «Я схожу с ума, когда он не слушается» – «Я хочу, чтобы ребенок слушался меня с первого раза». Намного легче воспитывать поведение, применяя положительное стимулирование, нежели прекращать какие-то действия путем наказаний и санкций. Если вы избавляетесь от какого-то поведения, поощряя при этом его позитивную противоположность, результат будет намного лучше и сохранится надолго. В то же время вы будете избавлены от нежелательных побочных эффектов применения наказания. Сосредоточьте свои усилия на позитивном противоположном поведении и замещении нежелательного поведения желательным. В таблице даны примеры позитивных противоположностей. Используйте их, а также определите свои собственные формулировки 5 видов нежелательного поведения, которые демонстрирует ваш ребенок. Затем напишите позитивные противоположности этих видов нежелательного поведения.

Вы хотите устранить поведение:	Позитивная противоположность:
Дети дерутся, когда смотрят телевизор (или играют в компьютер).	Общаются спокойно и доброжелательно; не ругаются, не кричат, играют по очереди.
Ребенок раскидывает одежду по комнате.	Аккуратно складывает одежду в шкаф.
Ребенок не делает уроки.	Сидит за столом и выполняет задания для школы в течение 20 минут.
Не засыпает вечером, снова и снова встает с кровати — попить воды и т. д.	Отправляется спать, встает с кровати не более чем один раз (попить или сходить в туалет), не выходит из комнаты и засыпает.

Вы хотите устранить поведение:	Позитивная противоположность:
Когда я что-то не разрешаю, ребенок кричит и спорит со мной.	Сдержанно выражает свое недовольство.
Отказывается есть овощи в любом виде.	Пробует несколько кусочков овощей.
У ребенка есть раздражающая привычка чесать затылок, рассказывая о чем-то.	Оставьте ребенка в покое — возможно, со временем привычка пройдет сама собой.

Положительное подкрепление

Закрепляя связь между поведением и вознаграждением, вы обеспечиваете «положительное подкрепление» желательного действия. Это одно из самых сильных средств исправления поведения. Положительное подкрепление должно следовать немедленно после совершения

желательного действия. Необходимо четко дать понять ребенку, какое именно поведение (действие) поощряется. В идеале, когда вы обучаете ребенка тому или иному действию, необходимо вознаграждать его за каждое правильное выполнение. Скажем, вы хотите, чтобы ребенок с первого раза выполнял ваши просьбы. Каждый раз, когда он так делает, вы награждаете его: оказываете внимание, хвалите, вручаете приз (или очко, или привилегию).

В этой и последующих главах мы будем много говорить о вознаграждениях. Помните: призы не должны быть слишком экстравагантными, даже напротив. Часто бывает достаточно вашего внимания и с энтузиазмом высказанной похвалы. И вы не должны пожизненно хвалить ребенка таким образом. Чтобы добиться значительных и прочных изменений в поведении ребенка, необходим относительно короткий период интенсивного позитивного подкрепления. Но во время напряженных тренировок вы должны закрепить в сознании ребенка связь между поведением и вознаграждением.

Тем не менее одного вознаграждения недостаточно для долговременного исправления поведения. Слишком часто вместо положительного подкрепления детей забрасывают наградами за хорошее поведение. Положительное подкрепление – это нечто большее. Это понятие тесно связано с двумя другими: с подкрепляемой тренировкой и формированием навыка.

Подкрепляемая тренировка

Это самый лучший способ добиться от ребенка желательного поведения. Если и есть в этой книге понятие, о котором нужно всегда помнить, то это подкрепляемая тренировка. Слово «подкрепление» означает, что вы обращаете внимание на желательное поведение и поощряете его. Под «тренировкой» мы подразумеваем многочисленные повторения желательного поведения (ребенок имеет возможность его проявлять и повторять) и его немедленное вознаграждение. Пока вы работаете над желательным поведением, ребенок должен многократно его повторять: выполнять действие, получать награду, опять выполнять действие, опять получать награду – четкий, определенный результат. Поведение должно войти у ребенка в привычку. В следующих главах я научу вас, как этого добиться. Например, при помощи моделирования – создания условий для проявления поведения, которое вы потом можете поощрить.

Формирование навыка

Чтобы сформировать сложное поведение, нужно разбить его на ряд легко выполнимых действий, а затем подкреплять каждое из них. Родители часто говорят мне: «Я бы хотел поощрять моего ребенка за правильное выполнение, но он никогда не соглашается, когда я отказываю ему в чем-то (или не ложится вовремя спать, или неприлично ведет себя за обедом), и устраивает истерику. Потому я и пришел к вам за помощью». С одной стороны, они правы. Если вы ждете от ребенка совершенного исполнения, за которое назначена награда, вы можете ждать бесконечно и… не дождаться. Самая большая ошибка, которую совершают родители, – это ожидание совершенства: прежде чем заметить и вознаградить, вы считаете, что ребенок должен научиться вести себя безупречно. Да, ребенок может быть физически способен выполнить ваше требование, но вы должны снизить планку и начать вознаграждать за частичную, неполную и не совсем правильную версию желательного поведения. Такое «несовершенное» поведение со временем станет совершенным. Но для этого нужно последовательно и правильно вознаграждать его каждое проявление.

Вы можете добиться выполнения самых сложных, вызывающих недовольство ребенка действий, но для этого нужно подумать о формировании навыка в виде отдельных шагов. И это работает в любой ситуации, не только в воспитании. Если вы никогда не играли на фортепиано и хотите научиться исполнять сонату Бетховена, то не станете приступать к ней напрямую. Вместо этого вы последовательно научитесь читать ноты, играть гаммы и этюды, все более сложные, затем простые пьесы, трудные пьесы, наконец, отрывок из сонаты Бетховена и т. д. В конце концов, вы будете готовы сыграть сочинение целиком.

Чтобы ребенок самостоятельно делал уроки 2 часа в день, не приберегайте похвалу и вознаграждение до этого «окончательного» поведения. Сначала нужно поставить

промежуточные цели и добиться их самостоятельного выполнения. Со временем ребенок будет сам полные 2 часа делать уроки. Каждый промежуточный шаг, каждый успех нужно отмечать и хвалить. Если в какой-то момент ребенок выполняет не совсем то, что вы от него ждете, задайте себе вопрос: «Есть ли здесь элемент желательного поведения?» Если да, а так бывает почти всегда, нужно подчеркнуть этот элемент: «Здорово, что ты сделал X (то, что ребенок сделал правильно)». Теперь можно двигаться дальше: «Было бы просто чудесно, если бы ты сделал X и Y». (Y – то, что ребенок еще не делает или делает не совсем правильно.) Будьте внимательны, чтобы не начать критиковать и ворчать. Чтобы избежать критики, никогда не употребляйте слово «но» в формулировке похвалы.

К счастью, у вас уже есть опыт формирования навыков у ребенка. Вспомните, как вы учили его ходить. Вы постоянно хвалили его: за то, что он встал прямо, сделал шаг, держась за вашу руку, и т. д. Вы поощряли его, восклицая: «Посмотрите-ка! Ты ходишь! Какой большой мальчик!» На самом-то деле он еще не ходил. Он не был готов к таким сложным действиям, но вы постепенно сформировали навык, поощряя отдельные стадии: подниматься, ходить с вашей помощью, потом отпускать вашу руку и ходить, цепляясь за мебель, и, наконец, первые настоящие шаги! Это прекрасный пример формирования навыка. Принцип формирования применим к любому сложному поведению.

Торможение

Вы можете подумать, что самая эффективная противоположность позитивному подкреплению – наказание: «Я заберу твоего мишку, пока ты не прекратишь ныть». Но это не так. «Торможение» – гораздо более эффективный инструмент. Когда вы не обращаете внимания на какое-либо поведение, то с успехом устраняете его – так гаснет пламя, лишенное притока кислорода. В следующих главах я расскажу о том, как правильно игнорировать нежелательные действия, даже такое поведение, которое раньше всегда вызывало у вас реакцию. А еще я расскажу о том, как важно сочетать торможение с подкреплением желательного поведения. Например, вы хотите, чтобы ребенок избавился от привычки ныть, но при этом ждете, чтобы он высказывал свои просьбы нормальным голосом, однократно и употреблял слово «пожалуйста». Для этого нужно сочетать игнорирование нытья и вознаграждение «правильной» просьбы. Само по себе торможение является слабым инструментом, но в сочетании с подкреплением позитивного противоположного поведения поистине творит чудеса.

Собираем все вместе: временная линия

В главе 1 я упомянул о временной линии. Она помогает собрать воедино все понятия. Вот как она выглядит:

• Прошлое, или предшественники, – все, что случилось до проявления поведения, в том числе способы моделирования поведения, ваши инструкции к выполнению, подсказки и условия, в которых поведение могло проявиться.

• Настоящее, или поведение в настоящий момент. Определив позитивные противоположности, вы формируете желательный навык, разбивая его на легко выполнимые шаги. Вы предоставляете ребенку возможность освоить и закрепить отдельные действия. Вы работаете непосредственно над формированием поведения.

• Будущее, или результаты, – все, что происходит после выполнения желательных действий: похвала, внимание, другие формы поощрения.

Собирая вместе эти понятия – временную линию, вы готовите почву для желательного поведения: предваряете его выполнение предшественниками, предоставляете возможность для проявления и затем обеспечиваете значимый для ребенка результат. Воздействие этой последовательности на поведение покажется вам волшебным, но на самом деле никаких чудес здесь нет. Это результат качественных научных исследований, проведенных компетентными учеными.

Временная линия отвечает на многие вопросы, которые приводят родителей ко мне на консультацию: «Я хвалил ребенка до посинения, а до этого использовал таблицу достижений –

результат нулевой!» Похвала и система очков – это будущее, только одна из частей временной линии. Это результаты. А где же здесь прошлое и настоящее – не менее важные части? Иногда родители щедро награждают, но в недостаточной мере готовят почву для поведения (Прошлое) или обращают мало внимания на его выполнение (Настоящее). Если похвала и таблица достижений не работают, причина обычно в том, что отсутствуют две первые части временной линии.

Вопросы и ответы

Что ж, я представил вам основные идеи, а вы почти готовы задействовать мой метод воспитания. Давайте теперь разберем некоторые вопросы, которые могли бы у вас возникнуть.

Почему я вообще столкнулся с проблемами? Есть ли в этом моя вина? Я как-то неправильно воспитываю ребенка?

Нередко матери (чаще, чем отцы) обвиняют себя в непослушании детей. На самом деле причин для самообвинения нет. Это не поможет исправить поведение. Гораздо важнее понять, что подобное самобичевание основано на неверном предположении. Да, вы можете многое изменить в поведении ребенка. Но то, как он ведет себя сейчас, имеет множество предпосылок, и мы не можем сказать, как различные факторы влияют на конкретную личность. Скажем так: научно не доказано, что ваши ошибки – единственная или главная причина непослушания ребенка.

Очень редко можно выделить единственную причину нежелательного поведения ребенка. Обычно причин множество, они взаимосвязаны так, что невозможно установить какой-то один ведущий фактор. У каждого ребенка, как и у взрослого, свой характер, индивидуальность, способности к социальным взаимодействиям. Кто-то более чувствителен, сварлив или раздражителен, чем другие. Каждая личность – вселенная, и установить истинные причины тех или иных поступков невозможно. Действительно, вы можете описать свое поведение, и у вас получится весьма сентиментальная история. Но вы не всегда способны объяснить, почему поступили так или иначе, почему с самого детства у вас те или иные интересы, привычки и обыкновения.

Например, люди применяют одни приемы воспитания детей, усвоенные ими от собственных родителей, и отвергают другие. Почему? Почему у вас именно такие недостатки, а не другие? Почему ваш супруг продолжает раздражать вас, например, разматывая сверх меры туалетную бумагу, или постоянно руководит вами, когда вы за рулем? И еще удивляется, что вы беситесь? Мы не знаем, *что* лежит в основе большинства наших действий, хотя иногда кажется, что их можно объяснить.

Например, очень немногие люди, которых родители били в детстве, становятся преступниками. Если причина преступлений – побои в детском возрасте, почему не все люди – преступники? Но если ребенка били, а он родился с генетическими особенностями, которые определенным образом влияют на функции мозга, шансы на то, что он вырастет преступником, велики. Он проявит криминальные наклонности вероятнее, чем другие дети, подвергавшиеся побоям, но не имеющие таких генетических особенностей. Что стало «причиной» криминального поведения: побои или генетические особенности? И то, и другое – а также ни то, ни другое (по отдельности).

Мы можем решить проблему поведения ребенка, не докапываясь до ее причин.

Поскольку мы говорим об истоках поведения, важно различать первоначальную причину (почему поведение стало для ребенка привычным) и причину проявления (что провоцирует нежелательное поведение в данный момент). Мы не всегда можем узнать первоначальную причину, но способны идентифицировать провоцирующие факторы и изменить их. Именно это родителям следует делать: наблюдать за детьми, чтобы определить «спусковой крючок» нежелательного поведения. Для исправления поведения необходимо изменить этот провоцирующий фактор.

Иначе говоря, мы можем решить проблему, не докапываясь до ее причин. Когда у вас болит голова, вы принимаете аспирин, и боль проходит. Почему у вас разболелась голова? Иногда вам кажется, что вы знаете причину, иногда – нет, но главное, что аспирин помогает. С воспитанием детей та же история. Вы предпринимаете некие шаги по исправлению поведения ребенка и принимаете на себя ответственность за процесс воспитания. Но это не значит, что только вы ответственны за существование проблемы.

Каков принцип этого метода?

Начиная работать над исправлением нежелательного поведения, не пытайтесь найти его причину. У детей богатая психика и эмоции, и не следует это игнорировать. Но в данный момент вас интересует не то, что у ребенка в голове, а его внешние действия и взаимоотношения с окружающими. Все, о чем я рассказал вам в этой главе: позитивные противоположности, положительное поощрение, подкрепляемая тренировка, формирование навыка, торможение, временная линия, – это способы работы над поведением, а поведение – ключ к отношениям с людьми.

Иногда родители трудных детей, тем более страдающих ОВР[5], говорят, что больше не любят своего ребенка. Годы, полные конфликтов и боли, вызывают своего рода эмоциональный развод ребенка и родителя. Чаще всего расстроенные родители замыкаются, становятся инертными и злятся за это на ребенка. Они все еще его любят, но любовь запрятана очень глубоко, под грудой негативных чувств всех сортов. Неизвестно, почему один человек любит именно этого другого человека или почему он отдает свое сердце кому-то одному. Но мы можем изменить отношения между людьми, которые проявляются в поведении, и сделать так, чтобы дети и родители меньше раздражали, сердили и ранили чувства друг друга. Если взаимоотношения на внешнем уровне (поведение) станут мягче, скорее всего изменятся и глубокие чувства, сохранятся любовь и признательность. Родители имеют в виду именно поведение, когда говорят (после применения моего метода): «Дочь стала другим человеком – раньше была такой капризной эгоисткой. А теперь она такая славная, заботливая девочка». В конце концов они говорят: «Мой ребенок делал X, Y, и Z, и мы считали его «испорченным». Но теперь он постоянно делает A, B и C и стал совсем другим, заботливым и вдумчивым».

Вот почему нужно работать над поведением. Мы знаем, как его изменить (без обращения к медикаментам). И все остальное тоже изменится, в том числе глубокие чувства, которые мы зачастую считаем причиной нежелательного поведения. Исследования показали, что со временем подкрепляемая тренировка действительно изменяет мозг ребенка. Например, в мозге скрипачей, которые годами усердно занимались, обнаруживают химические и структурные изменения. Эти исследования показывают, что существуют двусторонние, динамические взаимоотношения между поведением и структурой мозга. Поэтому, когда мы целенаправленно изменяем поведение детей, то воздействуем и на их сущность, которую сложно определить и исправить, – на то, что мы называем «эго», внутренним «я».

Почему так происходит? Почему изменение поведения приводит к изменению личности ребенка? Если предположить, что это действительно так, возникает масса вопросов. Каковы будут последствия изменения поведения, столь тесно связанные с личностью ребенка? Не заплатит ли мой ребенок за хорошее поведение утратой собственного «я»? Не вырастет ли он слабаком? Не изменю ли я вместе с поведением его личность?

Давайте разберемся. Во-первых, почему метод работает: повторяющаяся тренировка

---

[5] Оппозиционно-вызывающее расстройство (ОВР) – тип расстройств поведения, характерный для детей младше 9–10 лет. Он определяется наличием заметно вызывающего, оппозиционного, провокационного поведения и отсутствием более тяжелых асоциальных или агрессивных действий, нарушающих закон или права других. Признаками ОВР считают устойчивое негативистское, враждебное поведение и неповиновение, длящееся по крайней мере 6 месяцев, в течение которых присутствуют 4 (или более) признака: часто выходит из себя; часто спорит со взрослыми; часто не повинуется или отказывается выполнять просьбы взрослых или правила; часто нарочно раздражает других; часто обвиняет других в своих ошибках или проступках; часто раздражителен, или его легко можно вывести из себя; часто сердится и обижается; часто злобен или мстителен. – *Прим. перев.*

закрепляет определенное поведение, делает его привычным, а этот процесс касается и изменений функций мозга. Помните скрипача? Когда ему нужно сыграть ля-бемоль, он не рассуждает: «Так, для этого мне нужно зажать пальцем квинту точно в этом месте». Скрипач умеет играть, его мозг настроен на этот процесс, и действие выполняется автоматически. Последние достижения науки в области химии и структуры мозга позволяют увидеть процесс формирования связей на молекулярном уровне. Эти исследования только начались и успешно продолжаются. На сегодняшний день можно сказать, что последовательная тренировка изменяет структуру мозга, и мы пытаемся понять, как именно. Но не стоит беспокоиться о том, что мозг ребенка претерпит те или иные изменения после применения методов, описанных в этой книге; любое обучение, любая тренировка поведения изменяет мозг.

Что касается хрупкой личности ребенка, то это преувеличение. Я работаю с детьми, с их способностью к самосознанию и восприятию окружающего мира. Это особый, детский способ взаимодействия с миром. Когда поведение ребенка исправляется, он становится более уверенным в себе, приобретает полезные социальные привычки и умение общаться с людьми. Внутренняя сила человека зависит от его взаимоотношений с окружающими и от того, насколько хорошо он справляется в повседневной жизни. Наука не знает способов изменить внутреннее «я», не говоря уже о том, чтобы «сломать» его. Тем более что «эго» не имеет определенного местоположения в головном мозге, это абстрактное понятие. Но поведение – вещь куда более вещественная, и мы знаем, как его изменить и как изменения благотворно повлияют и на взрослых, и на детей.

Подкрепляя хорошее поведение ребенка, вы не «ослабляете его волю», нет. Это делают скорее доведенные до отчаяния родители, которые кричат и бьют своих детей. Дети родителей, измученных неумелым воспитанием, получают гораздо больше отрицательных эмоций, чем те, которых воспитывают правильно – спокойно и систематически. И я снова и снова буду напоминать вам: мы учитываем мысли, чувства, самосознание детей и родителей, а также другие важные аспекты, не попадающие под категорию поведения. Но воспитание хорошего поведения и конкретных навыков может повлиять на все перечисленное, и это влияние выходит далеко за пределы выполнения тех или иных действий. Например, в семьях, где мы работали над исправлением поведения, заметно снизился уровень стресса родителей. Семейные отношения стали намного лучше. Наши исследования подтверждают наличие связи между исправлением поведения и изменением духовного мира человека, а также жизни всех членов семьи. Исправление поведения – это не принуждение и не давление на ребенка, это способ помочь ребенку научиться взаимодействовать с миром и людьми – способ, который обогатит внутренний мир ребенка.

И наконец, об изменении личности. Важная часть того, что мы называем личностью, – это характер, темперамент, который проявляется уже в момент рождения ребенка. (При виде новорожденного люди говорят: «Никогда не знаешь, кто приедет на этом поезде».) Характер ребенка вряд ли можно сильно изменить в результате поощрения того или иного поведения. То же относится к таким чертам личности, как общительность и добросовестность, которые остаются практически неизменными на протяжении всей жизни. С другой стороны, у всех людей эти черты проявляются по-разному. Кроме того, изменение поведения ребенка повлияет на проявление черт личности, которые кажутся сугубо внутренними. Ясно, что родители, ежедневно общаясь с детьми, играют здесь основную роль. Родители вносят изменения в поведение детей, даже не осознавая это. Вопрос вот в чем: поможет или помешает развитию ребенка работа над исправлением поведения? Вырастет ли он полноценным, целеустремленным человеком?

Я уже испробовал ряд приемов. Я поощрял хорошее поведение, вел таблицу достижений и все остальные вещи, о которых вы говорите. Ничего не помогло. Почему же теперь эти приемы будут работать?

Они будут работать, потому что теперь вы будете делать все правильно. Кроме того, мы будем использовать результаты качественных научных исследований, которые показывают, как правильно применять эти методы.

Консультируя родителей, я часто замечаю, что главные достоинства этой программы воспитания обращаются в ее же проклятие: хорошо знакомые понятия представляются в совершенно ином ракурсе. То, что я прошу вас сделать для исправления поведения ребенка, не столь сложно, как квантовая механика. Это не волшебство и не мистика. То, о чем я говорю,

больше похоже на всем знакомые и известные приемы. Поэтому-то родители и делают ошибки: им кажется, что они все знают и что-то подобное уже делали. Но на самом деле успех часто кроется в деталях, а они оказываются новыми и удивительными.

Как-то ко мне пришла одна мама, которая сказала: «Тайм-аут не оказывает никакого действия!» Потом выяснилось, что она на целый день заперла ребенка в его комнате – он просидел там всю субботу, даже еду она приносила прямо в комнату. Такие радикальные меры совершенно бесполезны для воспитания желательного поведения.

> Когда поведение ребенка исправляется, он становится более уверенным в себе, приобретает полезные социальные привычки и умение общаться с людьми.

Другой ребенок должен был заработать свой обед, убравшись в комнате. Если уборка была недостаточно тщательной, он лишался обеда, а на следующий день – еще и завтрака! Отец называл эти меры «жестокость из милосердия», хотя более точным определением было бы «крик души отчаявшегося отца»: он понимал, что не владеет ситуацией… Однако меры были слишком суровы, радикальны, и их побочный эффект проявился в том, что ребенок стал избегать родителей и не доверять им, проявлял агрессию и т. д. В результате были потеряны все мыслимые преимущества от обучения желательному поведению.

Возможно, вы пришли в ужас от этого примера и подумали: «Я бы никогда так не сделал». Что ж, давайте рассмотрим другие примеры неправильного использования результатов.

Ваш ребенок сделал что-то очень плохое, и вы на две недели отобрали у него велосипед. Наказание соответствует преступлению, как вы полагаете, и оно должно научить ребенка впредь так не поступать. Но… исследования показали, что вам достаточно лишить ребенка велосипеда на один день или около того – только тогда наказание действительно повлияет на поведение. Таким образом, 12–13 дней из двухнедельного наказания будут бесполезны, они ничего не добавят к его воздействию. Но двухнедельный срок будет к тому же иметь нежелательные побочные эффекты. У ребенка будет меньше возможностей для социализации, он не сможет заработать другие привилегии, демонстрируя желательное поведение, в отношениях ребенка и родителей возникнет напряженность. Отношения будут оставаться натянутыми, как бы хорошо ребенок ни вел себя на протяжении этих двух недель – ведь он все равно не получит обратно велосипеда.

А как вам такое? Вы решили, что ребенок сможет пойти, скажем, на концерт, если в течение следующих двух недель будет делать все уроки (или не получит плохую оценку в четверти, что будет известно через месяц). Такой подход почти всегда малоэффективен. Он не поощряет желательное поведение в течение дня (нет формирования навыка) и не обеспечивает регулярные, повторяющиеся ситуации для демонстрации желательного поведения (нет подкрепляемой тренировки). Мало того, вознаграждение слишком отложено и не может воздействовать на поведение; связь между тремя частями: предшественником, поведением и результатом – очень слаба. Да, большой приз за хорошую, большую работу звучит заманчиво, но это крайне редко работает так, как того хотят родители. Иногда за две недели родители сменяют гнев на милость и разрешают ребенку посетить мероприятие независимо от его поведения: он так этого ждал, и они не хотят разбить его сердце (или выслушивать бесконечное нытье). Такой поворот событий еще хуже. Хотя отложенный суперприз и является плохим положительным стимулом, его незаслуженное получение означает, что вы поощряете *невыполнение* желательного поведения.

Секрет в том, что успех или неудача зависят от правильного применения приемов. Например, как научиться сажать самолет. Вы сто раз наблюдали, как самолет идет на посадку и наверняка видели по телевизору, что в это время делает пилот. Но даже под угрозой смерти вы не скажете: «Эй, я видел, как садится самолет, и каждый день ставлю машину в гараж, а это почти то же самое. Я могу посадить самолет! Его надо направить вниз, и он приземлится». Вы ни за что этого не сделаете, а спросите: «Что именно я должен делать и в каком порядке?» Есть большая разница между тем, чтобы бренчать на фортепиано, и научиться играть на нем, последовательно и постепенно изучая ноты и отрабатывая технику. Когда у вас в руках самолет, полный пассажиров, или семья, за которую вы несете ответственность, ставки возрастают многократно.

Давайте перейдем к деталям.

Глава 3. Применение метода: переключение, истерики и очень маленькие дети

Начнем с проблем, которые постоянно возникают у родителей маленьких детей: это истерики трех– и четырехлеток, которые буквально разрушают семейную жизнь. Но эту главу следует прочитать родителям детей всех возрастов, потому что именно здесь я расскажу об основных принципах применения таблицы достижений: как начать, т. е. определить позитивное противоположное поведение, которое вы хотите сформировать; как составить таблицу; как выбрать призы; как объяснить ребенку, что вы от него хотите; как применять программу воспитания и организовать домашний уклад для того, чтобы программа сработала. Вооружившись этой главой, вы сможете адаптировать метод в других ситуациях, например, при обучении детей пользованию туалетом. Однако метод подходит для решения и других проблем для детей всех возрастов. В следующих главах мы разберем их. Ну, а теперь сосредоточимся на базовых принципах и на детях, которые превращают укладывание спать в семейную трагедию.

Я расскажу вам на конкретном примере о том, как работает метод. Жил-был Дэви, совершенно обычный 4-летний малыш. Он отличался от других мальчиков и девочек только тем, чем один человек отличается от другого. Например, у него был свой взгляд на то, что считать вознаграждением (хотя в этом многие мальчики и девочки сходятся во мнении). Когда я буду приводить вам примеры, я буду говорить о детях в целом, не делая различия между мальчиками и девочками.

Определите нежелательное поведение и его позитивные противоположности

Когда родители Дэви, Джен и Мел, пришли ко мне, они выглядели совсем нерадостными. Вот что они рассказали.

Дэви обычно устраивал концерты в момент перехода из одного состояния в другое, например, когда его оставляли в садике, забирали откуда-то или один из родителей уходил по делам. Основная же проблема была связана с отходом ко сну.

«Обычно события развиваются так, – рассказывала Джен. – Он играет в видеоигру или смотрит телевизор, примерно до 19.15. Потом мы говорим Дэви, что пора идти спать». Она говорила так, как действительно обращалась к Дэви – спокойно и нежно, пытаясь не провоцировать, словно сын был хрустальной вазой. Она надеялась, что в этот раз обойдется без скандала. Увы, без скандала не обходилось.

«Он устраивает истерику: начинает вопить, бить руками во все стороны, один раз даже дрался и пинался. Если ему под руку попадается какой-то предмет, он его швыряет. Он как-то разбил лампу, сопротивляясь попыткам отвести его в свою комнату. Соседи думают, что мы бьем ребенка или режем его на части. Иногда во время истерики удается отвести его в комнату и даже уложить. Мы не разрешаем Дэви покидать комнату и закрываем дверь, но он тут же выбегает с воплями и рыданиями, и мы снова отправляем его обратно. Так может продолжаться час и более, в конце концов он устает так, что падает на кровать и засыпает…»

Я попросил Джен описать истерики подробнее.

«Мы пытались не разрешать Дэви пинаться и бросаться вещами. Когда мы были сыты по горло, особенно получив от него удар в лицо, то шлепали и грубо волокли его в комнату. Мы с мужем не имеем обыкновения кричать или бить кого-то. Мне очень не нравится, что мы с мужем не сдержались и отшлепали Дэви».

Такого рода подробности имеют важное значение. Джен и Мел оказывали Дэви массу внимания во время истерики и точно знали, от какого поведения хотят избавиться. Мы вместе определили позитивную противоположность: легкое, мирное переключение; такой процесс подготовки ко сну, который настроит Дэви на нужный лад. Мальчик должен спокойно ложиться

в кровать и оставаться там без криков, воплей и другого выражения недовольства. Теперь у нас было достаточно информации, чтобы начать работу. Я напомнил родителям, что мы собираемся не просто устранить нежелательное поведение, а закрепить желательное.

Начните прямо сейчас

Мы собирались начать работу немедленно, и поэтому первое, что мы должны были сделать, – сосредоточиться на вечерней истерике, самой неприятной части проблемы. Если получится хоть немного исправить ситуацию, обстановка в доме Джен и Мела станет более приемлемой.

Я сказал родителям Дэви, что они больше не должны обращать внимание на истерики Дэви и пытаться остановить его. Вместо этого в спокойное время, после обеда, когда все пребывают в благодушном настроении, Дэви надо сказать, что он может заработать приятные и интересные призы. Затем вместе с Дэви повесить на холодильник приготовленную заранее таблицу достижений, в которой записано, сколько очков Дэви может заработать за то, что спокойно отправится спать, и на что он сможет обменять эти очки.

Но сначала нужно подготовить действенную таблицу достижений.

Шаг 1: Создание таблицы достижений

Что такое таблица достижений (или таблица стикеров)? Это способ ежедневной фиксации проявлений желательного поведения. Таблица наглядно показывает, сколько раз ребенок проявил нужное действие и какое вознаграждение он может за это заработать. Исследования показывают, что такая таблица может быть полезна в процессе воспитания (для детей всех возрастов и даже для взрослых). Она честно показывает достижения ребенка и его вознаграждение. Детям интересно работать с таблицей и наблюдать, как на ней прибавляются очки. Кроме того, она напоминает родителям о выполнении программы (мы же обычно очень заняты!) и о том, что ребенка нужно хвалить. Само наличие таблицы на холодильнике является предопределяющим условием того, чтобы желательное поведение проявлялось чаще.

Родители порой старательно рисуют таблицы, создавая настоящие шедевры. Они полагают, что ребенок, которому нравится сама таблица, будет лучше сотрудничать с ними. Я видел специальные стикеры с персонажами мультфильмов; однажды вместо очков и жетонов использовались изображения готовых завтраков (колечками и шариками). На другую таблицу в виде сада «сажали» бабочек и т. д. Это, конечно, здорово, и вашему творческому началу есть где развернуться. Однако исследования не обнаружили сколько-нибудь значительной связи между привлекательностью таблицы и эффективностью программы. Самая простая таблица работает так же хорошо. Таблица – это просто способ отслеживать процесс формирования поведения и вознаграждения, а именно подкрепляемую тренировку, которая и делает программу эффективной.

Секрет успеха не в самой таблице, а в способе ее применения. Десятилетия исследований позволили нам выработать наиболее эффективный дизайн таблицы и методы ее правильного использования. Джен и Мелу не нужно было добиваться совершенства. Однако мне следовало объяснить им важные моменты.

Для Дэви мы создали очень простую таблицу. В левом столбце – дни недели. Мальчик мог заработать очки за укладывание спать вечером, а также за дневную тренировку этого процесса. Поэтому в таблицу было добавлено два столбца. В ячейки можно было помещать маркеры, обозначающие очки (звездочки, стикеры, галочки и т. д.). В день Дэви мог заработать до 4 очков: 2 за «правильное» укладывание спать и 2 за тренировку. В исключительных случаях он зарабатывал 6 очков, если тренировка повторялась еще раз в этот день. Я попросил родителей, чтобы они выяснили предпочтения мальчика для обозначения очков. Дэви очень нравились динозавры, поэтому мы решили отмечать очки маленькими динозавриками.

Дни недели	Два способа заработать очки		Итого:
	Тренировка	Отход ко сну «по-взрослому»	Всего очков за день
Поне-дельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			

Итого за неделю _____

Можно было бы добавить субботу и воскресенье, но лучше начать с пяти рабочих дней.

В каждую ячейку помещали изображения динозавров, соответствующие количеству заработанных очков.

Если в какой-то день Дэви не заработал ни одного очка, в ячейке ставили прочерк (не оставляйте пустое пространство!).

Вы должны решить заранее, будет ли программа действовать в выходные дни. Если у вас есть малейшие сомнения, оставьте только 5 дней или даже меньше. Лучше как следует выполнять программу в течение 5 дней, чем делать это плохо в течение 7. (Некоторым своим клиентам я рекомендовал работать над поведением только день-два в неделю, если обстановка в семье не позволяла им уделять больше времени программе.) Гораздо важнее последовательное выполнение программы, нежели ее постоянное применение.

Теперь важный вопрос: *где* поместить таблицу. От этого может зависеть многое. Лучше повесить на видном месте. Например, на холодильнике. Чем чаще ваш взгляд падает на таблицу, тем скорее вы вспомните о программе и похвалите ребенка. И ребенку полезно иметь таблицу перед глазами. Это будет мотивировать его зарабатывать очки и другие награды. Например, когда вы хвалите или вознаграждаете ребенка и это могут видеть или слышать другие люди, то награда становится для него еще желаннее.

Шаг 2: Обмен очков на призы

Создавая таблицу достижений, выберите симпатичные и подходящие призы и определите условия их получения, или «покупки», за соответствующее количество очков. Вот какие правила мы установили с родителями Дэви.

Во-первых, никогда ничего не отбирайте . Все, что Дэви уже имеет, остается при нем. Поэтому, если установлено определенное время для игры в компьютер или просмотра телевизора, это не может быть привилегией, которую можно получить за некоторое количество очков. Если это время отобрать, то Дэви может отвергнуть саму программу. Это в свою очередь повлечет за собой истерики и даже агрессию. Такое наблюдается даже у детей, не склонных к таким проявлениям недовольства. Мы решили добавить новые вознаграждения, хотя и было заманчиво просто дополнить старые.

Начните с «дешевых» призов . Для начала нам нужно было определить особые привилегии, которые можно было бы обменять на небольшое количество очков. Дэви мог бы их «купить», если у него выдавался удачный день. Мальчик был еще маленький, поэтому мешок с небольшими игрушками (откуда он мог бы, не глядя, вытащить одну) был ему очень интересен. В такой мешок

можно класть маленькие игрушки – машинку, зверюшку, пазл, мяч. Можно упаковать каждый приз в отдельный непрозрачный мешочек. Выберите, что понравится ребенку, или просто спросите у него. В мешке должно быть минимум 6 предметов. 6 – вовсе не магическое число; предметов может быть меньше. Но нужно помнить, что из 2–3 предметов выбирать не так интересно. Вы можете положить в мешок и конфеты, но я противник «сладких наград». Вообще съедобные предметы часто вызывают нежелательные проблемы – а вдруг Дэви заработает мороженое за 20 минут до обеда?

Помимо маленьких игрушек, можно подумать о небольших привилегиях, удовольствиях или развлечениях. Например, это может быть выбор меню для семейного обеда, перерыв в выполнении каких-то заданий или домашних обязанностей, особенная игра, небольшая прогулка, просмотр телепередачи вместе с родителями. Не тратьте на призы кучу денег! Дэви любит сказки, поэтому дополнительная сказка или занимательная история – замечательный приз, особенно как награда за хорошее поведение. То же касается возможности лечь спать на 10 минут позже.

Назначайте за призы такую цену, чтобы ребенок мог их легко заработать . В обычный день, особенно в начале работы, Дэви мог заработать 4 очка. Но он мог заработать и меньше – ведь программа только началась, а мы не требовали от него совершенства. Значит, должен был быть приз, который бы стоил 4 очка или меньше. С другой стороны, Дэви должен был иметь возможность копить очки на более дорогой приз. Мы хотели, чтобы он мог выбирать. Допустим, вы приготовили 6 призов: 2 – за 2 очка, 2 – за 4 (более желанный приз) и 2 – за 6 и более очков (очень желанный приз). Например, выбор игрушки из мешка стоил 2 очка. То есть, выполнив желательные действия частично, Дэви все равно мог получить приз.

Выбор момента для вознаграждения . Назначение очков нельзя откладывать – ребенок должен получить их сразу по выполнении желательного действия. Если во вторник вечером за укладывание спать без истерики Дэви получает 2 очка, то он должен увидеть их в таблице в среду утром, как только проснется. Должна быть тесная связь между поведением и результатом, иначе программа не будет работать независимо от точности выполнения остальных аспектов. Итак, призы должны быть готовы, чтобы Дэви мог купить их, когда захочет и когда накопит очки. Обмен очков на призы может быть отложенным, хотя и регулярным.

«Дорогие» призы . Например, за 10 очков и даже дороже можно купить что-то особенное: поход в кафе, на каток или на игровую площадку с другом. Не стоит выдумывать экстравагантные вещи («А за 500 очков ты получишь настоящий костюм рыцаря!»). Это должны быть очень желанные награды; ребенок должен так хотеть их получить, чтобы не пожалеть усилий – накопить очки, не растратить их на мелочи и подождать.

Вот что придумали Джен и Мел для Дэви; мальчик, кстати, участвовал в выборе призов (список призов для разных возрастных групп см. в Приложении):

Список призов для Дэви

Название	Стоимость — количество очков
Игрушка из мешка	2
10 минут просмотра детского журнала с мамой или папой	2

Название	Стоимость — количество очков
Дополнительная сказка перед сном	4
Возможность лечь спать на 15 минут позже в субботу вечером	4
Выбор меню для семейного обеда	6
15 минут игры в карты с родителями	8
Просмотр особенного фильма (мульт-фильма) в выходные	8
Катание на коньках	10
Звонок бабушке по мобильному телефону	12
Простой фотоаппарат	15
* Оставьте место, чтобы дописать новый приз, который придумает Дэви.	

С дорогими призами, на которые нужно накопить очки и которые ребенок получит через какое-то время, часто возникают проблемы. В начале работы над поведением необходимо делать акцент на небольших призах, которые можно зарабатывать ежедневно. Если ребенок будет копить очки на очень большой и желанный приз, он быстро потеряет интерес к программе. Дело не в ценности приза или удовольствия. Гораздо большее значение имеет своевременность получения – именно в этом случае приз оказывает влияние на изменение поведения. В данном случае мы хотели, чтобы призы были легкодоступны для Дэви.

Мы нашли способ объединить своевременность доставки и желанность призов. Кроме обычных маленьких наград, которые можно было купить за 2, 4 или 6 очков, а также помимо 10– и 12-очковых больших призов, Дэви мог накопить очки на гигантский приз. Если ваш ребенок больше всего на свете захочет хоккейный шлем, костюм принцессы или поход в цирк, сделайте вторую таблицу. Здесь вы будете учитывать *все* заработанные ребенком очки независимо от того, потратит он их или нет. Это похоже на четвертные оценки. Вторая таблица может выглядеть так, как показано на рисунке: Луна и ракета, летящая на Луну. По мере того как изо дня в день, неделю за неделей ребенок будет зарабатывать очки, перемещайте картинку с кораблем по направлению к Луне. Используйте колонку «Всего очков за неделю» из таблицы достижений. Неважно, накапливаются очки или ребенок тратит их на небольшие призы. Например, для получения хоккейного шлема или костюма принцессы (вместо Луны вы можете изобразить этот аксессуар) ребенок должен заработать всего 35 очков. При максимально возможных 4 очках в день, 20 в неделю (если программа не действует в выходные), ребенку потребуется не менее двух недель для зарабатывания необходимого количества, даже если ребенок очень старается. Скорее всего ему потребуется три недели и более.



КОСМИЧЕСКИЙ КОРАБЛЬ ДЛЯ ПОЛЕТА НА ЛУНУ!

Дэви, ты молодец! Ты заработал!!

35 _____

30 _____

25 _____

20 _____

15 _____

10 _____

5 _____

Вырежьте изображение ракеты и передвигайте его каждую неделю в соответствии с общим количеством заработанных очков (записанных в таблице).

Гигантский приз – это бонус, который придает программе необходимую «остроту». Программа все еще должна быть основана на похвале и небольшом немедленном вознаграждении. Для успешной программы воспитания не требуется бонус, но он может добавить дополнительный интерес.

Шаг 3: Разъяснение программы ребенку

Теперь Джен и Мел могли познакомить Дэви с программой. Я сказал им, чтобы они улыбались, рассказывая Дэви, как забавно зарабатывать очки за хорошее поведение. Серьезно подойдите к тому, чтобы Дэви сам выбрал маркеры для очков и первые 5 призов. Не бойтесь предлагать вещи, о которых Дэви никогда бы не додумался: чтобы папа взял его с собой на работу или в библиотеку. Дэви захочет порадовать вас, так подскажите ему, как это сделать.

Ваша задача – четко определить поведение, которое будет вознаграждено: спокойный, или, как говорят Джен и Мел, «взрослый» отход ко сну. Вам нужно очень точно сформулировать желательное поведение: Дэви должен пройти в свою комнату, надеть пижаму и лечь в кровать. Ребенок должен понять, что за выполнение всех этих действий он получит 2 очка.

Джен, как и многие родители до нее, спросила: «Может ли 4-летний ребенок понять систему вознаграждений?»

Да, большинство детей легко воспринимают объяснения. И когда вы сразу после объяснений начинаете тренировку желательного поведения, потом хвалите Дэви за правильные действия и награждаете очками, которые можно превратить в настоящие призы, вы увидите, как хорошо он во всем разобрался. Не важно, если Дэви не сможет объяснить вам, что именно он понял. Мальчик будет постоянно чувствовать связь между желательным поведением и позитивными результатами, а это главное.

Мел с сомнением спросил: «Но Дэви сообразительный мальчик. Он подумает, что все это игра, и будет искать способы получить награду, только делая вид, что хорошо себя ведет».

Я ответил, что их с Джен задача – помочь Дэви усвоить систему. Не стоит волноваться, если мальчик попытается «манипулировать» системой вознаграждений. Вы *хотите* именно этого, поскольку он еще маленький. Помните, что это временная система и, когда ребенок привыкнет

вести себя правильно, она прекратится сама собой. Прекрасно, если Дэви будет делать то, что нужно, чтобы получить приз. Все это время он будет тренироваться вести себя правильно.

Родители часто играют с детьми, чтобы научить их многим другим вещам. Например, когда ребенок совсем маленький, вы подводите его к бабушке и говорите: «Теперь скажи бабушке “спасибо” за прекрасный подарок». Ребенок благодарит, потому что вы просите его, а окружающие восклицают: «Ах, какой хороший мальчик!» – и хвалят, т. е. поощряют его поведение. Ребенок растет, тренируется говорить «спасибо», а вы подсказываете ему: «Что нужно сказать?» Скоро ребенок говорит «спасибо» без подсказок, и вы прекращаете ему подсказывать. Затем, если вы правильно его воспитывали, он благодарит, потому что демонстрирует хорошие манеры, или потому, что действительно чувствует признательность, и это лучший способ, которым он может выразить свои чувства. (Если вам все еще приходится подсказывать 26-летнему чаду: «Скажи бабушке “спасибо”», – то нам с вами есть над чем поработать. Но об этом уже в следующей книге.)

И родители, и дети одинаковы в выражении искренности и в отношении к игровому элементу программы. Даже если поначалу вы чувствуете, что не совсем искренне хвалите ребенка, делаете это с наигранным энтузиазмом, потому что ребенок и так должен выполнять действие, без всякой похвалы, все равно хвалите его. Не важно, что вы чувствуете, главное – что вы поступаете правильно. Со временем вы приобретете больше уверенности, увидев, как похвала и вознаграждение исправляют поведение ребенка. Вы вместе с ребенком работаете над созданием желательной привычки, а это можно сделать только путем тренировки. Только так действия становятся естественными и привычными, почти автоматическими. Первый шаг – спровоцировать регулярное проявление желательного поведения и обеспечить результат (как следствие поведения). Это очень важно и очень сложно – потому, что кажется неестественным. Начиная программу воспитания, многие родители вынуждены заставлять себя заниматься с ребенком, хвалить его. Но со временем, когда упражнения становятся регулярными, их взгляд на вещи меняется. Родители уже с нетерпением ждут занятий с ребенком и расстраиваются, если не могут их провести. Желательное поведение становится привычкой; уже невозможно и даже странно вести себя иначе.

Шаг 4: Тренировка

Объяснив ребенку смысл программы, можно немедленно приступить к тренировке. Я посоветовал Джен и Мелу сказать примерно так: «Ну вот, Дэви, теперь посмотрим, как это работает, и попробуем заработать тебе очки. Я понарошку попрошу тебя пойти спать – сейчас вовсе не время для сна, но давай представим, что уже вечер, и если ты отправишься спокойно, без капризов, то заработаешь очки и вознаграждение».

Подготовив ребенка, скажите (призовите все свое актерское мастерство, играйте!): «Дэви, пора спать, пожалуйста, отправляйся в кровать». Наклонитесь к нему поближе, улыбнитесь и прошепчите: «Теперь мы пойдем в твою комнату. Не забывай, что это все понарошку». И далее, когда ребенок отправится в нужном направлении: «Дэви, как здорово ты изображаешь укладывание спать!» Идите в комнату вместе, если возможно – обнимите мальчика. В комнате помогите ему лечь в кровать, пожелайте спокойной ночи, поцелуйте. Скажите, что вы сейчас уйдете и вернетесь через минуту, потому что на самом деле еще не время спать. Но если к вашему возвращению он будет оставаться в кровати, то заработает 2 очка, и вы вместе сможете записать их в таблицу. Приготовьте приз, который Дэви сможет немедленно купить за свои два очка. Дайте ему это вознаграждение и, конечно же, похвалите. Без похвалы очки теряют силу; чтобы ребенок усвоил урок, необходимы и похвала, и вознаграждение. Когда программа станет для ребенка привычной, вам больше не потребуется такая напряженная тренировка, похвала и вознаграждение. Систематическое использование тренировки и вознаграждения сейчас непривычно и для вас, и для Дэви; но это наиболее трудная часть программы, дальше будет легче.

По возможности родителям Дэви нужно в первый день еще раз потренироваться укладывать мальчика спать. Например, перед самым ужином. Следует снова сказать сыну: «Дэви, у тебя есть возможность снова заработать два очка». Не волнуйтесь, если он заработает слишком много очков в первый же день. Нам нужно закрепить у него четкую связь между действиями и

их результатами и несколько раз отработать эту последовательность. Скоро все наладится.

Пока действует программа воспитания, родители каждый день должны тренировать Дэви укладываться спать. Если не получается, нужно проводить практические занятия хотя бы несколько раз в неделю; но, пропустив день, постараться на следующий день позаниматься дважды (поэтому мы и определили, что в *обычный* день Дэви может заработать максимум 4 очка; если иногда у него будет два занятия, то и очков будет 6). Было бы полезно превратить тренировочные занятия в своего рода рутину. Я как-то консультировал одного отца, который нашел отличное время для занятий с дочерью. Они тренировались по дороге в школу. Проблема заключалась в том, что девочка часто врала родителям о том, чем она занималась с друзьями, или когда брала что-то запрещенное. И вот каждый день отец и дочь играли: они представляли различные ситуации, и дочь должна была научиться говорить правду. Это занятие помогало скоротать время в поездке. Помните, что тренировочные традиции не сохранятся в вашей семье навечно – только на неделю, в крайнем случае – полмесяца.

Тренировка – это очень важно; однако если вы или ваш ребенок устали, заскучали или вам кажется, что время и обстановка в доме не очень удачные для занятий, отложите их до лучших времен. Если тренировки превратятся в обязанность, ребенок не захочет заниматься, тем более если вы давите на него. В начале работы над воспитанием поведения нужно очень внимательно и правильно выполнять условия программы в наиболее благоприятных условиях.

Шаг 5: Рутинный порядок

Наравне с результатами желательного поведения очень важно то, что происходит до него, что готовит ему «почву». Джен и Мел должны были установить вечерний ритуал, который помог бы Дэви успокоиться перед сном. Если вы отправляете ребенка спать в 19.15, а детская телепередача заканчивается в 19.30, это не лучший вариант. В таком случае ребенок, естественно, будет капризничать. За 30 минут до того, как ребенок уляжется в кровать, нужно прекратить все активные и возбуждающие игры.

Можно придумать вот что. Помните временную линию (предшественники, поведение, последствия)? Мы говорили о ней в главе 2. Здесь мы обсудим предшественники, которые облегчают проявление желательного поведения. В данном случае нам помогут два вида предшественников. Один – это так называемые «подсказки» – определенные утверждения или действия, направляющие ребенка в сторону желательного поведения. Например: «Пожалуйста, собери игрушки», «Давай-ка представим, что…» или «Пожалуйста, ешь это блюдо вилкой». В категорию подсказок также входит и прямая демонстрация действия, которое вы ожидаете от ребенка: вы поднимаете с пола игрушку и кладете ее на место.

Но есть еще один вид предшественников, который напрямую не связан с желательным поведением. Он также предваряет и подготавливает действие, создавая условия, благоприятные для его проявления, – это «предопределяющие условия», или «предопределяющие события»: спокойные игры перед сном, мытье рук перед едой и т. д. Теплая ванна, сказка и спокойные полчаса перед сном – все эти ритуалы являются прекрасными предопределяющими условиями и значительно повысят вероятность отхода ко сну вовремя и без капризов. Напротив, компьютерные игры, развлекательные телепередачи, разговоры по телефону и баловство с родителями или братьями и сестрами – плохие предопределяющие события. Некоторые дети легко укладываются спать независимо от того, чем они занимались перед сном. Но если ваш ребенок испытывает с этим трудности, плохие предопределяющие условия ухудшат ситуацию.

С Дэви потребовалось установить вечерний ритуал, который помог бы мальчику переключиться с «дневных» занятий на более спокойные и затем тихо отправиться спать. Вот один из вариантов перехода. Здесь нет никакого волшебства, но этот шаг значительно облегчает процесс укладывания.

Я попросил Джен и Мела переключить Дэви на спокойные занятия сразу после ужина и ванны – вместе собрать пазл, например, если мальчик любит это занятие. Это намного лучше, чем телепередача с громкими звуками и рекламой.

Дэви нужно подготовить – сказать, что пора собираться спать, похвалить за согласие и упомянуть о возможности заработать очки.

Выключите в комнате весь свет, кроме одной лампы. Почитайте книжку, расскажите сказку – но обязательно ограничьте время или количество сказок: «Я прочитаю тебе только одну сказку». Строго придерживайтесь установленного правила, иначе ребенок начнет просить продолжения и капризничать.

Окончив чтение, подоткните ребенку одеяло и оставьте его одного. Похвалите за «взрослое» поведение, за то, что он так спокойно улегся спать. Для 4-летнего мальчика сравнение со «взрослым» очень лестно, особенно когда вы говорите это удивленно и радостно.

Проблемы первой недели

Цель первой недели работы – запустить программу, а не доводить ее до совершенства. Ребенок столкнулся с новыми для него вещами, равно как и родители. Я сказал родителям, что не стоит ожидать идеального исполнения ни от Дэви, ни от себя. Мы не ждем, что Дэви сразу же на все согласится или что родители всегда будут последовательны в выполнении программы. Обычные дети, подростки и взрослые не соглашаются всегда и со всем.

Возможно, в первый вечер вообще ничего не получится, или же наоборот: в первый вечер все пройдет просто чудесно, но во второй вас ожидает провал. Нужно быть готовым к тому, что у Дэви не получится заработать очки. Как обычно, скажите Дэви: «Пожалуйста, иди к себе в комнату и надевай пижаму, чтобы лечь спать». Затем идите вместе с ним. Если он соглашается, прекрасно: помогите подготовиться ко сну, подоткните одеяло, объявите о двух заработанных очках, которые он увидит в таблице завтра утром, и не забудьте утром в первую очередь продемонстрировать ему эти очки! Если же Дэви отказывается и начинает капризничать, скажите: «Дэви, у тебя есть возможность заработать очки» и повторите свою просьбу отправиться спать – спокойно, и только один раз. Не давите, не показывайте свою силу и не ужесточайте интонацию – это все только усугубит положение. Никогда не давайте ребенку еще один шанс или еще одно предупреждение – это одноразовые вещи. Если ваша вторая и последняя просьба осталась без внимания и вы видите, что Дэви не собирается идти спать без истерики, скажите ему: «Жаль, но, может, завтра ты сумеешь заработать очки за то, что спокойно пойдешь спать». Оставьте его одного в комнате, уберите все возбуждающие факторы: выключите телевизор и свет и т. д. В этот вечер Дэви не заработал очки. Постарайтесь не дать слабину и не назначить очки за невыполненное действие; скажите (без издевки и сарказма): «Возможно, завтра будет более удачный для тебя вечер».

Если Дэви без капризов укладывается спать, зарабатывает свои очки, но потом вскакивает с кровати и выбегает из комнаты, верните его обратно. Предупредите, что в следующий раз за такой поступок он потеряет очко – и действительно отнимите одно очко, если подобное повторится. Никаких споров, угроз и объяснений – просто отнимайте очки: за второй выход из комнаты – еще одно очко и т. д. А дальше ведите себя так, словно он с самого начала вечера отказался идти спать и не заработал очки.

Постарайтесь не совершать обычной ошибки родителей, которые пытаются объяснять что-то ребенку, активно сопротивляющемуся их требованиям. Ваше внимание и объяснения только усиливают истерику. Конечно, внимание – не такой сильный стимул, как подчеркнутая, эмоциональная похвала, однако этого достаточно для подкрепления нежелательного поведения.

Вначале вы можете столкнуться с препятствиями. Может случиться так, что Дэви будет только частично демонстрировать желательное поведение, и не настолько хорошо, чтобы заработать очки. Все равно хвалите его за самые небольшие улучшения по сравнению с обычным поведением. Допустим, вы хотите, чтобы Дэви шел в свою комнату, ложился в кровать и оставался там; но он соглашается только пройти в комнату. Это все равно прогресс по сравнению с изначальной ситуацией, поэтому хвалите за малое, не ждите, пока мальчик не выполнит всю необходимую последовательность действий. Никогда не забывайте хвалить, назначая очки: похвала – это главное, это ключевой момент всей программы.

А теперь поговорим о том, что нужно иметь в виду, применяя описанную программу к своему ребенку.

Секреты успеха

Чтобы успешно исправить поведение ребенка, вам нужно изменить стиль общения с ребенком. В этом разделе я собрал вместе правила, которым вы должны следовать в начале работы над поведением. Их всего 6, но самое главное – хвалить ребенка за малейшие достижения. Остальные правила следуют за ним. Похвала – залог успеха, и я уделяю ей особое внимание.

1. Похвала играет огромную роль

Исследования показывают, что успех программы воспитания зависит от того, насколько часто и «качественно» вы хвалите ребенка. Похвала, высказанная безразличным тоном, не влияет на исправление поведения, тогда как эмоциональная похвала творит чудеса. Похвала гораздо важнее, чем система очков и другие вознаграждения. Чтобы быть эффективной, похвала должна содержать три компонента:

• эмоциональную интонацию (скажите радостно, восхищенно, с энтузиазмом: «Молодец! Потрясающе!»);

• точное описание совершенного действия (поведения), которое вы хотели от него получить;

• физическую ласку: прикосновение, похлопывание по плечу, улыбка, другие одобрительные жесты, т. е. материальное выражение похвалы.

К этим трем составляющим нужно добавить еще три условия. «Хорошая» похвала должна быть:

• непосредственно связана с поведением: хвалите только за проявление желательного поведения, чтобы четко прослеживалась связь между поведением и похвалой;

• немедленной: хвалите сразу же после совершения желательного действия;

• повторяющейся – особенно в начале работы: ищите (и создавайте) любые возможности для того, чтобы отметить и похвалить за желательное поведение.

Вам может показаться, что нужно запомнить слишком много важных вещей. Но, как мне кажется, это совсем не сложно. Давайте вернемся к Джен и Мелу, которым потребовались более конкретные указания о том, как хвалить Дэви.

В самом начале программы старайтесь отмечать и хвалить все положительные изменения в поведении Дэви. Как только он направится в свою комнату, скажите (с улыбкой и радостью в голосе): «Дэви, какой ты молодец! Я попросил тебя пойти в свою комнату, и ты сразу пошел!» Поцелуйте или обнимите его, выразите одобрение другим жестом. Таким образом, вы выполнили почти все необходимые условия: эмоциональная, точно сформулированная похвала, своевременная и целенаправленная. Поскольку вы постараетесь использовать все шансы, похвала будет часто повторяться.

Когда вы вместе с Дэви войдете в его комнату, скажите: «Дэви, ты отлично справился! Ты пришел в свою комнату!» Отдельно похвалите за то, что он ляжет в кровать. Говорите эмоционально; подчеркивайте правильные действия («Какой хороший мальчик! Я попросил тебя лечь, и ты сразу улегся!»); добавьте невербальное поощрение, чтобы показать, как вы рады. Не всегда нужно обязательно включать все три элемента: вы можете находиться в стороне от ребенка и не прикасаться к нему. Но если вы совместите целенаправленность, своевременность и ласку, то будете просто потрясены результатом.

Когда вы на самом деле укладываете Дэви спать, хвалите его не только за отсутствие истерики, но и за более слабое, чем обычно, сопротивление. Похвалите четко и ясно. «Ясно» – значит, понятно для ребенка, какое действие вы одобряете. «Четко» – без оговорок и критики, в вашей формулировке нет негатива или осуждения. Не говорите: «Это лучше, чем в прошлый раз», «Почему ты не можешь всегда так себя вести!» Даже не объясняйте – объяснения ничему не учат. Вы шаг за шагом формируете желательное поведение при помощи подкрепляемой тренировки. Именно на этом и сосредоточьте усилия. Помните: лишняя информация в формулировке похвалы снижает ее эффективность.

Похвалив ребенка за желательное поведение, сделайте паузу и добавьте: «Завтра ты можешь заработать больше очков, если сделаешь еще и это (то, что он пока не делает, как нужно)». Большинство родителей совершают ошибку: «немножко не считается». Они

откладывают похвалу до того момента, когда ребенок будет совершать именно то действие, которое они ожидают. Это ловушка. Ребенок может выполнять действие все лучше и лучше, но не идеально. Хвалите его за каждый шаг, иначе он прекратит попытки.

> Большинство родителей откладывает похвалу до того момента, когда ребенок будет совершать именно то действие, которое они ожидают. Это ловушка.

И помните, особенно если ребенку 4 года и меньше: если я говорю, что вы должны выражать похвалу эмоционально, я имею в виду ЭМОЦИОНАЛЬНО!!! Большинство родителей, которые приходят в Йельский Центр и Клинику детского поведения, недостаточно выражают свои эмоции. Мы над этим специально работаем. Как выражают энтузиазм группы поддержки на спортивных состязаниях? Именно об этом я и говорю. И еще пример. Когда Центр и Клиника только открылись, в кабинетах не было хорошей звукоизоляции, а в здании располагались и другие организации. К нашим соседям обращались за психологической поддержкой люди в тяжелом состоянии: в депрессии, тревожных расстройствах, с проблемами в личной жизни. Когда наши консультанты работали с родителями и демонстрировали правильное выражение похвалы, их голос проникал через стены, потолки и полы в другие кабинеты.

Ничто не могло заглушить выражение энтузиазма: ни архитектурные приспособления, ни звукоизоляция. Представьте картину: человек рассказывает психотерапевту о своих проблемах с матерью или признается в сексуальных отклонениях, и вдруг – голос за кадром – «Здорово! Так держать! Ты сделал это, как надо!». Это звучало несколько неуместно во время сеансов психотерапии. Мы были вынуждены переехать… Теперь вы понимаете, о каком выражении эмоций я говорю: игра на публику, широченная улыбка, выпученные глаза, подчеркнуто радостный голос. Это не тот случай, когда нужно быть сдержанным. Представьте, что вы стоите на вершине горы и хотите сообщить всем вокруг: «Я потрясен! Я удивлен!»

Хваля ребенка, сделайте акцент на его поведении, а не на личности. Книги и сайты для родителей пестрят примерами неэффективной похвалы: «Я так люблю тебя! Ты просто гигант! Я тобой горжусь!» и т. п. Это все можно говорить ребенку просто так, но такие формулировки не подходят для похвалы за конкретное поведение. Лучше использовать фразы типа: «Здорово, что ты сделал…», «Мне нравится, когда ты…», «Потрясающе! Ты сделал…», «Ты действительно большая девочка, если сделала…». Вторая часть предложения должна содержать формулировку выполненного желательного действия.

И не забывайте о ласке, невербальном стимуле, а также о выражении собственного лица – продемонстрируйте свою радость.

Я знаю, о чем вы подумали: «Но моя похвала не всегда будет искренней, правильно ли это?» Да. Главное, чтобы вы хвалили эмоционально – остальное вторично. И вы увидите, что со временем *начнете* хвалить ребенка белее искренне, особенно по мере улучшения его поведения. Помните, как вы учили ребенка говорить «спасибо» и «я люблю тебя»? Сначала ребенок механически повторял слова, затем по мере взросления говорил их искренне. С вами произойдет то же самое. Когда вы начнете хвалить ребенка за желательное поведение так, как я вас научил, через 5–6 дней вы почувствуете совершенно иное отношение к похвале и ее искренности. И помните: эмоциональная похвала, даже не совсем искренняя, гораздо эффективнее самого искреннего наказания – обычной альтернативы вознаграждению.

Вот еще вопрос: «Не научу ли я ребенка неискренности?» Нет. Уроки искренности и неискренности ребенок получает в повседневной жизни, он учится на вашем примере. Когда вы спрашиваете его о чем-то, действительно ли вам нужен ответ? Когда вы слышите, что кто-то заболел или получил травму, всегда ли реагируете искренне? Всегда ли говорите правду? Ребенок научится искренности иным путем, не в рамках программы исправления поведения. Но вскоре он почувствует ваше искреннее одобрение.

2. Не делайте события из нежелательного поведения ребенка

Постарайтесь игнорировать моменты, когда ребенок не соглашается выполнить вашу просьбу. Скажите безразличным тоном: «Ты не можешь заработать очки за то, что вылез из кровати. Может, у тебя получится в следующий раз». Затем постарайтесь уйти и игнорировать

его дальнейшее поведение. Слишком высок риск, что ваше внимание послужит стимулом нежелательного поведения. Я не хочу сказать, что наказывать вообще нельзя. Но на первой неделе работы программы нужно целиком сосредоточить усилия на таблице достижений, похвале и вознаграждении за правильные действия. Когда вы добьетесь некоторого прогресса и ребенок будет демонстрировать желательное поведение, умеренное наказание поможет ускорить процесс воспитания. В следующих главах, особенно в главе 6, я буду говорить о наказаниях. А теперь оставим эту тему и сосредоточим усилия на положительном подкреплении.

3. Начинайте просьбу с «пожалуйста»

Когда вы просите ребенка продемонстрировать желательное поведение, начинайте со слова «пожалуйста». Дело тут не в вежливости или демонстрации хороших манер. Очень важно, *как* вы просите, это имеет значение во всех жизненных ситуациях. «Пожалуйста» – это предопределяющее условие, которое увеличивает вероятность согласия ребенка, в такой просьбе нет принуждения, но есть возможность выбора. Кроме того, «пожалуйста» не позволяет вам разговаривать на повышенных тонах, что провоцирует дерзкий ответ ребенка. Исследования показывают, что возможность выбора повышает вероятность согласия с просьбой. Приказы, угроза наказания устраняют даже видимость выбора, а значит, повышают вероятность сопротивления со стороны ребенка. Так что начните со слова «пожалуйста».

Иногда родители говорят, что они вовсе не должны говорить ребенку «пожалуйста». Они главные, а это слово ставит ребенка в равное с ними положение. Понимаю и сочувствую. Но научные данные совершенно однозначно говорят о том, что «пожалуйста» помогает добиться лучшего результата, чем «Быстро делай, или я сейчас!» Я говорю таким родителям, что лучше сосредоточить усилия на эффективном воспитании детей, чем на удовлетворении чувства собственного достоинства. Лучше один раз сказать «пожалуйста» и ребенок сделает то, о чем вы его просите, чем безрезультатно твердить «Быстро делай, или я сейчас!» Думаю, в долговременной перспективе достоинство и уверенность в себе родителей проявляются в том, что ребенок выполняет их просьбы. Вы сами же устанете от вынужденных жестких мер, когда постоянно будете вести себя, как тиран, без конца подавляющий восстания подданных. Если вы действительно главный или хотите им быть, то вполне в состоянии сказать ребенку «пожалуйста».

4. Обращайтесь к ребенку мягко и доброжелательно

Следите за своими интонациями. Не «гавкайте» и не давите. Инструкции – это не приказы. Если вы произносите инструкцию, как приказ, то почти со 100 %-ной гарантией получите отказ и даже демонстративное неповиновение. Исследования показывают, что дети скорее соглашаются с просьбой, высказанной спокойным тоном, это предопределяющее условие для согласия; а вот грубый, командный тон является предопределяющим условием для негативного противоположного поведения. Основополагающее правило – вы должны ожидать согласия. Тогда ваш голос будет звучать уверенно и спокойно. Вы покажете, что не хотите конфликтов.

5. Когда вы просите ребенка что-то сделать, не задавайте ему вопросов

Никогда не говорите так: «Почему ты еще не готов ко сну?» Взрослые понимают, что инструкции, сформулированные в виде вопросов, звучат менее агрессивно, но ребенок слышит только вопрос и не воспринимает его как руководство к действию. Следует избегать и такой формулировки: «Наступило время для ночного отдыха». Это вовсе не инструкция, как предполагают родители. Формулировки должны быть совершенно четкими и понятными: «Пожалуйста, пройди в свою комнату, переоденься в пижаму и ложись в кровать». Четкость формулировки хороша не только для ребенка, но и для вас, и для всей семьи. Для программы воспитания очень важно, чтобы вы хорошо представляли себе, *что вы хотите* от своего ребенка (позитивное противоположное поведение тому, что вы не хотите видеть). Мы часто предлагаем родителям «тест незнакомца»: опишите поведение ребенка так, чтобы посторонний понял, каких действий вы ожидаете от ребенка. Как правило, если вы можете четко описать желательное поведение, то сможете научить ребенка правильным действиям.

6. Физическая близость к ребенку.

Когда вы просите ребенка что-то сделать, встаньте как можно ближе к нему; это хорошо помогает. Если ему пора укладываться спать, пройдите в комнату с ним. Мягко направляйте его, обняв за плечи. Но никогда не толкайте его, особенно если вы склонны к принуждению. Кроме того, особенно в начале программы, будьте осторожны с ребенком, который может вас ударить. В этом случае старайтесь не направлять его, обнимая и мягко подталкивая.

* * *

Теперь мы готовы рассмотреть другие проблемы и другие решения. Вы вооружились основными принципами организации программы исправления нежелательного поведения. В следующих главах мы рассмотрим разные случаи, проблемы с детьми более старшего возраста, ситуации, которые выходят за рамки семьи и касаются школы, других общественных мест, и т. д. Но у вас уже есть все необходимые знания для того, чтобы справиться с ними.

Глава 4. Ребенок от 6 до 12: сцены в магазине, сборы в школу, ссоры между братьями и сестрами, приготовление уроков

«Когда она в плохом настроении, это просто ужас». Я часто слышу такие слова от родителей детей от 6 до 12 лет: в этом возрасте дети уже не младенцы, но еще не подростки. «Такое ощущение, что мы – его заложники, – заметил один отец. – Мы вообще не можем выйти с ним из дома, потому что боимся его концертов. Даже дома он ведет себя как самый главный. Иногда кажется, что мы должны угождать ему и слушаться, а не наоборот».

В некотором смысле дети этого возраста стараются быть более независимыми, чем этого хотелось бы родителям. Дети хотят свободы и отвергают контроль, особенно когда общаются с друзьями; в этом возрасте они могут быть ну очень упрямы. Несмотря на то что они стесняются многих вещей, приближаясь к переходному возрасту, дети все еще могут устроить родителям отвратительную сцену в общественном месте, если не выполняются их требования.

Но, с другой стороны, расстроенные родители говорят, что эти дети слишком от них зависят, категорически отказываясь выполнять то, что «дети их возраста» обычно делают сами. Например, самые распространенные проблемы – подготовка к школе каждое утро и приготовление домашних заданий. Эти проблемы вызывают головную боль у всех родителей.

В этом возрасте детям особенно требуется ваше руководство, но они его часто активно отвергают или пассивно избегают. С возрастом они начинают бороться с вами почти на равных, и это еще хуже. Это тот случай, когда вы чувствуете себя прижатым к стенке.

Чтобы найти решение проблемы, установим тот факт, что дети 6–12 лет имеют определенные особенности поведения.

Во-первых, не стоит недооценивать способность детей довести вас до кипения, вызвать у вас ответную реакцию и заставить потерять терпение. Маленький ребенок может устроить истерику и визжать: «Не хочу!» – но, взрослея, он поставит под сомнение ваш авторитет и будет гораздо эффективнее играть на ваших нервах: «Ты плохой, я не хочу быть похожим на тебя, когда вырасту», или «Какой идиот будет выполнять твои дурацкие правила», или просто «Я тебя не люблю». Родители остро реагируют на подобные провокации, кричат, выговаривают, угрожают и принимают агрессивные позы: «Ты будешь делать то, что я тебе говорю и когда я тебе говорю, девчонка, иначе ты на месяц распрощаешься с велосипедом!» Кто этот человек, рычащий на ребенка, драматически указующий пальцем на 8-летнюю дочь? Это совсем на вас не похоже.

Трудный ребенок 6–12 лет – уже достаточно взрослый, и он научился выводить вас из себя. Возможно, вы постепенно приходите к заключению, что в вашем доме развернулась битва за власть. Слишком часто приходится применять силу, просто чтобы показать, кто в доме хозяин. Но в этом случае вы провоцируете ребенка на еще большую агрессию и отталкиваете его от себя. Вы сами вынуждаете его, буквально или образно, избегать вашего общества. Ломая сопротивление ребенка, вы (если повезет) моментально прекращаете нежелательное поведение.

Но этот эффект сугубо временный. Исследования показывают, что плохое поведение возвращается в полном объеме и даже становится хуже, поскольку применение силы только усиливает сопротивление.

Во-вторых, чем старше становится ребенок, тем более возрастают ожидания родителей по отношению к его поведению. Доведенные до белого каления, вы говорите друг другу: «Ему уже 10. Пора бы знать, как делать…» Вы можете дополнить предложение описанием любого желательного поведения, которое ребенок не проявляет: самому готовиться к школе по утрам, ходить с вами в магазин и не сводить вас с ума, играть с подругой без рыданий или делать уроки. Большинство родителей считают, что в *десять* лет у ребенка больше мотивации, чем в *семь* и тем более в *пять* . Чем старше становится ребенок, тем скорее вы считаете его способным на определенные действия. «Он просто не хочет это делать, он мной манипулирует, он испорченный» или даже «У него дурная наследственность». И когда ребенок ведет себя подобным образом, вы наказываете его за невыполнение правил поведения и вряд ли поощряете малейшие сдвиги в нужном направлении. Естественно, в результате вы делаете совсем не то, что нужно для воспитания желательного поведения.

Поэтому сначала мы рассмотрим непомерные ожидания родителей. Отложим в сторону вопрос борьбы за власть. Забудем о том, что ребенок делает и чего не хочет делать. Вместо этого посмотрим, что он сейчас делает правильно, и четко определим, какое поведение мы хотим увидеть. Затем мы с вами будем работать над формированием желательного поведения, которое заменит нежелательное.

Но сначала определим третью проблему, с которой сталкиваются родители подросших детей. Дети все чаще покидают гнездо и выходят в большой мир. 7–11-летний ребенок каждый день ходит в школу, а часто и на дополнительные занятия. Это значит, что он общается с большим количеством людей: друзьями, одноклассниками, соседями, учителями, тренерами и т. д. Даже дома, с родителями, ребенок остается с ними на связи при помощи Интернета, телефона или эсэмэс. Иначе говоря, он очень редко «настроен» только на вас – может, рано утром, поздно вечером или в выходные – а то и вообще никогда, если принимать во внимание его занятия легкой атлетикой, футболом, уроки музыки и танцев, посещение друзей, походы в парк с приятелями и их родителями и т. п.

> Трудный ребенок 6–12 лет – уже достаточно взрослый, и он научился выводить родителей из себя.

Возможность выходить в мир позволяет ребенку сформировать собственное мнение, попробовать и примерить на себя ответственность. Теперь, став старше, ребенок лучше понимает, что ему нравится и не нравится, он может позаботиться о себе (умыться, одеться и т. д.), у него больше домашних обязанностей и больше социальной ответственности, например, за учебу в школе. По мере роста возрастает его автономия, но вместе с этим возникают все новые проблемы.

Кроме того, чаще возникают причины для конфронтации, особенно в присутствии посторонних. Теперь конфликты стали двусторонними: когда 3-летний ребенок вопит в магазине, вам может быть стыдно, но вы берете его и выносите вон. Однако ваша неловкость возрастает многократно, когда 6-летний ребенок отпускает саркастические замечания в ваш адрес или обзывается, если вы вытаскиваете его конфеты из своей корзины на кассе магазина.

Наконец, имейте в виду, что к шести годам у ребенка было достаточно времени, чтобы наблюдать за вами и копировать все ваши действия. Иногда родители жалуются, что ребенок ругается, обзывается, лжет и т. д. Они приходят в ужас, осознав, что сами послужили прекрасной моделью для подобного поведения. Дети очень впечатлительны и прекрасно копируют поведение родителей. Поэтому, если вы всерьез намерены исправить поведение ребенка, поищите в себе привычки, которые могли бы послужить ему образцом. Это не значит, что все нежелательное поведение ребенка пришло от вас и только вы виноваты в его непослушании. Но я слишком часто сталкиваюсь с проблемой двойных стандартов: родители могут делать что-то, а дети – нет. «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю». Это не работает, потому что *действие* оказывает намного более сильное влияние, чем слово.

Да, дети 6–12 лет создают гораздо больше проблем, чем четырехлетка, который капризничает перед сном. Мужайтесь. У вас есть реальная возможность сформировать поведение более взрослого ребенка, используя основные принципы и навыки, которые мы обсуждали в предыдущих главах. Однако вы должны адаптировать их к особым проблемам, связанным с выходом ребенка во внешний мир. Ребенок все равно нуждается в вашем руководстве. Необходимо изменить вознаграждения в соответствии с возрастом ребенка и время от времени демонстрировать свою власть. Чтобы эффективно формировать жизнь ребенка как самостоятельной личности, вам нужно быть готовым к тому, чтобы несколько ослабить контроль, чаще договариваться и меньше диктовать. Старайтесь ненавязчиво поощрять желательное поведение, даже если ребенок настроен агрессивно и научился изощренно провоцировать вас. Когда вы в гневе, то не можете эффективно воспитывать.

Сцены в магазине

Что может быть более неприятным, чем плохое поведение ребенка в общественном месте? Непослушание и дома раздражает, а на людях!.. Даже если окружающие не обращают внимания, чувство бессилия и невозможность обуздать ребенка может вас сильно расстроить.

Давайте познакомимся с Билли, весьма активным 6-летним ребенком с источенными сладостями зубами. В школе его называют «гиперактивным», но на самом деле он не такой. Он просто активный и очень подвижный – такой подвижный и такой развитый физически, что уже в 6 лет прекрасно играет в бейсбол. Но в магазине он ведет себя ужасно. То, что он хватает товары и кладет их в тележку, еще можно перенести. Мама просто выкладывает их обратно. Проблема в другом: он устраивает скандал на кассе, когда родители отказываются купить ему конфеты!

Давайте на минутку прервемся и помянем недобрым словом злого гения, который расположил стойку с конфетами около кассы так, что даже малыш может их достать. Это он, злой гений, виноват в бесконечном нытье, выклянчивании, перетягивании пакетов с конфетами!.. Кроме того, это сделано, чтобы продемонстрировать вам вашу несостоятельность в качестве родителей. После 40 или более минут похода по магазину, когда вы пытались сохранить полки от разгрома, мягко объясняли ребенку свой отказ что-то купить, после того, как вы вели с ним переговоры, пытались не нарушить закон о жестоком обращении с детьми и грозили страшными карами – после всего этого вы подходите к кассе и оказываетесь рядом со стойкой с конфетами. Вы почти покинули магазин, но тут ребенок, обезумев от вида шоколадок и жвачек, выдает свой лучший номер.

Предвидя это нападение, родители заранее трепещут, и напряжение нарастает еще до того, как они достигают кассы. Неудивительно, что многие родители мгновенно, на месте, придумывают импровизированные правила, что в корне неверно. Они кричат: «Хорошо, хорошо, если ты сейчас же прекратишь орать, то я отменю прежний запрет в течение 6 месяцев подходить к телевизору за то, что ты пнул сестру! А если ты немедленно прекратишь ее бить и не будешь хватать ничего с полок и плевать на пол, то я, может, куплю тебе что-нибудь на кассе». То, что все происходит на публике, усугубляет проблему: это уже вопрос родительской власти. В этом случае родители еще больше подливают масла в огонь, пытаясь несоответственно моменту наказать или вознаградить ребенка. В конце концов они делают то, что поощряет именно нежелательное поведение, т. е. создают отрицательный результат.

С этим столкнулась и Таня, мама Билли. В магазине мальчик начал выпрашивать сладости, только переступив порог. Таня твердо сказала: «Нет. Конфеты вредны для зубов, и ты перебьешь аппетит». Но Билли продолжал ныть. Таня взвела курок: «Нет». Нытье Билли усилилось – он перешел к клятвам: он всегда будет вести себя хорошо, всегда будет просить добавки печенки и шпината и больше не попросит вообще ничего, пока ему не исполнится 21 год. Таня не осталась в долгу. Она стала отвечать сыну на повышенных тонах, а потом зловеще прошептала: «Прекрати клянчить. Мне стыдно перед людьми. Если будешь продолжать, на неделю останешься без сладкого!» Билли, чувствуя, что пришла пора для тяжелой артиллерии, начал рыдать взахлеб, выкрикивать оскорбления и задыхаться.

Произошло то, чего Таня и боялась, – отвратительная сцена, которая могла привлечь внимание охраны магазина. Тут бы побежать с Билли к выходу, но… покупки уже лежали в

тележке, не бросать же! «Ладно, ладно! – сказала она, сдавая позиции под взглядами окружающих. – Пожалуйста! Мне нет дела до твоих гнилых зубов и испорченного аппетита! Возьми свои конфеты и заткнись!» Она понимала, что поступает неправильно, но нередко так делала. С конфетами в руках Билли превратился в залитого слезами ангела, по крайней мере, на несколько мгновений.

Что произошло? Билли принудил маму вознаградить его за непослушание: он обменял скандал на конфеты. Он воспитывал Таню (сформировал навык): чтобы прекратить его плохое поведение, мама должна купить ему конфеты. В свою очередь Таня научила его плохо себя вести, подкрепив поведение конфетами. Следующее посещение магазина станет еще хуже.

Теперь родители Билли пришли ко мне. Они выглядели доведенными до отчаяния, и я хорошо знал этот взгляд. Пришло время поработать над поведением Билли. Я начал с того, что сказал им: было бы лучше купить Билли конфеты по первой его просьбе, особенно если бы Таня смогла бы спокойно обговорить условия получения сладостей. Или же ей следовало оговорить условия заранее, до похода в магазин: как должен вести себя Билли, чтобы получить конфеты, и строго ограничить их количество. В этом случае самое сложное – придерживаться установленных условий. Еще один вариант: вознаграждение Билли за вежливую просьбу. Пусть Таня категорически против конфет, но она могла бы сказать: «Я не покупаю конфеты, потому что считаю их вредными. Но ты просишь вежливо и сдержанно и так хорошо вел себя в магазине, что вместо конфет мы можем посмотреть кино». Вместо фильма можно предложить любую вещь, которую Билли любит, а Таня одобряет – печенье, пончик или сухофрукты. Тогда Билли заработал бы вознаграждение за хорошее поведение.

Я сказал Тане, что это не значит покупать Билли что-нибудь прямо на входе в магазин, чтобы предупредить его капризы. Так он получит вознаграждение прежде, чем заработает, и результат не будет связан с поведением, потому что они поменяются местами. Билли может получить печенье и устроить скандал чуть позже. Это не предупредит публичную сцену, потому что Билли устанет от похода по магазину (возможно, усталость – основная причина истерики) и у него уже есть опыт давления на маму и требования конфет около кассы.

Если Таня беспокоится, что сцена может повториться, то им с Билли нужно потренироваться по дороге в магазин, или в самом начале, когда они только берут тележку. Я посоветовал Тане сказать примерно так: «Билли, давай-ка поучимся вежливо просить». Продемонстрируйте, словами и интонацией, как это нужно делать. Возможно, ему придется слово в слово повторить то, что вы сказали. Когда он выскажет просьбу правильно, похвалите, снова потренируйтесь, опять похвалите. Не забывайте точно формулировать, за что вы его хвалите. В магазине сразу же скажите Билли: «Если ты попросишь меня так, как только что научился, когда мы подойдем к кассе, и в магазине тоже будешь вести себя хорошо, то ты получишь… (заранее оговорите приз)». Пока вы будете совершать покупки, периодически говорите Билли: «Какой ты молодец, ведешь себя, как большой мальчик! Так здорово, что ты ничего не просишь!» Здесь самое сложное – «поймать» ребенка на правильном поведении и немедленно вознаградить – главным образом похвалить. Если вы не можете часто «отлавливать» проявления желательного поведения, потому что они происходят довольно редко, то потребуется специальная тренировка. Когда ребенок привыкнет вести себя так, как вы хотите, похвала и вознаграждение отпадут сами собой. Но сейчас они имеют огромное, критическое значение.

> С конфетами в руках Билли превратился в залитого слезами ангела, по крайней мере, на несколько мгновений.

Давайте отступим от темы и поговорим о поведении в общественных местах в целом. Родители Билли хотели, чтобы он прилично вел себя на людях; постыдное посещение магазина – это лишь часть целого. Ребенок может устроить скандал, продемонстрировать отсутствие воспитания и непослушание не только в магазине, но и в гостях, и в ресторане, и в аэропорту (нет большего кошмара для родителей, чем длительный перелет). Так что мы говорим о сценах в магазине, а думаем о других, самых разных ситуациях.

Я сказал им, что у нас есть с чего начать и у нас есть четкое описание сцены в магазине. Теперь мы должны определить позитивное противоположное поведение. Для этого мы будем

использовать только позитивные термины: что ребенок должен делать, вместо того чего он *не* должен. Например, вместо «Не должен ныть» скажем: «Обращаться ко мне с вопросами, как большой мальчик». (Если вы должны объяснить ребенку, что значит «ныть», а это трудно сделать словами, продемонстрируйте это понятие, но с долей шутки.) Вместо «Не трогать товары на полках» – «Держать руки при себе, пока я не попрошу подать мне что-нибудь с полки». Вместо «Не бегать» скажите: «Пожалуйста, в магазине ходи рядом со мной и стой там, где ты сможешь меня видеть».

Допустим, что мы точно определили позитивное противоположное поведение в магазине. «Билли! Теперь мы пойдем в магазин. Если ты попросишь что-нибудь, как большой мальчик, будешь держать руки при себе и ходить со мной рядом, то на выходе из магазина получишь приз». Если Билли действительно все время будет вести себя хорошо, чтобы заработать вознаграждение, внимательно наблюдайте за ним: заработал он приз или нет? Если же в процессе покупок вы просите мальчика вести себя хорошо и обещаете приз в тот момент, когда он начнет клянчить, вы все испортите. Вы невольно можете так поступить, потому что поход в магазин всегда был проблемой.

Теперь пришло время составить таблицу достижений. Она мало отличается от описанной в главе 3. Для записи очков можно использовать карточку 7,5×12,5 см, если вы хотите брать ее с собой в магазин. Сначала, когда Билли будет очень трудно хорошо вести себя, вы можете вознаграждать его за хорошее поведение в каждом ряду магазина. Но это крайний случай. Скажем, в магазине 10 рядов. В конце каждого ряда он может получить 1 очко. Максимально можно заработать 10 очков. Установите, что за 6 очков он может дома получить приз, но за 8 – выбрать любую сладость, которая стоит доллар и меньше, на стойке у кассы. (В следующем разделе я подробнее расскажу о системе очков и призов.)

Если Билли успешно справится с походом по рядам, попробуйте назначать 2 очка за каждые 2 ряда (но никаких очков, если он хотя бы раз проявит нежелательное поведение), затем 3 очка за 3 ряда, 5 – за половину магазина и т. д., пока он не будет вести себя хорошо на протяжении всего похода в магазин. Независимо от системы начисления у Билли должна быть возможность обменять заработанные очки на немедленное вознаграждение: сладости на кассе, развлечение сразу после выхода из магазина (например, поиграть в автомат, где можно вытащить игрушку), или он может получить приз дома.

На входе в магазин присядьте, чтобы оказаться на одном уровне с лицом Билли, и скажите: «Ну вот, настало время показать, как ты умеешь себя вести. Посмотрим, сможешь ли ты заработать достаточно очков, чтобы купить сегодняшний приз». Если Билли сложно хорошо вести себя в магазине и вы назначаете очки за каждый ряд, старайтесь чаще подсказывать ему: «Вот мы перешли в новый ряд. Это шанс заработать очко». Не забывайте хвалить Билли за любое желательное действие, которое он совершает в магазине, и точно формулируйте похвалу: «Ты действительно хорошо справляешься. Ты говоришь тихо и ничего не трогаешь».

Поведение, которое вы не отмечаете похвалой и вниманием, со временем прекратится. Поэтому так важно хвалить каждый шажок, каждую попытку, даже «приблизительное» желательное поведение, которое еще недостойно получения очка. Не скупитесь на похвалу. Если вы собираетесь назначать очки за целый поход по магазину, хвалите мальчика примерно каждые 5–10 минут: «Просто чудесно! Мы прошли уже два ряда, и ты так хорошо шел, ничего не трогал, прекрасно слушался. Идем дальше». И добавьте к этому улыбку и ласковое прикосновение.

Опоздания в школу

Во многих семьях сборы в школу превращаются в кошмар, словно это посадка самолета в неблагоприятных погодных условиях. По сигналу будильника начинается обратный отсчет. Нужно сделать массу мелких дел, и сделать правильно: все должны встать, умыться, одеться, позавтракать, собрать портфели, всунуть ноги в уличную обувь, натянуть куртки, выйти из дома, сесть в машину, отправиться на остановку автобуса, идти пешком до места назначения и т. д. Там, где несколько детей отправляются в школу, а родители на работу, 5-минутное опоздание равносильно катастрофе. Если ребенок вышел за дверь не в 7.27, а в 7.36, день пропал, потому что опоздания продолжаются.

Поэтому родители 9-летней Сары рвут и мечут, когда она все еще валяется в кровати после трехкратного напоминания о том, что время вышло. Еще Сара может 20 минут выбирать блузку, сидеть, уставившись в пространство и накручивая локоны на палец – когда предполагается, что она ищет тетрадку по математике. Самым ужасным родители считают необходимость десятки раз выкрикивать: «Пошли уже! Поторопись! Мы опаздываем!» – хотя это нисколько не ускоряет процесс сборов. Нам нужно решить эту проблему, обратившись к базовым принципам, которые нам уже хорошо знакомы.

Определение проблемы и ее позитивных противоположностей

Первый шаг – наблюдение и определение действий в настоящее время. Что именно ребенок делает утром? Перечислите. Родители Сары пытались говорить в целом, например: «Она долго раскачивается и копается». В конце концов я добился подробностей: «Она слишком долго не выходит к завтраку». Вот мы получили описание конкретных действий: «Когда мы будим Сару, она встает, но потом ложится обратно в кровать, пока мы не начинаем орать. Это занимает минут 15. Затем она 20 минут выбирает одежду. Потом ей хочется пообщаться с младшим братом, посмотреть телевизор и т. п., вместо того чтобы спуститься к столу. После этого она слишком долго собирает тетради и учебники». Я сказал родителям, чтобы они на какое-то время забыли о том, что она умеет все это делать (да, она может одеться в течение минуты, когда собирается в спортзал). Давайте определим шаг за шагом, что Сара делает каждое утро буднего дня. Получив ясное представление о последовательности действий, которые мы бы хотели изменить, мы сможем сосредоточиться на формировании желательного поведения. Тогда Сара будет быстрее собираться, меньше упираться, и ей не потребуются многочисленные подсказки.

Далее. Определяем позитивное противоположное поведение. Конечный вариант беспорядочного, конфликтного утра будет выглядеть примерно так: «Мы хотим, чтобы Сара вовремя вставала утром, быстро и спокойно одевалась, завтракала, собирала портфель и была готова выйти из дома в 7.30. Мы хотим, чтобы она все это проделывала без напоминаний». Но мы не можем сразу добиться выполнения желательного поведения целиком. Нам нужно работать последовательно над каждым действием, пока не получим всю последовательность.

Итак, начнем с выбора одного или двух действий, которые родители считают наиболее проблематичными. Каждое действие будет ступенькой лестницы, ведущей к позитивному противоположному утреннему сбору в школу. Например, родители сказали, что Сара 15 минут валяется в кровати и еще 20 минут выбирает одежду. Ключевое действие здесь – встать с кровати, потому что оно запускает целую последовательность операций по подготовке к школе. Мы установили такие правила: если Сара встает в течение 10 минут после пробуждения (по будильнику или ее будят родители, не важно), то она получает очко. Если через 20 минут она спускается к завтраку, полностью одетая, то получает другое. Отмерить нужное время можно на кухонном таймере. Кроме того, мы хотели «подготовить почву» для утренних сборов, чтобы сделать их более спокойными, – например, приготовить одежду накануне вечером.

Система очков и призы для детей старшего возраста

Мы собирались поощрять успехи Сары и вести их учет при помощи таблицы достижений. Это тот же подход, который мы использовали в работе с Дэви и Билли: похвала, призовые очки и награда, которую можно купить за полученные очки. Это все поощряет желательное поведение (шаги в правильном направлении). Наша задача – чтобы Сара демонстрировала желательное поведение всегда или почти всегда. Но мы должны немного изменить таблицу для 9-летнего ребенка.

Сначала я хотел бы освежить в вашей памяти общие принципы таблицы достижений (см. главу 3). Затем мы перейдем к конкретному примеру. Вам надо нарисовать таблицу, выбрать «валюту» (очки, стикеры и т. д.), добавить «стоимость» определенного поведения (1 очко за это, 2 – за то) и выбрать призы, которые Сара сможет купить за полученные очки. Кроме того, помните о главном секрете таблицы: она должна висеть на видном месте, чтобы служить предопределяющим условием для желательного поведения; вам нужно сразу начислять очки за

правильные действия; вы должны всегда хвалить девочку одновременно с начислением очков; вы должны быть очень последовательны в назначении очков и вознаграждения. Каждый раз, когда Сара выполняет требуемое, она должна получать очко; и наоборот: никаких призов, если нет заработанных очков. Саре нужно разобраться в таблице, которая закрепляет в ее представлении связь между поведением и его результатом.

Теперь перейдем к подробностям. Начнем с призов. Большинство призов должны быть «ценой» всего в несколько очков. Такие призы Сара может зарабатывать почти каждый день, особенно в начале программы. Естественно, эти призы должны соответствовать возрасту и вкусам девочки: бижутерия, разрешение скачать фильм или музыку на платном сайте, оплата мобильного телефона, подарочный сертификат в любимый магазин. Кроме того, вы можете предложить ей и «бесплатные» привилегии – выбрать себе занятие в свободное время или меню для семейного обеда; разрешение позже обычного времени лечь спать или позавтракать в кровати; совместное с мамой приготовление любимых блюд, прослушивание музыки в своей комнате в выходные; день беспорядка в собственной комнате – подойдет любой вариант, который понравится вашему ребенку.

Переходим к стоимости вознаграждений. Если мы собираемся работать над последовательностью действий (встать, одеться и позавтракать быстро и без напоминаний), то цена может быть такой: Сара получает очко за подъем с кровати в течение 10 минут после пробуждения; еще одно – за одевание и выход к завтраку в течение 20 минут после пробуждения; и она может заработать бонус, если получит оба очка за одно утро. Таким образом, Сара может заработать 3 очка за утро или 15 в неделю (поскольку мы работаем над утренним поведением, в выходные разрешим Саре поваляться). Как и в программе, разработанной для Дэви, у нас будет 6 призов. Для начала это достаточное количество: 2 приза за 2 очка, 2 – за 4, 2 – за 10 и 12 очков. (В Приложении перечислены призы, подходящие для детей разного возраста.) Очевидно, что самый «большой», самый желанный приз будет помещен в категорию 10– и 12-очковых призов; средний – в 4-очковую, а самый «маленький» будет самым дешевым. Так Сара сможет получать приз каждый день, если выполнит все условия (2 очка). Если она в один день выполнит действия частично (1 очко), то приз не получит; но на следующий день она поднатужится и заработает 3 очка. Тогда Сара получит право купить 4-очковый приз.

Как и для Дэви, мы установили «вторую ступень». Дэви мог получить хоккейный шлем за заполнение дополнительной таблицы («Ракета на Луну»). Чтобы получить суперприз, Саре придется трудиться долгое время. Это может быть: «вечеринка в пижамах» с поеданием пиццы и просмотром фильма, поход в аквапарк и т. п. Вы лучше знаете своего ребенка и можете определить, что он хочет больше всего на свете. Цена будет высока – скажем, 35 очков, и Саре понадобится примерно месяц, чтобы заработать такую сумму. Но это общее количество очков, которые она одновременно может тратить на небольшие призы. Как и для Дэви, мы организуем вторую таблицу с шагом в 5–6 очков. Каждую неделю мы будем переносить во вторую таблицу *суммарное* количество очков из первой – несмотря на то что эти очки могут быть уже потрачены. Заработав нужное количество очков – когда ракета долетит до Луны (вы можете нарисовать любой символ) – Сара получит суперприз. Такой дополнительный стимул очень хорошо действует на 9-летних детей, которые быстро разбираются в системе и с удовольствием отслеживают собственный прогресс.

Дизайн таблицы тоже нужно адаптировать к 9-летнему возрасту. Маленькому ребенку понравятся картинки из мультфильмов, но для более старшего требуется что-то серьезное, скажем, галочки или звездочки. Таблица должна висеть на видном месте. Заметная таблица – хороший предшественник, который подготавливает выполнение желательного действия: он напоминает Саре, что за определенное поведение полагается приз. Подобная система принята в спортивных командах для поощрения игроков, регулярно посещающих тренировки. Наглядное изображение вознаграждения за тяжелую работу стимулирует членов команды приходить на тренировки и усердно заниматься. В некоторых командах пошли еще дальше: там ввели маленькие значки, которые игроки могут прикреплять к своему шлему. Такая наглядная система вознаграждений действует и как результат (обилие значков демонстрирует окружающим, что спортсмен хорошо готовился к соревнованиям), и как предшественник (поскольку напоминает остальным игрокам о вознаграждении, которое они могут заработать). И уж если взрослые с

удовольствием зарабатывают очки, то 9-летней девочке это тем более понравится.

Как всегда, не забывайте хвалить – это жизненно важно. Система вознаграждения всего лишь помогает вам не запутаться в назначении призов. Но похвала обязательно должна сопровождать вознаграждение. Например, прекрасный ход – зайти к Саре вскоре после ее пробуждения и похвалить за то, что она встала и собралась. Можно добавить: «Иногда мне кажется, что ты совсем взрослая».

Когда вы хвалите 9-летнего ребенка, интонация голоса должна быть иной, чем для похвалы 4-летнего. Да, вы должны выражать энтузиазм, но не так бурно (мы поговорим об этом в главе 5). Так что хвалите: выражайте эмоции, формулируйте, какие действия вы одобряете, добавьте физическую ласку, если сможете, – но будьте сдержанны. Некоторые 9-летние уже считают родителей «не крутыми». Здесь понятие «не круто» включает все, что 9-летнему ребенку кажется «детским» или «старомодным». Поэтому, если вашему ребенку не нравится похлопывание по плечу, просто приветственно помашите рукой. 4-летнего ребенка вы должны хвалить, как группа поддержки на спортивных соревнованиях – 9-летнему нужно сказать так: «Здóрово, Сара! Ты вовремя вышла к завтраку!» – и покажите большой палец, этого будет достаточно.

Еще одно важное замечание по поводу вознаграждений: не скупитесь на очки. С этим естественным желанием нужно бороться. Родители нередко ждут, пока дети не продемонстрируют полностью желательное поведение, и только потом вносят очки в таблицу. Это ошибка. Помните: мы *формируем* поведение, и нужно искать все возможности для вознаграждения самых малых позитивных сдвигов. Не думайте, что вам придется вознаграждать ребенка за действия, которые он не совершал. Это значит, что нужно щедро назначать очки, не беречь их, как бесценное сокровище, даруемое только за идеальное поведение.

Работая над формированием поведения, постарайтесь не придираться и не ворчать. Если Сара не выполняет ваши просьбы, повторите просьбу только раз, а потом скажите, что она упустила возможность заработать очко. Может, в следующий раз ей повезет больше. Если она делает успехи и выполняет просьбы без напоминания, предложите ей бонус: встав с кровати, одевшись и сев за стол без напоминаний, она получит дополнительное очко. Здесь мы пытаемся ослабить участие родителей, чтобы Сара приобрела привычку собираться в школу самостоятельно. Это важный момент, потому что программа является временной мерой. Программа – динамический процесс, который постепенно прекращается по мере превращения действий в привычку, не требующую подсказок с вашей стороны.

Поддерживайте программу в рабочем состоянии

Через 3 дня или даже через неделю после начала программы вы должны заметить некоторый прогресс. Если наблюдаются положительные сдвиги, продолжайте работать в том же направлении. Вы можете добавить дополнительное вознаграждение: очко за последовательность выполнения действий. Это особенно необходимо, если Сара не всегда хорошо справляется: один день удачный, другой – нет. В этом случае она может заработать дополнительное очко за правильные действия в течение 2 дней подряд (всего 3 очка за 2 дня). Обязательно отметьте и похвалите Сару за получение дополнительного очка: «Ого, ты не только собралась и вовремя вышла к завтраку, но сделала это два дня подряд! Это потрясающе, и ты получаешь еще одно очко». Если она постоянно получает третье очко, усложните задачу. Назначайте бонус за 4, 5 дней подряд или даже за полную неделю своевременных сборов. Выполнив желательные действия 4 дня подряд и заработав по 3 очка в день, она получит 2 очка дополнительно; за полную неделю (3 очка в день) – 3 бонусных очка.

Если вы удовлетворены успехами Сары, то можете добавлять другие действия к последовательности желательного поведения. Например, Сара может не только вовремя сесть за стол, но и съесть весь завтрак. Я порекомендовал родителям сделать так, чтобы она «подслушала», как они обсуждают ее успехи: «Ты видел, что наша дочь оделась без напоминаний и села за стол?» – «Да, это потрясающе». – «Она стала совсем большая». Это тоже форма похвалы, которая поощрит дальнейшие усилия Сары.

Не лучший результат?

Если поведение не улучшается, обратитесь к временной линии. Начните с Настоящего, т. е. с поведения. Выполняет ли Сара хоть какое-нибудь желательное действие? Можно ли заметить, что она немного быстрее встает с кровати и одевается хотя бы изредка? Если да, немедленно измените Прошлое (предшественники) и Будущее (результаты). Начнем с предшественников. Что с ними сделать, чтобы спровоцировать желательное поведение? Попытайтесь напоминать девочке, что делать, непосредственно перед действием – такая подсказка будет наиболее эффективной. Или же вы можете начать выполнение действий вместе с Сарой. Комбинируя предшественники и результаты, предлагайте заработать очко за выполнение действия и 2 – за выполнение действия без напоминания.

Самое главное – отмечать малейшие признаки прогресса и вознаграждать их.

Если ребенок никогда не совершает желательные действия, если через несколько дней работы программы она не сделала ничего, о чем ее просили, следует взяться за дело более настойчиво. Начните с Прошлого – больше подсказок и помощи. Постарайтесь заинтересовать Сару системой вознаграждений: «Давай я помогу тебе заработать несколько очков». Возможно, вам потребуется оставаться с ней в комнате какое-то время и подавать ей предметы одежды. Но это временная мера – не волнуйтесь, что вам придется делать это каждое утро, пока она не уедет учиться в колледж. Ваше присутствие (а не просто словесные подсказки) – сильный предшественник, который поможет девочке быстро одеться.

Теперь Настоящее, собственно желательное поведение. Может, вы установили слишком жесткий временной срок. Если вы пытаетесь сократить время одевания с 20 до 5 минут и ничего не получается, уменьшите срок с 20 до 15, а потом, если Сара справится, и до 10 минут и т. д. Помните: мы хотим изменить порядок утренних сборов, и постепенное сокращение времени на одевание – *шаг в правильном направлении* , который Сара может сделать. Мы хотим, чтобы у нее все получилось. Не поднимайте планку слишком высоко.

И, наконец, Будущее, результаты. Самое главное – отмечать малейшие признаки прогресса и вознаграждать их. Что касается призов, то следует еще раз проверить, насколько они ценны для Сары. Спросите, что она думает о призах. Постарайтесь добавить «перца» в процесс выполнения действий и зарабатывания очков. Вы можете объявить какой-то день «днем двойных очков». Например, раз-два в неделю, или в дождливый день (когда люди становятся сонными), или же день по ее выбору (но не чаще, чем дважды в неделю) Сара будет получать вдвое больше очков за те же действия. Вы можете «поиграть» с результатами – с изображением очков, их количеством, с самим выбором призов. В такой «двойной» день вы можете поддразнить девочку, когда она собирается: «О нет, ты сейчас сорвешь банк и заработаешь слишком много очков». (Шутки – это предопределяющие условия, которые стимулируют ее зарабатывать очки. Нельзя вставлять взволнованные и тревожные замечания, а также придираться – это все плохие предшественники.)

Я хочу еще раз упомянуть о чрезмерных ожиданиях родителей, которые слишком часто устанавливают высокие и нереальные стандарты: «Делай, что нужно, регулярно, каждый день, и мы подумаем о вознаграждении». При формировании желательного поведения мы начинаем с малого. Наша цель – один удачный день или даже шаг к нему. Мы вознаграждаем ребенка за маленький шаг и из этого строим желательное поведение, которое ребенок будет демонстрировать в большинстве случаев. Утренние сборы в школу, состоящие из множества промежуточных операций, прекрасно подходят для формирования поведения. Вы всегда можете найти позитивную противоположность, желательное поведение и вознаградить как за него, так и за попытку его проявления.

В главе 8 мы подробнее поговорим о том, что делать, если результаты программы не удовлетворительные.

Ссоры между братьями и сестрами

Вот вам новая задача: дети в семье без конца ссорятся. Лиза и Кристина, 9 и 11 лет, вели себя так, что их нельзя ни на минуту оставить вместе без присмотра. Несмотря на разницу в возрасте, девочки выглядят почти как близнецы: Кристина лишь немного выше Лизы. Внешне – ангелы с длинными вьющимися волосами и добрыми лицами. Когда родители впервые привели их в мой кабинет, я подумал, что девочки способны только сдуть пух с одуванчика, не больше.

Но как обманчиво первое впечатление! Они пререкаются, ссорятся, оскорбляют друг друга и дерутся, а потом долго дуются. «Мы не можем оставить их одних даже на 5 минут, – рассказывал отец, который работал на дому и обычно присматривал за девочками. – Они не любят, когда родители присматривают за ними, но и не могут оставаться вдвоем. Я бегаю туда-сюда, пытаясь разделить их, уговариваю, пытаюсь поднять настроение и придумываю новые занятия. Но у меня же работа! Я хочу, чтобы они находились вместе в соседней комнате, тихо и спокойно. Но так не получается».

Здесь легко определить позитивные противоположности. Мы хотим, чтобы девочки мирно и согласно проводили время вместе, занимались чем-то, делились игрушками и т. д., чтобы разговаривали спокойно и не распускали руки. Для формирования желательного поведения мы применим новый метод: будем работать с девочками, как с командой, а не как с отдельными личностями. Если обе вели себя хорошо, они получат награду. Если одна кричит и дерется, обе теряют приз.

Я сказал отцу, что сначала нужно дать понять девочкам, что мы от них ожидаем. Недостаточно просто сказать: «Вы должны хорошо вести себя». Нужно описать позитивное противоположное поведение в конкретных терминах. Можно даже продемонстрировать, что вы хотите увидеть. Выберите момент «перемирия» и потренируйтесь «мирно проводить время вместе». Обязательно хвалите любое проявление желательного поведения, используя конкретную формулировку: «Здорово, девочки! Вы по очереди играли в видеоигру и спокойно говорили. Это прекрасно!» Девочки должны точно знать, чего вы от них хотите.

Таблица достижений не будет отличаться от той, что мы рисовали для одного ребенка. Но очки девочки будут зарабатывать вместе, командой. Поместите таблицу на видном месте, там, где они много времени проводят вместе. Разбейте таблицу, скажем, на 20–30-минутные ячейки. Это время, которое сестры проведут вместе без вашего присмотра. Каждый раз, когда в этот период времени они играли и занимались без конфликтов, девочки получат очко (или галочку в таблицу). Если они не могут договориться, кто именно будет отмечать очки в таблице, делайте это сами. Вы назначаете только 1 очко, подчеркиваете, что они обе его заработали. Не провоцируйте ссору из-за того, кто из них запишет очко в таблицу. Имейте в виду, что вам не требуется постоянно находиться рядом с ними, просто время от времени проверяйте, что они делают. Дайте им столько ответственности, сколько они смогут взять. Не забывайте похвалить за заработанное очко: «Отлично поработали, девочки. Вы были вместе и не ругались». Если возможно, добавьте ласковый жест или погладьте по плечу, но не слишком навязчиво.

Задайте временной интервал в 20–30 минут (можно больше, если девочки справятся) на кухонном таймере. Когда таймер прозвонит, войдите в комнату и спросите, заработали ли они очко. Исследования показывают, кстати, что использование таймера дисциплинирует детей: по мере приближения сигнала они ведут себя лучше и лучше. Непосредственно перед сигналом поведение становится почти идеальным, а сразу после сигнала, когда устанавливается новый период времени, – очень плохим. Этого можно избежать, назначив бонусные очки. Кроме того, вы можете периодически заглядывать в комнату. Заглянув сразу после запуска таймера, вы вынудите их вести себя хорошо в тот период, когда они настроены на плохое поведение.

Установите такую систему вознаграждений, которая позволит девочкам вместе тратить заработанные очки: совместный поход куда-нибудь или другое развлечение. Если вы боитесь, что девочки не договорятся об общей награде или даже не захотят проводить время вместе, то предложите им список, из которого каждая сможет выбрать одно наименование. Приз может состоять из двух разных предметов. Гораздо важнее такое правило: либо обе девочки получают призы, либо ни одна из них. Вы вознаграждаете за «командное» поведение, которое они обе должны продемонстрировать, чтобы получить приз, даже если приз индивидуальный.

Система вознаграждений непосредственно связана с поведением детей: если они демонстрируют желательные действия, то получают очко. Если нет, вы их предупреждаете –

только один раз. Если предупреждение останется без внимания, очко не назначается: «Извините, девочки, но вы не заработали очко. Попробуем снова». В середине временного интервала вы можете устроить небольшой перерыв (скажем, выпить чай), чтобы «перезагрузить» детей. Допустим, они обычно начинают ругаться примерно через час совместного пребывания. Первый получасовой «сеанс» проходит нормально, вы назначаете очко, и они продолжают свои занятия. Второй сеанс тоже успешный, сестры зарабатывают еще очко. Не забывайте хвалить их за каждое очко! Если обычно их отношения портятся через час, то после второго получасового сеанса нужно сделать перерыв, перекусить, а затем продолжить занятия или изменить их. Но здесь есть одна особенность: не следует устраивать перерыв или изменять занятие после неудачного сеанса, когда девочки не получили очко. В таком случае перерыв или смена деятельности может послужить вознаграждением за нежелательное поведение.

Выяснение отношений с друзьями

Описанный выше подход можно применять к детям, которые постоянно ссорятся с друзьями. На самом деле это хороший способ исправить нежелательное поведение. Немного изменим сценарий: в конфликте принимают участие девочка и ее лучшая подруга. Так называемые «лучшие друзья» не так много ссорятся, когда находятся вместе. Вы можете использовать для этого случая ту же программу, что и родители Лизы и Кристины. Возможно, вам придется обсудить программу исправления поведения с родителями подруги вашего ребенка и попросить их контролировать девочек в их доме. Но даже если родители подруги не хотят или не могут участвовать в программе воспитания, вы можете работать над поведением девочек сами, это все равно будет большой шаг вперед.

Вам определенно понадобится участие родителей подруги для более сложного варианта программы, когда продолжительность визита гостьи зависит от поведения детей. Иногда невозможно отправить подругу домой раньше установленного срока. Если ее родители рассчитывают, что она пробудет у вас до 6 вечера, у них может не быть возможности забрать ее в 5. Однако если это возможно, то вы получаете в руки прекрасный инструмент формирования желательного поведения. Пока дети мирно играют, они находятся вместе. Как только их голоса становятся громче или возникают другие проблемы, они получают предупреждение – только одно за все время визита. Если после предупреждения нежелательное поведение продолжается, подруга отправляется домой. Здесь вам даже не требуется система призовых очков. Вознаграждением является само время, проведенное вместе, и дети получают его немедленно.

Независимо от того, как вы организуете программу, наблюдайте за поведением девочек и хвалите их за желательные действия. Периодически заходите в комнату; когда начнется ссора, хвалить будет поздно. Вместо этого прислушивайтесь, заглядывайте к ним и, если все в порядке, скажите: «Вот здорово! Как хорошо вы играете вместе!» Вы даже можете назначить им дополнительное вознаграждение. Неожиданно для детей войдите в комнату и объявите: «Дополнительное время! Вы так хорошо проводите время вместе (конкретно сформулируйте, что именно они делают правильно), и вам полагается дополнительный приз за супервзрослое поведение!»

Со временем вы можете ослабить наблюдение и вознаграждение. Вам потребуется все реже заходить в комнату, назначать призы и даже хвалить.

Невыполнение домашних заданий

Школьники ежедневно получают горы домашних заданий, и предполагается, что родители будут помогать их выполнять. Это отнимает массу времени у родителей, а если ребенок еще и отказывается делать уроки!.. 11-летний Кевин – сообразительный и толковый мальчик. Лучше всего он успевает по математике и физике, а также делает успехи в игре на саксофоне. Понятно, что задания не составляют для него большого труда. Беда в том, что он их *не* делает. Он старается не садиться за уроки, «выезжает» на своей сообразительности и вообще требует много внимания со стороны родителей.

Вот как они описали обычный вечер рабочего дня. Кевин оттягивал до последнего: играл в

видеоигру, смотрел телевизор, перекусывал, болтался по дому, гулял с собакой… Когда родители все же заставили его сесть за стол криками, просьбами и уговорами, он воспользовался первой же возможностью улизнуть. «Он не страдает гиперактивностью, – сказала мама Кевина. – В других ситуациях он довольно усидчив. Он просто не хочет делать уроки». Родители не знали, как быть. Они посулили Кевину электрогитару, если он будет получать «пятерки», грозили запретить ему играть в баскетбол и кричали: «С такими оценками ты никогда не поступишь в колледж! Ты просто нас убиваешь!»

Что ж, картина ясна: Кевин не садится за уроки, а если занимается, то не более 10 минут. Вместе с тем мы знаем, какое желательное поведение хотим увидеть: садиться за стол и выполнять задания в течение, скажем, 30 минут. Конечно, уроки требуют больше времени, но мы начнем с этого временного интервала. (Если, например, он никогда не садился за уроки, то мы бы начали с 0 минут – это была бы наша отправная точка. В этом случае 30 минут было бы много. Мы начали бы с 10, а потом постепенно увеличили время до 30 минут.) Помните наше основное правило? Начинать с той позиции, на которой ребенок находится. Мы иногда думаем, что он просто знает, но не делает, и хотим начать с этого места – это ошибка. (Я знаю, что *другие* 11-летние дети сидят за уроками часами и выполняют все задания. Я понимаю, что вы чувствуете – вы обращаетесь с Кевином, словно с младенцем. Но это необходимо, если вы хотите решить проблему.) Нам сейчас не очень принципиально, сколько именно минут он будет сидеть за уроками.

Посмотрим, какие предопределяющие условия играют важную роль. Это те предшественники, которые «готовят почву» для желательного поведения, делают его более вероятным. Хороший пример таких предопределяющих условий – вечерний ритуал, который мы придумали для Дэви в главе 3: переключение на спокойные занятия, которые помогают мальчику подготовиться ко сну. Ритуалы – это вообще очень важные предопределяющие условия, поэтому мы должны подумать о том времени, когда Кевин приходит из школы. Дадим ему немного времени, чтобы успокоиться и перестроиться после учебы, период «свободного плавания». Затем назначим время для начала выполнения заданий, скажем, 4 часа. Оно должно быть одно и то же каждый день. Начинаем с четкой, ясной подсказки: «Кевин, пора за уроки». Нужно определить не только постоянное время, но и постоянное место для работы. Письменный стол лучше, чем кухонный, потому что последний – предопределяющее условие для другого вида поведения. И еще: вы лишаете ребенка возможности тратить время на игры и телевизор вместо уроков. Это тоже немного облегчает нашу задачу.

В результате вам нужно контролировать его занятия и убедиться, что он приступил к урокам. Поэтому в первые несколько дней, помимо подсказки, добавляйте: «Я помогу тебе». Вам придется пару дней сидеть с ним. Не старайтесь выполнить работу за него. Ваша задача – поощрять его заниматься и хвалить за малейшие успехи. Но не слишком эмоционально: «Кевин, ты отлично справился с математикой. Молодец, что ты сидишь и занимаешься. Видишь, ты почти закончил». Иначе говоря, хвалите за успех в процессе работы (вместо того чтобы говорить, какой он умный), ведь именно работу вы хотите увидеть. И не забывайте о ласке – похлопать по плечу и т. д. Это усиливает поощрение.

Через несколько дней начинайте самоустраняться. Сначала выходите из комнаты – приготовить ужин, позвонить – и потом возвращайтесь. Обязательно хвалите за то, что в ваше отсутствие мальчик сидит и занимается, старайтесь «подловить» его на желательном поведении. Вы можете особо выделить начало и окончание занятий. Например, вначале сказать так: «Кевин, пора за уроки. Начинай, а я приду через несколько минут». Приходите сначала через 5 минут, потом через 10 и т. д. Если он не может начать сам, садитесь вместе с ним, потом уходите – за 5 минут до окончания времени, потом за 10. Выберите путь наименьшего сопротивления. То есть начните с того, что он может делать: сложно сесть – начинайте вместе; сложно сосредоточиться на выполнении заданий – помогайте в процессе выполнения.

> Очки за успешное выполнение задания и похвала идут рука об руку, и помните, что я имею в виду «эффективную» похвалу.

В этом случае таблица достижений будет очень простой: по очку за каждые 10 минут

непрерывной работы. Значит, 2 очка за 20 минут, 3 – за 30 и т. д. Ставьте очки в таблице и хвалите в процессе работы – сначала каждые 10 минут, если Кевин их заработает, и дополнительно – в конце успешной сессии. (Вам может показаться, что основной секрет в обещании очков, но это не так. На самом деле важнее всего похвала. Очки и похвала идут рука об руку, и помните, что я имею в виду «эффективную» похвалу: эмоциональную, сформулированную и своевременную – хвалите сразу после проявления желательного поведения. И обязательно приласкайте ребенка.) Таблица должна висеть на видном месте – там, где мальчик занимается; помните, что само ее наличие – предопределяющее условие для желательного поведения. Вы можете использовать обычную систему призов – «дешевых» и «дорогих». «Дешевые» Кевин может получить за несколько очков: если максимальное количество заработанных за день очков 4, то самый маленький приз должен стоить 3 очка.

Кстати, программа для Кевина отлично заработала – так хорошо, что родители применили тот же принцип воспитания к занятиям на саксофоне, и тоже весьма успешно.

Участие учителя

Здесь стоит упомянуть еще одну проблему. Родители бывают разочарованы, когда ребенок говорит: «Мне сегодня ничего не задали». Это нарушает последовательность работы программы по воспитанию привычки регулярно делать уроки. Один из способов справиться с этой проблемой – обратиться к учителю. Попросите его каждый день давать ребенку карточку с перечислением заданий на следующий день. Назначьте дополнительное очко в таблицу за то, что ребенок принесет карточку домой.

Кроме того, вы можете использовать систему карточек для домашней программы исправления школьного поведения. Конечно, это зависит от того, согласится ли учитель вам помогать. Вот как выглядит эта система. На карточке вы пишете три вида поведения, например: не распускать руки (не толкаться и не драться); спокойно работать самостоятельно; нормально разговаривать с одноклассниками (не дразнить, не обзываться и т. д.). Ребенок получит очко за то, что принесет карточку домой, и 1 или 2 – за проявление желательного поведения (средне – 1, прекрасно – 2).

Вот пример такой карточки:

ДЕРЖАТЬ РУКИ ПРИ СЕБЕ
1. Толкал и бил одноклассников (0 очков)
2. Иногда распускал руки (1 очко)
3. Не распускал руки (2 очка)

СПОКОЙНО РАБОТАТЬ ЗА ПАРТОЙ
1. Почти не работал (0 очков)
2. Иногда работал (1 очко)
3. Почти все время спокойно работал (2 очка)

ВЕЖЛИВО РАЗГОВАРИВАТЬ С ОДНОКЛАССНИКАМИ
1. Дразнил и обзывался (0 очков)
2. Иногда обзывался (1 очко)
3. Почти все время разговаривал вежливо (2 очка)

В каждой категории учитель ставит одну отметку, и ребенок получает от вас соответствующее количество очков. Обязательно хвалите вместе с назначением очков. Если ребенок не заработал ни одного очка (кроме того, что он получил за доставку карточки домой), скажите ему: «Может, завтра у тебя получится заработать больше очков». Вы можете вносить любые изменения в эту систему. Например, ребенок постоянно демонстрирует средний уровень выполнения (учитель обычно обводит на карточке цифру «2»). Тогда вы можете не назначать очко за этот уровень, а ограничиться похвалой, ведь это все-таки будет небольшое улучшение поведения. Но оставьте 2 очка за превосходное поведение (цифра «3»). Я посоветовал такую систему одной семье, и однажды учитель написал на карточке «4» – настолько хорошо вел себя ребенок. Это очень здорово и заслуживает дополнительного очка. Но я еще раз хочу предостеречь вас от ожидания совершенства.

* * *

Мы говорили о детях 6–12 лет. По мере того как развиваются их способности и они все больше времени проводят во внешнем мире, вы будете сталкиваться с более разнообразными проблемами. Они не будут идентичны описанным в этой главе. Но вы можете адаптировать подход, который вкратце можно сформулировать так:

• определите, что ребенок делает в настоящее время;

• сформулируйте позитивное противоположное поведение;

• работайте над этим поведением, вознаграждая за малейшие приближения к нему.

Конечно, здесь все не так просто: с подростками и молодыми людьми работать намного труднее. Тем не менее базовый подход сослужит вам хорошую службу и в сложной ситуации.

Глава 5. Ребенок входит в подростковый возраст: ужасные отношения, чудовищный язык, как оставить его одного дома, и многое другое

У родителей часто возникают сложности, когда они используют мой метод для воспитания детей переходного возраста. В этом случае нелегко «определить и описать» конкретное нежелательное поведение. Родителей таких детей обычно беспокоят интонации и манеры ребенка. Они жалуются на обидчивость, вспышки гнева, приступы мрачного настроения и постоянное демонстративное пренебрежение. Все это периодически приводит к проблемам и конфликтам. Родителям все время кажется, что ребенку грозит опасность. Они видят, что сегодняшняя вспыльчивость, плохое настроение и неверно интерпретированная независимость скоро перейдут в полномасштабную революцию: невыполнение просьб; неудачное и, возможно, необратимое изменение внешности; приобретение странной одежды; круглосуточный сарказм и наигранное удивление в ответ на любые обращения. В этот период подросток, кажется, считает секунды, чтобы навсегда покинуть непереносимое общество своей семьи.

Родители подростков приходят ко мне на консультацию и говорят о том, что дети выходят из-под их контроля и живут в атмосфере презрения к окружающим. При этом дети обладают какой-то извращенной гордыней. «Она смеется над нами, – говорят родители. – Нет, даже хуже. Она только *делает вид* , что смеется, да еще с издевкой». Иногда родители мрачно отмечают: «Нельзя сказать, что он прямо перечит нам – пока – но бормочет себе под нос всякие гадости. Сначала мы наказывали его за это, но нам приходилось делать это постоянно. У нас был не дом, а поле боя. Теперь мы просто не обращаем внимания на его бормотание».

Родители не просто задеты за живое – они *доведены до точки* . Я часто слышу: «После всего, что мы сделали… Мы не заслужили такого обращения». Да, они возили детей в гости, на мероприятия и тренировки; покупали одежду (чтобы ребенок выглядел прилично и его не забрали в полицию); платили за уроки музыки, танцев и пр. Родители пытались всегда быть на связи. Старались понять и простить. После всего этого ребенок не имеет права так себя вести! Родителей раздражает, что их подросток требует взрослого обращения с собой, а сам поступает как эгоист. В 12 дочь делает вид, что ей 22, а ведет себя как 7-летняя.

На самом деле вы не должны обращать слишком много внимания на такое поведение. Если вы будете наказывать за каждое проявление неуважения, невыполнения и т. д., то лишь усугубите ситуацию. Лучший способ изменить отношение ребенка к вам – это исправить его поведение, и мы знаем как. Я говорю обиженным родителям: забудем об уязвленной гордости. Попробуйте мой метод в течение недели-двух. Для начала разбейте «неуважение» на серию действий, с которыми можно работать. Неуважение – абстрактное понятие, а мы можем реально повлиять на конкретные вещи.

Отвлечемся от оскорбленного самолюбия («После всего, что для него сделал…») и от соблазна отомстить. Если бы постоянное наказание действительно помогало исправить поведение, я первый рекомендовал бы вам наказывать. Но это бесполезно. На самом деле даже

жесткое и грубое наказание, в том числе то, что закон рассматривает как жестокое обращение с детьми, приводит к росту агрессии со стороны ребенка. Ваш родительский альтруизм требует, чтобы вы отстранились от собственных чувств и взглянули на поведение как на стратегическую проблему. Я говорю о том альтруизме, благодаря которому вы даете ребенку кров и пищу, средства передвижения и свое внимание независимо от того, как он к вам относится.

Взгляд в будущее

Я очень сочувствую родителям, переживающим трудный период взросления ребенка. Поверьте, я встречал в своей практике самых чудовищных подростков на свете. Но вот несколько соображений, которые помогут вам более оптимистично смотреть в будущее.

Во-первых, подростки не всегда оправдывают свою дурную репутацию. Исследования показали, что большинство детей спокойно переживают подростковый возраст и не дают повода для беспокойства родителям. Кроме того, те же исследования подтверждают, что родители могут сделать многое для склонения весов в свою пользу: показать ребенку хорошие семейные отношения, помочь принять правильные ценности и взгляды и т. д. (Мы вернемся к этому вопросу в конце книги.) Естественно, когда ребенок борется за свою независимость, сложно обойтись без конфликтов, но с этим можно справиться, не прибегая к чрезвычайным мерам.

Во-вторых, вы можете подумать, что подростковый возраст – это конкретный период человеческой жизни.

Нет. Не думайте, что ребенку на роду написано потерять разум и контроль в определенном возрасте, а потом вернуться в «человеческое» состояние. Все не так, переходный возраст не связан с датами. В 1980-х на одной конференции мы с коллегами часами спорили, как правильно определить этот период жизни, и остановились на том, что подростковый возраст начинается в 10 лет (когда наступает раннее созревание) и продолжается до того момента, когда человек начинает жить самостоятельно (заканчивает школу, уезжает в колледж или живет дома, но работает и т. д.). Существуют огромные индивидуальные различия. Один 11-летний ребенок только-только начинает входить в этот период, а другой уже давно выглядит как подросток. Один и тот же ребенок может быть взрослым в одних ситуациях и совершенным дитятей в других. Стало ясно, что термины «предподростковый» и «подростковый» почти завели обсуждение в тупик[6] и что невозможно установить жесткие возрастные рамки этих периодов.

Что с ними?

Я думаю, предподростковый и подростковый возраст следует рассматривать как открытые стадии формирования личности, которые состоят из дискретных и перекрывающихся изменений. Некоторые изменения очевидны: это половое созревание и «вылет из гнезда» (ребенок больше времени проводит вне дома). На ребенка все большее влияние оказывают сверстники, друзья и другие взрослые, помимо родителей. Но изменения происходят и в головном мозге ребенка. Развиваются и созревают системы мозга, которые отвечают за принятие решений, планирование и мышление, и это оказывает влияние на то, как человек общается с миром. Подростки часто ведут себя вызывающе, что, возможно, связано всего лишь с изменением функций мозга. Но, как показывают исследования, поведение подростков в значительной степени связано с общением со сверстниками, которые испытывают те же изменения.

Переходный возраст, естественно, влияет на жизнь всей семьи. В таблице я привел некоторые «ключевые» точки, которые нужно иметь в виду:

---

[6] В России принято считать, что «предподростковый» (*англ* . preadolescent) возраст – это 10–13 лет, а «подростковый» (*англ* . adolescent) с 11–12 до 16–17 лет. Возрастные рамки очень примерные. Подробнее можно почитать, например, здесь: http://www.ido.rudn.ru/psychology/age_psychology/9.html. – *Прим. перев.*

С детства и до 10—12 лет	**Начало и продолжение переходного периода — с 10—13 лет и старше**
Нельзя оставлять дома одного (должна быть няня).	Может оставаться один. («Мне не нужна няня».)
Не разрешается пользоваться косметикой (помада, тени для век).	Использует огромное количество косметики.
Одежду и прическу выбирают в основном родители.	Сам решает, что носить; не советуется с родителями, за исключением случаев, когда нужны деньги на одежду.
Не разрешается пирсинг и т. п. (кроме девочек — по одной сережке в каждое ухо).	Множественный пирсинг, не только в ушах; и у девочек, и у мальчиков.
Не проявляет сексуальной активности, не интересуется контрацепцией.	Проявляет сексуальную активность, пользуется (или имеет) контрацептивами.

С детства и до 10—12 лет	Начало и продолжение переходного периода — с 10—13 лет и старше
Почти всегда находится под контролем.	Иногда или часто проводит свободное время после школы вне дома — в развлекательных центрах, в парках и т. д.
Никаких сигарет, алкоголя, наркотиков.	Пробует или даже злоупотребляет.
Вечером всегда дома.	«Ты должен вернуться домой в...»
Прослушивание музыки не представляет проблему.	Сильно увлечен музыкой, в семье возникают споры по поводу громкости, содержания песен и т. д.
Почти никогда не принимает решений (например, по поводу меню, зубной пасты и обстановки в собственной комнате).	Высказывает свои мнения о многих вещах — кроме того, развешивает на свежеокрашенных стенах изображения знаменитостей, о которых вы ничего не слышали или которых не хотели бы видеть в доме.
Вполне ровное настроение; вспышки раздражения часто связаны с усталостью, голодом, болезнью и т. д.	Значительные перепады настроения, раздражительность, часто не объяснимая.
Интерес, иногда замечания относительно мальчиков/девочек; но еще не встречается с ними.	Чувствует влюбленность; постоянно обсуждает, обменивается эсэмэс и встречается с мальчиками/девочками.
Соглашается со всеми семейными занятиями, меню обедов и ужинов и т. д.	«Родители моих друзей интереснее и круче, они лучше питаются и не ограничивают своих детей во всем».
«Я хочу, чтобы вся семья	«Я не хочу быть похожим

С детства и до 10—12 лет	Начало и продолжение переходного периода — с 10—13 лет и старше
Не использует сленг и не ругается, за исключением выражений из мультфильмов и детских передач.	Перенимает жаргон и ругательства от сверстников, из телепередач или песен.
Почти никогда не размышляет о себе и о своем месте в мире.	Постоянный самоанализ, отчаяние, недовольство собственной внешностью; уделяет много внимания этим вопросам.

Единственный способ избежать такой перестройки организма ребенка – сбежать из дома. Я серьезно. По статистике, наступает самый рискованный период для семейной пары, когда дети входят в переходный возраст (хотя, к моему стыду, ученые еще не провели исследований, чтобы выяснить причину и следствие; развод и подростковый период могут совпасть с кризисом среднего возраста у взрослых). Обычно родители думают, что ребенок – это то, что записано в левой колонке таблицы, пока «предподростки», дети в раннем подростковом возрасте, не познакомят их с особенностями, записанными в правой колонке. Это происходит неожиданно: ребенок только что не мог сам сходить в туалет, а теперь имеет обо всем свое мнение, причем ясное, уверенное и непоколебимое.

Поэтому, прежде чем рассмотреть конкретные проблемы поведения, взглянем на переходный возраст с точки зрения родителей.

Для начала скажу, что многие проблемы, описанные в главе 4, в переходном возрасте продолжаются и развиваются. Родители теряют контроль и власть. Публичные сцены становятся серьезнее и вызывают большее расстройство и смущение у родителей, по мере того как дети все чаще выходят из дома. Кроме того, теперь за ребенком просто не уследить. Няни уходят в прошлое, и ребенок, оставшийся один дома, может причинить семье больше неприятностей, особенно если дома есть опасные или нежелательные вещи (оружие, алкоголь, сигареты). Возможно проявление разрушительного поведения. Если подростку что-то «не по нутру», он может портить вещи и даже ранить себя и вас.

Школа приобретает особенное значение. Ребенку полагается учиться более усердно, чем раньше, и на нем больше ответственности. Но он может совершенно не интересоваться учебой. Он все больше занят отношениями со сверстниками, и это занимает львиную долю его времени. Родители будто утратили авторитет. Раньше ваша похвала значила больше, чем вещественная награда за хорошее поведение. Теперь же, когда ребенок стал подростком и начал приобретать независимость, похвала потеряла свою ценность, потому что идет от вас. Ребенок хочет все меньше зависеть от вас, полагаться на вас и поэтому отвергает то, что вы предлагаете – не только положительные стимулы, но и «некондиционную» (не «крутую») любовь, модель правильного поведения и мораль и др.

Естественно, вы гораздо нужнее ребенку, чем когда-либо: пока он познает мир и учится взаимодействовать с ним, вы, ваша любовь и стабильность, остаетесь «тихой гаванью», в которую всегда может «причалить» потерпевший крушение. Тем не менее все большая независимость ребенка и то, что он все меньше считается с родителями, вызывают ощущение потери. Но это временно (родители обычно чувствуют, что ребенок «возвращается», когда

переходный период заканчивается), и вы всегда можете постараться исправить ситуацию. Например, вы можете обнаружить, что положительные стимулы все еще имеют вес, хотя ваша похвала и обесценилась. Это будут иные положительные стимулы, связанные с окружающим миром: поход с друзьями в кино, в развлекательный центр или в пиццерию, «вечеринка в пижамах» и т. п.

Но вас подстерегают и другие «минные поля». По мере «преображения» вашего ребенка у вас будет все больше поводов для придирок, выговоров и диктата. Внезапно вы обнаружите, что все чаще произносите: «В твоем возрасте я…» Если вы склонны читать 13-летнему ребенку лекции о добре и зле, то, скорее всего, наступите на одну из мин.

> Если вы склонны читать 13-летнему ребенку лекции о добре и зле, то, скорее всего, наступите на мину.

«Начинающий» подросток может оставаться ребенком в одних вопросах и показать себя взрослым в других. Вы можете еще не столкнуться с проблемой секса и наркотиков – хотя 10–12-летние дети уже могут интересоваться этим – но это все не за горами. Перемены настроения, вялость и чрезмерная энергичность меняются день ото дня, и родители боятся, что перемены могут быть связаны с наркотиками. Конечно, наркотики нельзя исключать, и родители должны контролировать ребенка в этом смысле. Однако раздражительность и резкие перемены характерны и для мальчиков, и для девочек. Мальчики часто становятся агрессивными, девочки же, наоборот, впадают в депрессию и переживания по поводу своей внешности. Но мальчиков тоже волнует внешний вид: взрослые мужчины иногда признаются, что принимали стероиды в старших классах. В целом и мальчики, и девочки становятся более чувствительными к вещам, которые раньше не имели для них никакого значения.

Исследования показывают, что поведение девочек и мальчиков существенно различается. Девочки, которые по сравнению со сверстницами раньше развиваются физически, чаще страдают от заниженной самооценки и неудовлетворенности собственной внешностью и вообще относятся к себе скептически: «Я это не смогу», «Я так не умею», «Это моя вина». У мальчиков же те, кто созревают раньше, больше уверены в себе и более популярны среди сверстников. Другие исследования говорят о том, что девочки чаще склонны винить себя, даже в тех вещах, где их вина невозможна в принципе. Мальчики – нет: «Я не виноват», «Я не хотел, ты сам напросился» и даже «Мама и папа вынудили меня украсть этот компакт-диск, потому что не позволили потратить на него мои собственные деньги».

Кроме всего прочего, новое состояние ребенка вызывает даже небольшие трагедии (хотя не стоило бы говорить «небольшие», когда речь идет о подростках): «Я нигде не могу показаться с этой прической/в этой одежде», «Я подведу команду», «Он даже не взглянул на меня», «Меня никто не понимает и не разрешает играть в “Танчики”» и т. д.

Смещение границ

Дети в переходном возрасте начинают «пробовать на прочность» прежние ограничения и бороться за свободу. Это нормальное состояние развивающейся личности, путь к самостоятельности, но оно вызывает массу конфликтов. Споры начинаются с бытовых вещей (одежда, манеры, косметика), и это лишь надводная часть айсберга. У вашего ребенка формируется новый «набор» желаний и потребностей, который родители просто не могут воспринимать всерьез: туфли со стразами, супердиета или тренажеры.

Вы скорее всего заметите еще кое-что: ребенок не просто вас не слушает (к этому вы уже начинаете привыкать), но прислушивается к мнению других людей. Причем это мнение приходит из источников, с которыми вы не всегда можете согласиться. Внезапно сын или дочь начинают цитировать друзей, их родителей, спортсменов, рэперов и т. д. – такое ощущение, что в сравнении с ними вы вообще ничего не понимаете в жизни. И вы внезапно оказываетесь втянутым в дискуссии на самые разные темы, в том числе о будущем ребенка. Он не может утвердить свою независимость иначе, чем шокировать вас своими взглядами на собственное образование и карьеру.

Вам кажется, что ребенок теряет остатки здравого смысла. Да, это так, но это тоже нормально. «Нормально» (и встречается нередко), что ребенок все чаще ведет себя дерзко и вызывающе. Такое поведение характерно даже для детей, которые раньше считались «положительными» (и которые снова станут такими со временем). И девочки, и мальчики склонны к девиантному поведению[7]: экспериментируют с курением, алкоголем, наркотиками, вступают в интимные отношения. Они даже могут совершать правонарушения: драться, воровать, портить чужую собственность. Когда 5-летний ребенок в магазине положит в карман шоколадку, родителям просто становится стыдно; когда то же самое делает 13-летний, вы можете обнаружить его в полиции. По статистике, более 50 % мальчиков и 20–35 % девочек совершают хотя бы один акт правонарушения, и чаще всего это вандализм и мелкое воровство. Случаются и более серьезные правонарушения: употребление алкоголя, проституция и прогулки в ночное время.

Даже самые послушные дети могут время от времени прогуливать уроки, превращать «вечеринку в пижамах» в ночные путешествия по городу, пробовать на прочность запреты на изменение внешности (если дикая прическа «покатит», то как насчет пирсинга или татуировки?) или пропадать в виртуальном мире. Однажды ко мне обратилась мама, 11-летняя дочь которой сделала без спросу татуировку. Некоторые подобные действия могут просто раздражать, но другие вызовут проблемы и будут просто опасными. Возможно, у вашего ребенка и его сверстников в переходном возрасте не будет возможности раздобыть алкоголь или ключи от машины. Но они могут сесть в машину со старшими товарищами, уже употребляющими алкоголь. Детей сложно изолировать от мира.

Даже если вы разрешаете что-то, установите жесткие ограничения и санкции за их нарушение. Вы можете четко определить абсолютно недопустимое, например: «Мы не разрешаем тебе делать татуировки и пирсинг везде, кроме ушей. Если хочешь, мы вернемся к обсуждению этого вопроса, когда тебе исполнится 16». Подростку необходим риск, и вы должны принять это. Исследования показывают, что дети, которые никогда не вели себя дерзко и вызывающе, будучи подростками, демонстрируют такое поведение позже, и в более жесткой форме по сравнению с теми, кто лишь слегка экспериментировал. Иначе говоря, пробовать – это нормально. Ладно, на какое-то время вы запретили татуировки. Но как быть с прогулами? Конечно, с этим мириться нельзя. Но вы должны по-разному реагировать на прогулы и, скажем, на гвоздь в языке.

Если ребенок хочет выразить себя в непривычной одежде или прическе, подумайте, не разрешить ли это – подобные вещи быстро проходят. Вы не можете запрещать все подряд. Там, где есть возможность компромисса, используйте ее. (Иногда просто смешно слышать, как родители до хрипоты спорят с дочерью о том, сколько именно косметики можно использовать.) Если ребенок рискует оглохнуть от своей музыки, вы можете установить ограничение для времени прослушивания записей на полную мощность.

> Даже если вы разрешаете что-то, установите жесткие ограничения и санкции за их нарушение.

Кроме того, обратите внимание на друзей своего ребенка, которые играют теперь более важную роль, чем когда-либо. Друзья могут спровоцировать его на нежелательное поведение, а последствия окажутся весьма неприятными. Даже за «нормальными» подростковыми шалостями нужно присматривать, иначе ребенок может, например, попасть в полицию, а то и «заработать» исключение из школы, обучение в спецучреждении и т. п. Вам нужно все время быть поблизости, вовлекать ребенка в семейные дела, а еще лучше – приглашать в дом его друзей.

Например, девочки часто ходят с подружками в торговые центры. Но иногда такие походы заканчиваются у кого-нибудь дома, что не всегда желательно. Будьте начеку; не оставляйте ребенка без присмотра, контактируйте с другими родителями. Если у вашей дочки есть мобильный телефон, вы можете разговаривать с ней, пока она бродит по торговому центру. Но

---

[7] Выходящему за рамки социальных норм. – *Прим. перев* .

не забудьте сказать ей, что причина контроля – ваше беспокойство и любовь к ней, что вы доверяете ей и ее друзьям, но хотите знать, что происходит. Конечно, девочке-подростку это может не понравиться, но такова жизнь.

Вас может раздражать компания друзей вашего ребенка, но лучше присматривать за ними, чем мириться с длительным отсутствием ребенка дома. Иногда это значит, что приятели вашего сына болтаются у вас дома в воскресенье, обедают, общаются на непонятном языке, обсуждая способы уничтожения врагов в компьютерной игре. Да, порой даже придется утирать сопливые носы. Что ж, улыбайтесь, будьте тактичны и приветливы, будто приятели вашего сына – ваши лучшие друзья; периодически напоминайте себе, что все это временно и скоро закончится.

Семейные ценности

Родителям сложно смириться с тем, что их власть над ребенком ослабевает день ото дня, и это в самый опасный период его жизни. Но существует еще один способ влияния на дитя, не такой явный: это пример взаимоотношений и семейных ценностей, которые ребенок мог видеть на протяжении многих лет. Очень важно, какие отношения были у вас с ребенком раньше и как вы общаетесь с ним теперь. В этом может быть спрятан ключик к нынешней жизни ребенка. Если вы годами ворчали, придирались, кричали и наказывали, именно сейчас проявится результат такого обращения с ребенком. Он будет избегать вас и вычеркнет из своей жизни.

С другой стороны, именно в переходном возрасте вы пожнете плоды хорошего воспитания, т. е. того, что вы делали правильно. Никогда не поздно воспитывать. Важно, чтобы вы не прекращали вовлекать ребенка в семейные дела и демонстрировали настоящие ценности. Это поможет пережить даже самый сложный подростковый период. Показывайте, рассказывайте ребенку, как важно ходить в школу, делать уроки и выполнять домашние обязанности; организуйте семейные обеды, совместные поездки и занятия, помогайте другим. Исследования показывают, что дети, воспитанные в духе таких ценностей, имеют лучшие шансы на будущее: это как вакцинация против «подростковой лихорадки». В исследованиях детям предлагали программы, основанные на таких ценностях, а через несколько лет смотрели, что с ними произошло. Эти дети меньше прогуливали школу, употребляли алкоголь и совершали правонарушения, чем их сверстники.

> Именно в переходном возрасте вы пожнете плоды хорошего воспитания, т. е. того, что вы делали правильно.

В каждой семье свой подход к воспитанию, и любые примеры, которые я могу привести, будут неполными. Родители могут вместе с детьми ходить в бассейн по субботам или в кафе по воскресеньям. Не обязательно что-то делать всей семьей – папа может объединиться с дочерью, а мама – с сыном. Это могут быть семейные праздники, совместные занятия музыкой, спортом, общее хобби, волонтерство, чтение и обсуждение книг. Учите ребенка, что читать – это интересно, и не придирайтесь! Если в вашей семье не принято читать, обсуждайте новости, покупайте интересные журналы и предоставьте ребенку возможность высказать свое мнение. Поощряйте его интересоваться чем-либо и помогайте ему развить интерес.

Прочитав этот список, некоторые родители могут сказать: это все ребенку не понравится. Да, с точки зрения вечно недовольного 13-летнего подростка, так и есть. Но продолжайте заниматься сами и привлекать его. Должно быть занятие, которое его привлечет. Постарайтесь придумать такое и для его друзей – это поможет вам укрепить связь с ним и удержать в семье. Разрешайте приглашать и сами приглашайте к обеду одного-двух его друзей или ходите с ними на стадион, на пляж и т. п.

Ищите возможности для разностороннего развития ребенка. Пусть он занимается спортом, музыкой, готовит вместе с вами или делает что-то еще. Продолжайте занятия, но предоставьте ребенку выбор увлечений. Если ему нравится музыка, возможно, он захочет попробовать разные музыкальные инструменты или научиться петь. (Этот тот возраст, когда ребенок неохотно посещает уроки фортепиано или скрипки, но *ни за что* не откажется поиграть на электрической гитаре или барабанах.) Помимо развития личности, такие занятия требуют определенной

ответственности. Ребенок может одновременно приобрести и другие полезные навыки.

Не скупитесь в вопросах, связанных с семейными занятиями и другими видами желательного поведения. Если новый велосипед или дорогие краски послужат развитию личности ребенка и приведут его в хорошую компанию и у вас есть деньги, – это лучшее вложение. И наоборот, старайтесь не тратить деньги на занятия, которые могут спровоцировать у ребенка девиантное поведение: жестокие фильмы, видеоигры и т. п.

Роль родителей в это время исключительно важна. Старайтесь проводить время с ребенком, даже если ему не нравится ваше присутствие. Всегда будьте рядом, откликайтесь на просьбы и попытайтесь что-то делать вместе каждый день. Лучше всего организовать совместные поездки по делам, например, за продуктами. Даже поездки на занятия и с занятий можно провести с пользой, например, поговорить о чем-то важном. Это прекрасное время для обсуждения сложных тем (секс, наркотики и т. д.).

Искусство компромисса

Подумайте, в каких вопросах вы можете уступить ребенку и какие запреты останутся непреложными. Напишите список и посмотрите, как дополнить раздел разрешений. Старайтесь предоставить ребенку большую свободу действий во второстепенных вопросах, например, в выборе стиля одежды или в бесконечных разговорах по телефону. Рассматривая потенциально конфликтные вопросы, спросите себя: «Будет ли это иметь значение через 10 лет или быстро забудется?»

Следует понимать разницу между рассудительностью и твердостью в выполнении правил и назначении наказаний. Может быть, вы хотите настоять на своем, но чувствуете, что лучше уступить. Если вы говорите себе: «Я раньше не разрешал этого и теперь не позволил бы», – особенно перед тем, как наказать ребенка, сделайте паузу. Не исключено, что пришло время изменить правила. Старайтесь лавировать. Бывает, что отношения с ребенком превращаются в битву за власть, которая почти всегда приведет вас к поражению. Как ни странно, но следует быть благоразумным и склонным к компромиссам, особенно когда вы пытаетесь контролировать ребенка. И не путайте компромисс со слабостью – это разные вещи.

Умейте отступить и вернуться к переговорам в более подходящее время. Уходя, постарайтесь удержаться и не бросить «словесную гранату», например: «Я не могу разговаривать с тобой, когда ты ноешь, как сопляк, и говоришь глупости». Под влиянием эмоций вы можете наговорить массу вещей, которые расстроят или рассердят ребенка. Если вы так поступите, то получите в ответ неуважение и пренебрежение с его стороны.

Важное правило: уместная похвала всегда более действенна, чем наказание. Например: «Мне нравится, как ты сегодня вел себя. Ты пришел и спросил разрешение. Это говорит о том, что ты умеешь думать и планировать».

Вы можете заскучать по тем дням, когда все проблемы с ребенком ограничивались походом в магазин, уборкой комнаты и использованием столовых приборов. Это тоже здорово, но такова жизнь.

Адаптация метода для предподросткового возраста

Принципы и приемы метода, которые мы изучили в главах 3 и 4, не изменяются, когда вы сталкиваетесь с ребенком в переходном возрасте. (На самом деле их можно точно так же применять и для взрослых. И метод применяют в самых разных местах – от военных баз до домов престарелых.) Но все же есть существенная разница в применении метода для подростков. Я покажу, что основной инструмент у вас уже есть, и расскажу, как применять его для «начинающих» подростков. В этом возрасте с детьми очень важно разговаривать – важнее, чем раньше. Родителям уже не так легко организовать программу воспитания, одного авторитета будет недостаточно. Некоторые положительные стимулы и темы для обсуждения потребуют усилий со стороны родителей. В этом возрасте эффективными вознаграждениями будут такие вещи, как оплата мобильного телефона или время, проведенное с друзьями (даже если вам это не очень нравится).

Возможно, вы не захотите прибегнуть к таблице достижений, висящей на видном месте. Это больше подходит для маленьких детей. Но вы можете использовать неявную систему призовых очков. Кроме того, вы можете использовать привилегии в качестве призов: «Если ты в течение 4 дней будешь делать уроки, то в субботу пойдешь гулять» или «Если в 3 часа дня ты позвонишь мне и скажешь, где ты, то сможешь гулять с друзьями до 4. Но если ты не позвонишь в 15.00 или не придешь домой в 16.00, то на следующий день придешь домой сразу после школы». Ниже я приведу вам конкретные примеры, и там, где я буду говорить о системе очков или таблице достижений, вы можете использовать прямой способ вознаграждения желательного поведения, если вашему ребенку это больше подойдет.

Похвала (без критики) все еще имеет большое значение. Но интонация должна быть не столь эмоциональной, как для маленького ребенка. Хвалите четко и ясно, но не чрезмерно. Скажите, например, так: «Ты действительно молодец: позвонил, как мы и договаривались, и вовремя пришел домой». Вместо ласкового объятия сделайте одобрительный жест или похлопайте по плечу. Этого будет достаточно.

Поскольку подростки реже бывают дома и родители не могут их все время контролировать, вам потребуются новые способы для отслеживания нежелательного поведения. Мобильный телефон иногда раздражает, но это очень ценный инструмент: вы можете звонить ребенку и контролировать его, даже находясь на работе. Постарайтесь отслеживать результаты «постфактум»: проверять выполненные уроки или домашние обязанности. Контроль имеет критическое значение. Исследования показывают, что отсутствие контроля и надзора увеличивает риск нежелательного поведения подростков. За редким исключением, которое мне даже сложно вообразить, родителям следует всегда знать, где находится их ребенок.

Теперь перейдем к конкретным примерам.

Нежелательный психологический настрой

Когда дети входят в подростковый возраст, родители часто жалуются на их позицию и психологический настрой. Родителям не нравится подростковое восприятие мира, но они не могут четко определить, что именно им не нравится. Когда вы пытаетесь описать, как именно ведет себя ребенок, то заходите в тупик. «Когда мы с ней разговариваем, она принимает отсутствующий вид». Так отец Хэзер описал проблему психологического настроя своей дочери. «Когда мы что-то делаем всей семьей, она всеми силами показывает, как ей скучно». Хэзер только 12, но она выглядит старше. Она носит очки с толстыми стеклами, передние зубы неправильной формы; Хэзер переживает по поводу своей внешности…

Если ее отношение к отцу скорее нейтральное, то с матерью она разговаривает насмешливо. Например, мама говорит что-то совершенно безобидное: «Почему бы нам не заказать обед в ресторане?» или «Не забудь сказать учителю, что тебя не будет в пятницу», Хэзер слегка качает головой, будто говоря «нет», добавляет неодобрительный возглас, почти отвращение, и отпускает: «Вот дурацкая идея» или «Вы даже понятия не имеете об этом». Она говорит жестокие вещи своей маленькой сестре, хандрит и закатывает глаза, когда ее о чем-то просят. Иногда она тоскует без видимой причины, дни напролет валяется на кровати; в другое время она раздражительна и резка со всеми.

Сначала (как и в других случаях) мы должны перевести абстрактные рассуждения о настроении Хэзер в конкретное нежелательное поведение, а затем определить его позитивную противоположность. Сделав это, мы сможем поработать над исправлением нежелательного поведения. Я предложил родителям Хэзер определить, что скрывается за плохим настроением Хэзер. Я попросил их выполнить «тест незнакомца». Представьте, что вы описываете постороннему человеку поведение дочери. Получит ли он представление о том, что происходит? Иногда я рисую круг, который обозначает нежелательный психологический настрой, и прошу родителей записать внутри круга конкретное нежелательное поведение.

Напишите пример нежелательного поведения, а затем подумайте о его позитивной противоположности. Допустим:

Нежелательный психологический настрой	Позитивная противоположность
Сквернословие («Мы опять будем есть это дерьмо?»)	Разговаривает вежливо, говорит приятные вещи
Саркастический (язвительный, насмешливый) тон по отношению к родителям	Нормальный тон
Сутулая спина, взгляд в сторону	Прямая спина и открытый взгляд

Нежелательный психологический настрой	Позитивная противоположность
Выражением лица и жестами демонстрирует раздражение и недовольство	Спокойно и адекватно реагирует на любое обращение
Приглушенный тон, прищелкивание языком, выражение недовольства	Разговаривает вежливо, искренне
Жесты, выражающие недовольство (пожимает плечами, отмахивается)	Выражает уважение к собеседнику
Бормочет неприятные и оскорбительные комментарии в пределах слышимости	Говорит четко и ясно

(В большинстве перечисленных случаев будет еще одна позитивная противоположность – чтобы Хэзер просто молча уходила, воздерживаясь от комментариев и другого выражения недовольства.)

Следующий шаг – таблица достижений. Но в этом случае она должна висеть не на всеобщем обозрении, как при работе с маленьким ребенком, а там, где о ней будете знать только вы и Хэзер. И вот почему. Хэзер может стесняться таблицы, а это уменьшит эффективность программы. Дети старшего возраста часто смущаются по разным причинам. Например, эмоциональная похвала в качестве вознаграждения все еще важна для ребенка и достаточно эффективна. Но она может смутить подростков, которые с подозрением встречают сам факт похвалы со стороны родителей.

Кроме того, как я уже говорил, вы можете опустить промежуточную стадию – накопление очков – и напрямую связать желательное поведение с вознаграждением: «Если ты сделаешь это,

то получишь то».

Я объяснил родителям Хэзер, что лучше начать с того, чтобы установить определенные часы запрета на нежелательное поведение. Это связано с тем, что основная проблема – психологический настрой девочки. Поэтому установим, что с 5 до 8 вечера запрещены жесты и комментарии, выражающие недовольство («закатывание глаз», язвительные замечания и т. д.). Избавившись от нежелательного поведения в указанный период, его можно увеличить.

Поскольку мы работаем над прекращением язвительных комментариев, надо четко объяснить Хэзер, что имеется в виду. Это основное правило. Если родители считают, что замечание звучит саркастически, то это их суждение, и так оно и есть. С другой стороны, если возникают сомнения относительно того или иного комментария, можно попросить девочку повторить, что она сказала, и оценить ее слова. Нельзя оставлять ей возможность для споров относительно того, саркастическое замечание она высказала или нет. Здесь поможет прием «формирование навыка». (Мы обсуждали этот прием в главе 2.) Например, если Хэзер постоянно отпускает язвительные замечания подчеркнуто оскорбительным тоном, то первый шаг к желательному поведению – саркастическое замечание, высказанное обычным тоном; или обычное замечание с насмешливой интонацией. Если Хэзер склонна кричать, то первый шаг – спокойное высказывание. Формирование навыка – это вознаграждение постепенного (пошагового) приближения к желательному поведению: обычные высказывания, сделанные спокойным тоном.

В этом случае стоит применить еще и моделирование. Вы можете прийти в ужас от самой мысли показывать что-то подростку. Позвольте мне привести вам пример, как это можно сделать. Когда Хэзер в хорошем настроении, скажите ей: «Я хочу рассказать тебе о новой системе вознаграждений. Если ты не хочешь, мы не будем с ней работать». Здесь предоставление выбора – прекрасное предопределяющее условие, которое устраняет возможное принуждение с вашей стороны, а также стимулирует ее интерес. «Вот у меня список призов, которые ты можешь приобрести, заработав определенное количество очков: косметика, программы и музыка для iPod и т. п. Если хочешь, мы выберем какое-то развлечение, например, концерт или «вечеринку в пижамах», его можно будет заработать дополнительно». Последнее – «Ракета на Луну», суперприз, который можно получить за суммарное количество очков, независимо от того, потрачены они на мелкие призы или нет. Конечно, лучше назвать этот компонент программы иначе, «Ракета» больше подходит для маленьких. «Скажи, что бы ты хотела добавить в список. И вот как будет работать система: в течение недели я попрошу тебя потренироваться вместе со мной в высказывании своих замечаний и комментариев. За каждую тренировку ты будешь получать 2 очка. Это только за сам факт тренировки; если она пройдет успешно, ты получишь еще 2. Я помогу тебе, чтобы ты заработала максимальное количество очков».

Теперь покажите, как это работает, например, так: «Я скажу тебе: Хэзер, начнем тренировку. Потом я обращусь к тебе – это все понарошку, не забывай! – и тебе это не понравится. Я попрошу тебя сесть за уроки, или прекратить болтать по телефону, или что-то еще. Если ты начнешь тренироваться, то немедленно получишь 2 очка. Если еще и закончишь тренировку вместе со мной, то получишь еще 2. Чтобы получить эти дополнительные очки, тебе нужно вежливо ответить на мое обращение, спокойным голосом. Ты не получишь дополнительные очки за недовольное выражение лица и другую демонстрацию или за язвительное замечание. Тренировка будет считаться незаконченной. Но скажи хотя бы «Нет, спасибо» или «Можно сделать это позже?» нормальным тоном, и дополнительные 2 очка твои».

Теперь переходите к моделированию, и предусмотрите возможность меняться ролями: «Я покажу тебе, смотри. Представь, что ты – это я, а я – ты. Попроси меня сделать что-то, что мне не нравится». Хэзер говорит: «Сейчас же садись за уроки, потому что скоро ужин». Вы шепотом комментируете: «Вот ответ, за который можно получить призовые очки!» – и продолжаете, весело, с улыбкой: «Мама, можно я сначала приму душ и сделаю уроки после ужина?» – «Так ты заработаешь 2 очка. Обрати внимание, я отвечаю доброжелательно, не говорю «заткнись» или что-то подобное. (Здесь вы должны конкретно объяснить, что значит говорить нормально.) А теперь поменяемся ролями. Я попрошу тебя что-то сделать, а ты постараешься нормально ответить, даже если тебе не нравится просьба». (Вы даете подсказку, причем непосредственно перед проявлением желательного поведения.) «Хэзер, ты не поможешь мне накрыть на стол?»

Помните, что это только игра. Хэзер тоже в нее играет и отвечает: «Конечно, мама, сейчас приду». Звучит нейтрально, холодновато, но точно не язвительно. Поэтому Хэзер заслужила похвалу. Уточните, за что именно вы ее хвалите. «Вот то, что нужно. Ты улыбаешься, не размахиваешь руками и не злишься. Если мы действительно начнем зарабатывать очки, ты получишь их за такой ответ. Давай засчитаем этот ответ и начислим тебе 4 очка: 2 за тренировку и 2 за отличный ответ. Будем тренироваться ежедневно, и я предупрежу тебя заранее».

Через некоторое время добавьте бонус: «Ты можешь зарабатывать очки за тренировку. Но если ты когда-нибудь ответишь так в реальной ситуации (например, когда папа просит тебя что-то передать за столом, и ты это делаешь вежливо), то сможешь заработать 6 очков». Когда вы начнете работать по этой программе и Хэзер скажет что-то неприятное, вы можете спокойно напомнить ей: «Ты могла бы заработать 6 очков. Может, в следующий раз у тебя получится». Но такое замечание можно сделать только раз в течение дня, иначе оно будет звучать, как выговор.

И напоминайте себе, что программа воспитания – временная мера. Вам не потребуется тренироваться и вознаграждать желательное поведение долгое время. И еще: в начале работы позитивное противоположное поведение представляется неискренним. Может показаться, что ребенок просто демонстрирует вежливость, чтобы заработать очки, и делает это не очень убедительно. Это нормально. Основной принцип – спровоцировать проявление желательного поведения во всех возможных ситуациях, а затем сделать его привычным путем подкрепляемой тренировки. Приступая к выполнению физических упражнений, мы сначала должны приложить некоторые усилия. Так и при воспитании. В результате повторений и вознаграждений поведение со временем станет привычкой.

Мы только начинаем формировать желательное поведение, поэтому механизм вознаграждений должен быть таким: ребенок может регулярно зарабатывать небольшие призы и периодически – крупные. Призы должны соответствовать возрасту ребенка. За несколько очков ребенок может получить дополнительное компьютерное время, оплату мобильного телефона, разрешение на скачивание музыки с платных сайтов, компакт-диск, косметику, смываемую татуировку, а также привилегии: формирование меню семейного обеда или воскресный поход куда-нибудь всей семьей. Для получения больших призов ребенку нужно потрудиться.

Старшие дети обычно хотят более дорогостоящие призы, поэтому у родителей часто возникает вопрос: может, проще давать ребенку деньги? Или: разве мы не подкупаем ребенка таким образом? Ответ «нет» и в том, и в другом случае. Похвала, соответствующая возрасту ребенка, все еще остается самым важным вознаграждением, а призовые очки и сами призы имеют второстепенное значение. И помните, что вознаграждение – временная мера, позволяющая сделать подкрепляемую тренировку максимально привлекательной для ребенка. Это короткий, но очень интенсивный период воспитания, когда мы превращаем желательное поведение в привычку.

> Программа воспитания – временная мера. Вам не потребуется тренироваться и вознаграждать желательное поведение долгое время.

Сквернословие

Одна из самых раздражающих привычек 14-летнего Джимми – сквернословие. Он вставляет их тут и там в разговор, и не потому, что сердит или расстроен: он считает это признаком смелости, независимости и «взрослости». Он может обругать 8-летнего брата, что особенно тревожит родителей.

Взрослые много жалуются на сквернословие подростков, однако зачастую сами грешат бранной лексикой, а дети просто копируют их поведение. Воспитание ребенка приходится начинать с воспитания родителей. Но в этом случае родители не ругались; в доме сквернословил только Джимми.

Если вы хотите избавить ребенка от привычки ругаться, сначала нужно определить, что именно подразумевается под сквернословием. Попробуйте составить список. Некоторые слова, без сомнения, считаются бранными, но другие попадают в промежуточную категорию. Например, можно ли употреблять дома слова «хреново» и «отстой»? А как насчет «черт возьми»,

«елки-палки» и т. д.? Тем не менее список слов, которые вы считаете бранными, поможет определить, над чем работать.

Кроме того, установите четкое правило: что значит ругаться. Например: «Если я слышу бранное слово, это ругательство, даже если ты бормочешь его себе под нос».

Еще один вопрос: принимаете ли вы двойной стандарт. Иначе говоря, позволено ли ребенку выражаться дома более вольно, чем в обществе, или сквернословие запрещено во всех ситуациях?

Итак, стандарты определены – пришло время таблицы достижений, в которой будут записываться очки, полученные ребенком за неупотребление бранных слов. Выражаясь в терминах позитивных противоположностей, ребенок получает очки за «чистую» речь. Когда ребенок ругается периодически, вы можете назначать очки за день без брани. Если же он бранится, как пират, то установите определенное время, когда ругательства запрещены: например, с 5 до 8 вечера каждый день. Когда ребенок сможет не ругаться в течение всего этого времени, увеличьте его.

Смысл в том, чтобы научить ребенка контролировать свою речь сначала в течение короткого срока, а потом более длинного. Исследования подтверждают, что это самый эффективный подход. Родители могут возразить: «Но по утрам-то он все еще ругается!» Так, но у этого подхода научная основа: получив контроль в одной ситуации, вы можете распространить его и на другие. Отучившись ругаться с 5 до 8 вечера, ребенок со временем перестанет сквернословить и по утрам.

Бардак в комнате

Возможно, вы бы не стали обращать внимание на беспорядок в комнате ребенка. В конце концов, в сравнении с другими проблемами, которые приводят родителей в клинику – жестокость, нарушение закона, исключение из школы, психиатрические заболевания, – кавардак, даже свинарник в комнате просто пустяк. Но уборка комнаты часто вызывает серьезные конфликты в семье. Это споры о том, что можно и нельзя, о правах личности в семье, и они могут перерасти в серьезные неприятности. Так что обсудим проблему неубранной комнаты.

Вообразите самую грязную комнату в мире: новая одежда валяется на полу (а ваша дочь упорно отвергает недорогие вещи) вперемешку с грязной и старой; украшения, косметика, журналы, диски, учебники, гантели… Покрытие пола только угадывается под всеми этими вещами.

Теперь очень легко применить знакомый нам метод. Беспорядок – это привычка, нежелательное поведение, поэтому нетрудно определить позитивную противоположность, установить вознаграждение за уборку и постепенно заменить нежелательное поведение желательным. Вы уже знаете достаточно, чтобы составить программу воспитания.

Но… зачем вообще устранять беспорядок в комнате ребенка? Причин может быть несколько. Например, ребенку все время нечего надеть, потому что одежда разбросана по всему пространству. Если один раз надетые джинсы валяются на полу, вам приходится стирать их в два раза чаще, чтобы ребенок не выглядел оборванцем. В грязной комнате могут возникнуть и санитарные проблемы: на грязных тарелках с остатками пищи микробы кишмя кишат. Вам не хватает вилок за столом? Поройтесь в горах мусора в комнате ребенка!

Эта проблема требует решения. В первую очередь спросите себя: зачем приучать к порядку? Вопрос «зачем?» поможет конкретизировать проблему, расчленить ее на действительно важные элементы. Некоторые аспекты неопрятности могут быть просто опасными: горючие материалы свалены рядом с потенциальным источником огня, остатки пищи привлекают в дом крыс и насекомых, и т. д. Если это так, проблема действительно требует решения.

Вопрос «зачем?», кроме всего прочего, поможет отделить главное от второстепенного. Пусть дочь разбрасывает одежду, если она будет немедленно убирать остатки пищи. Пусть сын оставляет компакт-диски, где хочет, если он будет класть в безопасное место электрогитару (которая стоила вам кучу денег).

Родители часто видят в беспорядке роковой знак: их чадо будет столь же неопрятно одеваться, небрежно относиться к учебе и карьере, – и представляют, как в 30 лет его с треском

увольняют с работы за хаос на рабочем месте!.. Это глубокое заблуждение. Многие подростки склонны устраивать беспорядок в комнате, а потом эта привычка бесследно исчезает. Многие люди становятся аккуратными после определенного периода неряшливости. Те, кто в силу характера не склонен к аккуратности, по крайней мере переходят от чудовищного хаоса к умеренному.

Если ребенок в целом выглядит чисто и презентабельно и беспорядок в комнате не представляет опасности, можно рассматривать его как составляющую переходного возраста. А в этом возрасте вас ожидают неприятности похуже. Да, у всех нас есть знакомый взрослый, который до сих пор не вышел из состояния подросткового беспорядка. Но это исключение из правила. Подумайте, много ли вы знаете взрослых, у которых в доме царит бардак? Так что не тратьте сил на временный беспорядок – вам предстоит решать проблемы посерьезнее.

Понимаю, вы сами очень аккуратный человек и хотите чистоты в доме, и это обоснованно, но здесь незачем исправлять поведение. Поговорите с ребенком напрямую и вместе выберите середину между вашими стандартами и его представлениями, между полным порядком и полным хаосом. Есть еще такой момент: если ваш дом сияет чистотой, то грязная комната сына или дочери – их выражение своей автономии и независимости, что нормально для подростков. По мере взросления ребенка вы предоставляете ему все больше свободы; контроль над собственной комнатой – один из способов приучения к самостоятельности. Как и в других случаях, внимательно отслеживайте вещи, которые необходимо контролировать. Если беспорядок представляет опасность, определите ее источник и устраните его – например, запретите ставить зажженные свечи на окно, где могут загореться занавески.

Сам по себе после школы

В будни Тай приходит домой из школы раньше родителей. Ему 13, он довольно симпатичный, у него хорошая, добрая улыбка. Он полноват, но родители не считают это проблемой. В доме не принято питаться чипсами, поэтому родители не переживают, что он будет есть, когда останется один дома. Волнует же их то, что Тай несколько часов один, и они хотят его контролировать. У мальчика есть уроки и домашние обязанности (главная – накрыть стол к ужину), которые он не всегда выполняет. Родители хотят, чтобы Тай хорошо вел себя, оставшись один, и выполнял то, что ему положено. Они постоянно звонят ему и напоминают о делах. Тай очень ценит часы независимости и воспринимает бесконечные звонки в штыки: «Я что, маленький?» Я сказал родителям Тая, что нужен компромисс, такой способ проверки, который бы не раздражал мальчика.

Например, можно договориться о том, что Тай сам будет звонить (или отправлять эсэмэс) одному из родителей, сообщая, например, о приходе домой или о том, что сегодня задано. За звонок он получает очко, которое записывается в таблицу достижений. За выполнение ежедневных заданий – уроки, домашние обязанности – он получает дополнительные очки. Тай должен сообщить родителям о выполнении заданий. За сам звонок также начисляются очки.

Когда ребенок звонит, его нужно похвалить: «Хорошо, что ты позвонил, Тай. Именно об этом мы договаривались». Обязательно уделите внимание и проявите интерес к тому, что рассказывает вам ребенок. Вы не просто контролируете выполнение; если Тай хочет что-то обсудить: уроки, школьные дела, поделиться мыслями, – поговорите с ним. Хорошие отношения важнее всего, и они зависят от интереса, который вы проявляете к жизни ребенка. Когда ребенок маленький, эмоциональная похвала равносильна проявлению внимания, но когда он входит в подростковый возраст (я не имею в виду точный возраст; этот период наступает, когда ребенок начинает оценивать, что «круто» и «не круто», старается походить на своих друзей и т. д.), вы должны хвалить сдержанно, но уделять больше внимания диалогу с ребенком.

Не всегда это возможно по телефону – в конце концов вы на работе. Он может позвонить, а вы окажетесь заняты. Скажите два слова, похвалите за звонок и пообещайте перезвонить. Обязательно перезвоните (так вы покажете, как нужно сдерживать обещания), еще раз похвалите и спросите, как прошел день.

И, как я уже говорил раньше, не скупитесь на призовые очки. Цель их, и похвалы, и всей программы – поощрение желательного поведения. Ищите возможности для поощрения, а не для

критики.

Упражнения на музыкальном инструменте

Дина очень музыкальна и давно занимается на фортепиано. Ей уже 12, она достаточно взрослая для своих лет, если говорить о физической зрелости и отношениях с окружающими. Дина хочет сочинять джазовые композиции. Девочка продолжает брать уроки фортепиано раз в неделю, и ей нравится учитель. Однако он считает, что Дина занимается недостаточно. Ей не хватает практики. Сев за инструмент, девочка не выключает телевизор и наигрывает мелодии, не относящиеся к уроку. Родители хотят, чтобы она занималась серьезно, пусть недолго, но ежедневно. Они стараются не давить на Дину, но уверены, что регулярные занятия принесут ей большую пользу.

Как вы уже догадываетесь, это несложная задача – требуется выработать привычку заниматься. Для этого нужно в первую очередь определить, что считать занятием на фортепиано. Например, Дина получит очко за то, что расскажет о задании, другое – за то, что сядет за инструмент, и еще по очку за каждые 10 минут упражнений. Вы должны установить нижний предел: например, если 20 минут упражнений стоят 2 очка, то за 10 минут она не получит ничего. Кроме того, упражнения означают работу над заданным уроком, а не перебирание клавиш. Если в установленное время она отвлекается от задания, вы можете напомнить об условиях договора, дать подсказку, но только раз, не больше. После этого девочка либо заработает очки, либо нет. Но помните, что нужно хвалить Дину за то, что она сделала правильно, не важно, заработала ли она призовые очки.

Здесь имеют значение правильные предшественники. Выключить телевизор, сесть за инструмент, размять пальцы, прежде чем приступить к заданию, – это все предопределяющие условия, которые готовят почву для упражнения.

Переговоры

Ваш 14-летний сын дружит со старшим мальчиком, у которого уже есть водительские права. В следующие выходные сын хочет поехать вместе с ним на вечеринку, и друг будет за рулем. Что делать? Эта проблема возникает довольно часто, и здесь входят в противоречие две вещи: понятие ребенка о самостоятельности и справедливости (что обычно сводится к тому, что родители кругом должны ему) и беспокойство родителей о безопасности ребенка (которое выливается в такие возражения, как: «Тебе не понадобится самостоятельность, если ты погибнешь или покалечишься. Поэтому я должен быть уверен в твоей безопасности, даже если это ограничит твою самостоятельность»).

Вы принимаете решение запретить ребенку поездку на машине с водителем-новичком. На обратном пути будет темно – береженого бог бережет. Но все еще остается возможность для переговоров, а не силового решения. Вот как действовать. «Давай обсудим. Постараемся удовлетворить твое желание и успокоить мои страхи». Подростки часто выставляют родителям ультиматум («Можно мне поехать на вечеринку на машине друга или нет?»). Первая мысль – ответить: «Ни за что!» Но такой ответ породит недоверие со стороны ребенка, он будет просто от вас прятаться. Он будет бежать из семьи, а это со временем может привести к еще более серьезным проблемам поведения. И смотрите на вещи реально. Ваш ребенок еще пару лет будет ездить на машинах друзей, поэтому нужно, говоря образно, вложиться в будущее. Переговоры всегда предпочтительнее категоричности. Родителям следует искать способы ослабления контроля, а детям учиться успокаивать их страхи.

Поэтому, когда ребенок подступает с ножом к горлу и требует от вас однозначного ответа, вступите с ним в переговоры. «Представляю, как тебе хочется поехать, но я беспокоюсь. Давай обсудим варианты. Я могу отвезти тебя и друга, а его родители привезут вас домой». Но ваш сын не просто хочет поехать на вечеринку; ему нужно ехать именно с другом, на машине, без взрослых. Поэтому разделите его желание на два отдельных события. Если вы волнуетесь, что они будут возвращаться в темноте, водитель неопытный и может выпить, можно сказать примерно так: «На вечеринку я должен отвезти тебя сам. Вы с другом можете поехать на машине

в торговый центр, днем. Но если выяснится, что друг пил или принимал наркотики за рулем, то тебе будет навсегда запрещено ездить куда-либо с друзьями на машине без взрослых». Решение не идеальное ни для вас, ни для ребенка, но это пример компромисса между вашими интересами. И, конечно, если можно привлечь родителей друга вашего сына, то вместе вы найдете лучшее решение, чем просто запретить поездку.

В данной ситуации мы далеки от определения позитивных противоположностей и организации системы призовых очков. Такой метод помогает не всегда. Но, вступая в переговоры, вы стимулируете и поощряете малейшие проявления благоразумия ребенка. Во время разговора вы всегда можете сказать: «Вот правильное решение. Мы пришли к нему вместе и не будем больше спорить». Поэтому вознаграждение присутствует и в этом случае, но без призовых очков и т. п.

В общем, когда вы имеете дело с подростками, проявляйте внимание к желательному поведению, отмечайте и поощряйте благоразумие во всех его проявлениях и предоставьте ребенку максимально возможную самостоятельность. Если вы хотите поощрять хорошее поведение, постарайтесь поощрять и проявления благоразумия. И сами не забывайте о благоразумии.

В этом возрасте настоящая проблема – сохранение или создание хороших отношений с ребенком. Когда вы рассматриваете вознаграждение, подумайте о тех его видах, что связаны с социальными взаимодействиями и укрепят связь ребенка с семьей и обществом. Это могут быть такие привилегии, как выбор меню для семейного обеда или семейной поездки на выходные, которые дадут ребенку чувство принадлежности к семье. Лучше предложить ребенку совместное занятие, чем мешок с игрушками; игрушки годятся для малышей – не для подростков. Старайтесь вовлекать ребенка в дела семьи и принимайте участие в его делах.

> Переговоры всегда предпочтительнее категоричности. Родителям следует искать способы ослабления контроля, а детям учиться успокаивать их страхи.

Ссоры и конфликты в повседневной жизни

По мере того как ребенок погружается в переходный возраст, усиливаются и конфликты с ним. Не исключено, что вас ждут ужасные ссоры – вы, например, говорите: «Ты не пойдешь на вечеринку» и слышите в ответ: «Пойду, и убирайся к черту». Может быть много крика, хлопанья дверями, даже попыток помериться силами. До такого лучше не доводить. И все же ссоры случаются даже в самых дружных и спокойных семьях, и именно из-за подростков. В разгар ссоры у вас не будет возможности организовать систему призовых очков. Но вы все равно можете извлечь пользу из метода, которому я вас научил.

Учить ребенка во время ссоры бесполезно. Иначе говоря, этот момент нужно просто пережить с минимальными потерями. Иногда нужно позволить ребенку хлопнуть дверью и остыть; иногда нужно успокоиться вам. Да, бывают ситуации, когда вы ничего не можете сделать, опасаетесь за безопасность ребенка и вам остаются только крайние меры, скажем, позвонить в полицию. В таком случае кризис нужно просто пережить. Это неприятно, но постарайтесь не совершать лишних действий и дождитесь окончания конфликта. Удержитесь от соблазна возобновить противоборство. Как правило, дети быстро забывают о ссоре и ведут себя так, словно ничего не произошло. Напротив, родители долго вспоминают и переживают конфликт снова и снова, возвращаясь к своим обидам и гневным чувствам. Сдерживайтесь. Даже если правда была на вашей стороне, забудьте о ссоре.

Когда ссора закончилась и все немного успокоились, подумайте, что стало ее причиной, как избежать повторения и построить отношения с ребенком в повседневной жизни. Когда происходит ссора, вы пожинаете плоды того, что делали неправильно: «Я часто срывался на ребенка и не слушал его, я не научил его уважать родителей, я не был последователен в своих требованиях, и ребенок не всегда знал, что можно и что нельзя» и т. д. Но, с другой стороны, когда у вас опускаются руки и вы не знаете, что делать, на помощь приходит все хорошее и правильное, что есть в ваших с ним отношениях. Приходит время пожинать плоды того, что я называю «количеством времени» (в противоположность понятию «качественного», или

наполненного событиями, времени), и разговоров «по душам», часто весьма сложных для вас, и всех уроков, которые вы ему преподали, и компромиссов, и даже просто ласковых объятий и добрых слов.

Все, что вы уже сделали для воспитания, – ваш инструмент для улаживания конфликтов. Если последняя ссора показала, что инструментов недостаточно, направьте свою энергию на укрепление отношений с ребенком, это поможет пережить следующий конфликт. Если же ваша работа была правильной, у вас есть все для изменения поведения ребенка (и собственного). Пережив ссору, вернитесь назад, к тому, что вы упустили. Ссора не означает, что отношения испорчены навсегда.

Вот пример, несколько экстремальный. Исследования показывают, что после лечения у некоторых наркоманов наблюдается рецидив, но это не свидетельствует о бесполезности или требует прекращении лечения; напротив, дальнейшее лечение может улучшить состояние. Рецидив – это серьезный кризис, но не конец света, и можно успешно продолжать лечение так, что следующий рецидив не наступит. По аналогии с этим примером у нас нет решения на все случаи жизни, но исследования показывают, как лучше всего избежать следующего кризиса. Что вы можете сделать, так это научиться правильным приемам воспитания.

Кроме того, вы можете объяснить ребенку, что происходит: очень важно, так сказать, поддерживать линии связи в рабочем состоянии. Однако исследования показывают, что объяснения не помогают исправить поведение. Родители думают, что достаточно познакомить ребенка со своей точкой зрения. Это не так. Почти по определению подростки не в состоянии принять точку зрения родителей, и наоборот. Думая, что помнят себя в переходном возрасте, родители занимаются самообманом. Поэтому примите, как данность, принципиальную разницу во взглядах. Даже убедив ребенка в своей правоте, вы не исправите его поведения. Больше полагайтесь на подкрепляемую тренировку, а не на объяснения. Это более действенный метод исправления поведения.

Но не забывайте, что исправление поведения – только часть вашей работы, даже если вы имеете дело с ребенком в предподростковом и подростковом возрасте. В этой главе я особо подчеркнул, как важно удержать ребенка в семье в тот период, когда его независимость растет. Это основная цель исправления поведения. У вас есть все ресурсы для этого. Интуиция может подвести вас, а научные методы покажутся слишком далекими от реальных проблем. Но мы можем взять лучшее, совместить интуицию с научными методами, чтобы прекратить войну в доме – не выиграть битву, но решить конфликт мирным путем.

Глава 6. Наказания: недопонимание сути, ошибки применения, слишком частое применение

7-летний мальчик постоянно истерил – дома, в ресторане, в машине, в магазине… На первой же консультации его мама спросила: «А когда мы обсудим наказания? Это меня особенно интересует». Когда на четвертой консультации я сказал, что пришло время поговорить о тайм-ауте и потренироваться (это было первое наше обсуждение наказания), она воскликнула: «Наконец-то! За этим-то я и пришла!»

Она вовсе не была тираном, эта мама; но, как и многие родители, она гораздо активнее реагировала на нежелательное поведение, чем отмечала желательное. Она думала, что наказание – первейший способ устранения нежелательного поведения. Большинство родителей, увидев, что поведение ребенка требует «ремонта», обращаются к своему единственному инструменту. Мы же просим родителей «подлавливать» ребенка на проявлениях желательного поведения и вознаграждать его. Таким образом, мы пытаемся преодолеть обычную человеческую привычку уделять больше внимания негативу. Множество исследований показали, что люди больше переживают из-за потерь, чем радуются прибыли, даже если они выиграли или заработали больше, чем потеряли. Это явление ассоциируется у меня с осликом Иа-Иа, сидящим в каждом из нас. «Внутренний ослик» заставляет родителей игнорировать хорошее поведение и направлять свою энергию на все проявления нежелательного поведения ребенка. И нередко их реакция

принимает форму наказания.

Эту внутреннюю установку жизненно важно изменить.

Наказание учит ребенка, чего нельзя делать. Оно подавляет нежелательное поведение в момент его проявления; но при первой же возможности ребенок повторяет те же действия, поскольку не знает, каким должно быть желательное поведение (позитивная противоположность). Вы наказываете дочь за то, что она дерется с братом, и драка немедленно прекращается. Но в следующий раз, когда они снова поругаются, сестра полезет на брата с кулаками: драка – ее «установка по умолчанию». Вы ничего не сделали для того, чтобы изменить ее. Объяснения вроде «драться – это плохо» ничего не изменят. Вы должны воспитать позитивное противоположное поведение и сделать его привычным.

Поэтому наказание никогда не станет основным элементом программы исправления поведения. В лучшем случае это небольшое, хоть и эффективное дополнение. Большинство родителей слишком часто обращаются к наказаниям, и это их единственный способ воспитания. Для них правильное применение наказаний означает полное изменение представлений о карательных мерах.

Столкнувшись с той или иной проблемой поведения ребенка, вы в первую очередь думаете: «Можно ли не обращать на это внимания, потому что через несколько месяцев поведение прекратится само собой? Насколько эти действия вредны и опасны?» Порой вы действительно можете не обращать внимания. Но если вы ни в коем случае не можете позволить ребенку вести себя подобным образом и уже прочитали первые пять глав этой книги, определите позитивное противоположное поведение и придумайте программу (похвала, призовые очки и другие виды вознаграждения), чтобы сформировать его. Замените нежелательное поведение желательным. Прежде чем наказывать ребенка, нужно рассмотреть обе возможности: «Могу ли я не обращать внимания?» и «Как сформировать позитивную противоположность?»

Обычно люди недопонимают смысл наказания, несвоевременно применяют его и пытаются исправить поведение путем наказаний. Карательная мера может быть эффективной, но с некоторыми ограничениями. В этой главе я хочу поговорить именно о правильном применении наказаний и объяснить, почему их часто применяют неправильно.

Почему возникают мифы о наказаниях

Почему родители наказывают детей? Причин обычно несколько: чувство справедливости, желание утвердить свой авторитет, логика «преступления и наказания», желание показать пределы разрешенного поведения и т. д. Да-да, каждая из причин может быть обоснована и пр., но следует отделять наказание от усилий по исправлению поведения, а эта книга посвящена именно *исправлению поведения* . Я объясняю родителям, что минутного тайм-аута достаточно для изменения поведения и многие исследования подтверждают, что более длительное наказание только вносит дополнительные проблемы. Тогда родители отвечают: «Но мы не можем наказать ребенка за этот проступок минутным тайм-аутом!» – например, за то, что он разбил лампу, пнул сестру или перебежал улицу в неположенном месте. Наказание, по их мнению, не соответствующее преступлению, оскорбляет их чувство справедливости. Понимаю.

Я говорю им так: давайте прямо сейчас начнем исправлять поведение, а остальные уроки оставим на другой раз. Иногда мы должны заключить сделку: если минутного тайм-аута достаточно для исправления поведения, но родители считают, что такое наказание не соответствует тяжести преступления, мы назначим 10 минут тайм-аута. Но я хочу, чтобы родители поняли: 9 минут из 10 будут потрачены впустую, хотя и не принесут большого вреда, поскольку первая минута служит для исправления поведения, а остальные 9 – для удовлетворения родительского чувства справедливости. Именно из таких сделок, или компромиссов, состоит реальная программа воспитания.

Но у родителей есть и другие представления о наказаниях, которые могут реально повредить воспитанию желательного поведения, и я хочу обратиться к ним. Самое неверное из них: «пожалеешь розги – испортишь дитя». Это представление о том, что нельзя хвалить и вознаграждать ребенка. Я подробнее остановлюсь на этой проблеме чуть позже.

Еще одно: наказание учит уважать авторитет и показывает, кто в доме хозяин. Родители

нередко считают, что утверждение авторитета и власти – достаточная причина для жесткого, неколебимого, авторитарного и бескомпромиссного стиля воспитания (знакомы ли вам слова: «Потому что я так сказал»?) Как ни странно, эффект получается обратный. Уважение вызывает именно взвешенная, сдержанная, спокойная реакция родителей, а не бурная и жесткая. Крик, применение физической силы и другие проявления авторитета призовут ребенка к ответу, но только до тех пор, пока он находится у вас перед глазами. Кроме того, ребенок будет точно так же обращаться со сверстниками и постарается «ускользнуть» из-под контроля других авторитетов, например, учителя. Чем сильнее вы давите, тем вероятнее ребенок вырвется из ваших тенет – из-под вашего влияния или, если хотите, из-под вашего «контроля».

Часто родители неверно понимают плач, причитания и покаянное «Я больше не буду!». Они видят в этом доказательства действенности наказания. Как бы не так! Ребенок расстроен, и всё. Поведение не исправится, и ребенок не извлечет никакого урока – например, что это справедливое наказание и он сам в нем виноват. Если вы расстраиваете ребенка, то не можете эффективно его воспитывать или учить чему-нибудь. Измеряя успех наказания степенью проявления расстройства или раскаяния ребенка, вы осложняете жизнь и себе, и ему. (Говорили вы когда-нибудь «Ты должен пожалеть об этом!» плачущему ребенку?) Ни расстройство, ни раскаяние не заставят ребенка вести себя лучше.

Действие и побочные эффекты наказаний

Что происходит, когда вы наказываете ребенка?

Как мы знаем, эффект моментальный, но сугубо временный. Вы кричите, бьете ребенка, и – ура! – он прекращает нежелательное действие. Но наказание не уменьшает вероятность повторения этого поведения в будущем. Родители воспринимают связь наказания и временного прекращения нежелательного поведения как своего рода чудо – на иррациональном уровне. Им кажется, что наказание подействовало, а на самом деле оно только отодвинуло во времени нежелательное поведение. Но это в лучшем случае; на самом деле существуют неприятные последствия наказания. У родителей сформировалась вредная привычка. В главе 1 я говорил об этом как о «ловушке» наказаний. Родитель наказывает – поведение прекращается. Снова наказывает – поведение снова прекращается. Каждый раз родитель получает поощрение для дальнейшего применения наказания. Очень скоро родителю приходится наказывать более часто и сурово – только для того, чтобы получить тот же эффект, что и раньше.

Это происходит потому, что дети обладают удивительной способностью адаптироваться к наказаниям. Как правило, со временем родитель должен принимать более суровые меры наказания к одним и тем же проступкам. По мере формирования у родителей привычки наказывать, меры усиливаются: первый раз было достаточно небольшого наказания для подавления нежелательного поведения, но теперь ребенок не реагирует на прежнее воздействие, его нужно усилить. Нам кажется, что ребенок действует сознательно. Но адаптация к наказанию характерна и для человека, и для других млекопитающих.

Несмотря на ряд недостатков, наказание может быть действенным, и его результат становится очевидным очень быстро. Если предполагается использовать наказание для долговременного изменения поведения, вы должны довольно скоро увидеть уменьшение проявлений нежелательного поведения. Если нет, откажитесь от наказаний. Когда я говорю «уменьшение проявлений нежелательного поведения», я имею в виду не просто моментальный эффект, прекращение действия сразу после наказания. Уменьшение проявлений значит, что ребенок реже ведет себя нежелательным образом и вам приходится наказывать его не так часто, как раньше.

Все меняется, как только вступает в действие программа положительного подкрепления позитивного противоположного поведения. В этом случае, как показывают исследования, умеренное и правильно примененное наказание немного ускоряет процесс замещения нежелательного поведения желательным. Я сейчас поясню, что это значит.

Наказание не работает по ряду причин. Например, вознаграждение нежелательного поведения поступает быстрее, чем наказание. Так это происходит обычно в судебной практике. Наказание должно следовать немедленно за демонстрацией нежелательного поведения и карать

каждое его проявление. Но на самом деле происходит наоборот. Нежелательное действие вознаграждается немедленно, и это стимулирует его проявление снова и снова. А наказание отложено во времени, и потому неэффективно. Вор сразу же получает вознаграждение в виде украденной вещи, и это стимулирует его на дальнейшие кражи. Затем вор получает отложенное наказание: через три недели после кражи его арестовали, еще три месяца заняло расследование обстоятельств кражи, и только потом он получил срок. Такое наказание как метод для исправления поведения обречено на провал. Необходимо исключить немедленный положительный стимул нежелательного поведения, но это очень трудно сделать.

Или немедленное вознаграждение за съеденный кусок шоколадного пирога со сливками: наслаждение вкусом и видом пирожного, чувство сытости и удовлетворения. Последующее наказание – ожирение, повышенный уровень холестерина, самобичевание – отложено. Поэтому людям так трудно удержаться от сладостей. Им было б легче, если бы вознаграждение и наказание поменялись местами: если бы вкус десерта достигал ваших вкусовых сосочков только через недели и месяцы, но через секунду после поедания сладости ваш вес немедленно увеличивался, чувство вины наваливалось со всей силой, а сердце начинало бы усиленно биться.

Наказание не просто бесполезно для изменения поведения – у него есть и неявный побочный эффект. Наказание обладает такими побочными действиями, которые делают воспитание очень трудным, почти невозможным.

Побочные действия начинаются с эмоциональной реакции ребенка. Вы наказываете – он плачет, сердится и т. п. И это делает бесполезными любые усилия по исправлению его поведения. Родители не должны принимать эмоциональную реакцию на наказание за признак того, что они поступили правильно и принятые меры достигли цели. Иначе родители будут продолжать наказывать, чтобы добиться эмоциональной реакции – скажем, наказывать до тех пор, пока ребенок не начнет плакать, кричать и просить прощения. Поскольку наказание не влияет на исправление поведения, оно похоже на лекарство, которое, обладая массой побочных эффектов, не действует на саму болезнь. Наказанный ребенок получает неприятный опыт, который побуждает его бежать прочь от родителей: чем сильнее выражена эмоциональная реакция, тем дальше от родителей хочет находиться ребенок.

Попытка убежать от родителей под воздействием эмоциональной реакции – другой важный побочный эффект наказания. Дети стараются избегать общения с теми, кто их наказывает – родителями, учителями и т. д. – и стараются свести к минимуму время, которое они проводят с ними. Это портит ваши отношения с ребенком, особенно если вы ярый сторонник наказаний, и приводит к провалу самой лучшей программы воспитания. Например, от взаимоотношений с родителями в значительной степени зависит то, как ребенок воспринимает похвалу – один из основных инструментов для исправления поведения. Если отношения в семье напряженные и родители часто применяют жесткие меры наказания, то эффективность похвалы за хорошее поведение значительно ослабевает. Подумайте: мы же хотим, чтобы ребенок обращался к нам за советом, помощью и утешением! А кто пойдет за этим к «карающей руке»?

> Наказание должно следовать немедленно за демонстрацией нежелательного поведения и карать каждое его проявление. Но на самом деле происходит наоборот.

Физическое наказание приводит к агрессии со стороны ребенка, и эта агрессия направлена против вас, и еще вероятнее – против сверстников. Поведение ребенка принимает форму так называемого «смоделированного наказания». Это значит, что дети «наказывают» сверстников так, как их наказывают родители. Исследования показывают, в частности, что дети, которых бьют дома, более агрессивны к другим детям.

И наконец, существует нежелательное влияние наказания на ваше поведение: скорее всего со временем вы будете наказывать чаще и строже. Попав в «ловушку наказаний», вы получаете положительный стимул своего поведения, и наказания последуют «по нарастающей», даже если они будут бесполезными. Побочные эффекты возрастут многократно, и ситуация ухудшится.

Как наказывать

Надеюсь, теперь вы по-новому взглянули на наказания, часто бесполезные, и осознали, насколько далеко идущими могут быть их последствия. Но это не значит, что на наказание нужно наложить вето. Оно может быть ценным инструментом и действительно способствовать улучшению поведения ребенка. Нужно всего лишь правильно его применять. Давайте об этом поговорим.

1. Наказание учит ребенка, чего нельзя делать, но ничего не говорит ему о том, что делать нужно. Поэтому любое наказание следует сочетать с программой поощрений позитивного противоположного поведения или любого иного желательного поведения, которое вы хотите увидеть вместо нежелательного. Это самое важное, что нужно знать о наказаниях. Если вы наказываете ребенка за нежелательное поведение, но не поощряете позитивную противоположность, то наказание не повлияет на изменение поведения. Зато комбинация наказания и поощрения очень эффективна. Исследования показывают, что умеренное наказание в сочетании с поощрением эффективнее строгих мер воздействия и способствует замещению нежелательного поведения желательным.

Обратим внимание на другой важный момент. Многие родители не хотят бить детей, но верят в то, что «пожалеешь розги – испортишь дитя». Они считают, что их неотъемлемое право – наказывать и отсутствие наказания за плохое поведение – просто попустительство. У них есть моральные и иные причины полагать, что нельзя игнорировать нежелательное поведение… А вот Б. Ф. Скиннер, один из отцов-основателей науки о поведении, призывал: «Никогда не наказывайте!» – полагая, что наказание обладает нежелательными побочными эффектами и что только поощрение и вознаграждение желательного поведения могут быть действенным способом воспитания – т. е. программа положительного подкрепления.

Я держусь золотой середины между «никогда не наказывайте» и «пожалеешь розги – испортишь дитя». Я нахожу компромиссы между этими крайностями для всех родителей, хотя в идеальном мире я бы никогда не наказывал и использовал только положительное подкрепление для исправления поведения. Я проработал более 30 лет с тысячами родителей и детей, изучил горы литературы, и мне совершенно ясно, что «розги» приносят несоизмеримо больше вреда воспитанию, чем пользы.

Здесь есть свои подводные камни. Неверно полагать, что наказание не влияет на долговременное изменение поведения. Если рассмотреть две программы воспитания, в одной из которых используется очень умеренное наказание, а в другой – нет, то первая приведет к лучшим результатам. Разница может быть небольшой, даже незаметной, но она есть. Так почему же Скиннер сказал: «Никогда не наказывайте»? Потому что наказания имеют тенденцию усиливаться. Родители тоже люди. Они выходят из себя, позволяют соблазнить себя немедленным результатом наказания, а ребенок адаптируется и приобретает устойчивость к наказаниям – все это приводит к эскалации мер воздействия. Эскалация и все более неверное и несвоевременное применение наказаний приводят к тому, что теряется даже незначительное положительное воздействие его в рамках программы положительного подкрепления. Эффективность этой программы становится меньше, чем программы без наказаний.

2. Наказания должны быть умеренными и кратковременными.

Что я подразумеваю под «умеренностью»? Родительские «стандарты» умеренных наказаний строже научных. Краткий тайм-аут, вежливое замечание или даже строгий взгляд в науке рассматриваются как наказание. И часто это приносит результат, если применяется должным образом. Родители считают справедливыми наказания в духе Моисея, который карал израильтян, но это не помогает. В качестве общего правила можно принять, что наказание, которое вызывает эмоциональную реакцию ребенка (плач, расстройство, страх), очень далеко от умеренного. Остановитесь! Вы только учите ребенка проявлять гнев и ярость. И за этот урок дети ваших детей не будут вам благодарны.

Что значит «кратковременное наказание»? Для маленького ребенка эффективный тайм-аут не должен длиться дольше 2–5 минут. В данном случае больше – не лучше, по крайней мере для исправления поведения. Если вы используете систему призовых очков и в день ребенок может выиграть 5, достаточно отнять 1 очко. («Ну и что, – думаете вы, – если я отниму очко, в конце

дня у него останется достаточно очков для получения приза!» А как вы вели себя, когда вас в последний раз оштрафовали за нарушение правил дорожного движения? Вы стали внимательнее к скоростному режиму, хотя штраф не был разорительным и у вас не отобрали автомобиль.)

Если вы лишаете ребенка привилегий – игр, велосипеда, мобильного телефона, – то только на день, не больше. Две недели не усилят эффект наказания. Во-первых, влияние наказания зависит от его своевременности: результат должен следовать непосредственно за нежелательным действием. Поэтому отнимать велосипед на месяц не будет более эффективным наказанием, чем запрет кататься в течение дня. Важнее лишить привилегии сразу после проступка. Во-вторых, запрет изолирует ребенка от друзей и сверстников, препятствует социализации и обучению нужным вещам. Такой запрет только навредит и не будет конструктивным в плане воздействия на нежелательное поведение.

Почти всегда умеренное наказание кажется не соответствующим преступлению: 2-минутный тайм-аут кажется недостаточным для 5-летнего ребенка, разбившего сестре нос. И все же его может быть достаточно для исправления поведения ребенка, если сочетать наказание и поощрение позитивного противоположного поведения.

Скажем, ваша 12-летняя дочь с друзьями совершила мелкое хулиганство – сорвала плакаты, сделанные старшеклассниками. Ваша первая реакция: «Будешь сидеть дома до конца четверти». Стоп! Подумайте: настоящее наказание – это запрет смотреть телевизор и гулять после наступления темноты в течение недели и т. п. Помните, что полезное воздействие наказания происходит в самый момент наказания и надолго не сохраняется. Будет лучше добавить подкрепление позитивного противоположного поведения: помочь устранить последствия вандализма, принести письменные и личные извинения пострадавшим. «Возмещение убытков» может продолжаться дольше, чем одну неделю, и в том числе девочка может помочь старшеклассникам сделать новые плакаты. Сначала вы поощряете ее проявлять позитивное противоположное поведение в период наказания, а потом и в другое время. Точно так же можно поступить с маленьким ребенком: сначала он помогает убрать на кухне, где разлил молоко; потом вместе с вами моет весь дом. Вместе с 12-летней девочкой вы могли бы обсудить, как «возместить убытки» от ее действий. Предложите пять вариантов, и пусть она выберет три – чтобы заработать право на утраченные привилегии. Но помните: основная цель – вовсе не публичное унижение и порицание; вам нужно научить дочь социальным взаимодействиям и создать условия для хорошего поведения.

3. Не наказывайте «в сердцах».

Успокойтесь, прежде чем назначать наказание. Иначе наказание будет чрезмерным и вызовет массу побочных эффектов. Помните: наказание – это не месть. Спокойно и обоснованно продемонстрируйте ребенку правильное поведение. На самом деле это будет гораздо более полезным уроком, чем само наказание. Продемонстрируйте образец гнева и ярости – и ребенок обязательно запомнит его. Ребенок будет реагировать на проблемы так, как вы его научите.

На это родители могли бы возразить: «Но в реальном мире люди выходят из себя, и ребенок должен уметь справиться с этим». Да, это действительно важно в плане социального обучения ребенка; но для исправления поведения не имеет значения, может ли ребенок правильно реагировать на проявления гнева. Однако большая ошибка думать, что момент наказания – подходящее время для обучения ребенка чему-либо. Лучше высказать свое мнение и преподать урок позже, когда страсти улягутся и ребенок сможет воспринять ваши слова. Когда вы находитесь под влиянием эмоций, страдают ваши действия и суждения. Например, вам трудно точно сформулировать свои мысли: «Ты никогда меня не слушаешь!», или: «Почему ты такой плохой?», или: «Почему ты ведешь себя не так, как сестра?» Подобные обобщения или сравнения бесполезны. Хотите преподать урок? Четко сформулируйте, что плохого сделал ребенок и почему он не прав. Абстрактные рассуждения – «А если бы все вели себя так же?» – ребенку непонятны, а потому бесполезны.

Кроме того, родительский гнев не похож на другие проявления гнева, с которыми ребенок столкнется в реальном мире. Во-первых, родители воспринимают плохое поведение ребенка как предательство. Другие люди проявляют гнев не так, ведь они не воспитывали этого ребенка, не кормили и не ухаживали за ним, когда он болел, и т. п. Во-вторых, ребенок может столкнуться с

такими злыми людьми, что ему потребуется прибегнуть к помощи полиции или прохожих, чтобы справиться с ними. Родители могут «безнаказанно» проявлять гнев, потому что ребенок находится в зависимом положении и не может отвечать родителям так, как посторонним. Поэтому ребенок не научится ничему полезному, столкнувшись с вашим гневом. И в-третьих, вряд ли вы встречали людей, которые научились справляться со своим гневом, глядя на бушующих родителей и подвергаясь наказаниям. Вместе с тем сдержанные люди не обязательно были лишены в детстве подобных «реалити шоу». На самом деле ребенок получает наилучший урок именно от родителей: это их особенное отношение, ласка, терпение и объяснения готовят ребенка к будущей жизни. Ваши недостатки и фобии влияют на детей; но не пытайтесь оправдать свой гнев тем, что это чему-то учит их.

Да-да, легко сказать: «не злитесь», – и как трудно на самом деле сдержаться! Когда ребенок довел вас – например, перебежал через дорогу, оскорбил или ляпнул: «Ты эгоист и не заботишься обо мне» и т. п. – можно потерять голову. И кто может сказать, что вы не правы? Вы вели себя как обычный человек. Сама мать Тереза дала бы подзатыльник Индире Ганди, если б та вела себя подобным образом. Со временем дети учатся выводить вас из себя все лучше и становятся в этом экспертами; вы даже не представляли, что придете в такую ярость. Некоторые родители начинают кричать («Не смей со мной так разговаривать после всего, что я для тебя сделал!»), другие бьют, отшвыривают ребенка в сторону или назначают страшные наказания («Полгода будешь сидеть дома!»). Эти меры воздействия часто невыполнимы, а если и выполнимы, то бесполезны и даже вредны. Вспышка ярости – это инстинктивная реакция в ответ на провокацию ребенка, и за ней следует нежелательное поведение уже со стороны родителей.

Очень трудно взять себя в руки, но сделайте это вместе со мной и поймите, что провокация вашего гнева со стороны ребенка зависит именно от вашей реакции, которая подкрепляет поведение ребенка. Сопротивляясь попыткам ребенка «достать» вас, вы прекращаете поощрять поведение, которое ведет к этому. В клинике мы учим родителей отвечать на провокационное поведение «улыбкой Моны Лизы». Такая улыбка прекращает нежелательное поведение даже лучше, чем его игнорирование. Лучший способ устранить нежелательное поведение – не реагировать на него гневом или выработать в себе привычку избегать ситуаций, провоцирующих ваш гнев.

4. Не используйте в качестве наказания занятия, к которым вы хотите приучить ребенка.

Например, никогда не используйте в качестве наказания дополнительное чтение или написание текстов. (В старые времена в школах детей заставляли по сто раз писать на доске «Я не буду разговаривать на уроке».) Иначе вы научите ребенка воспринимать чтение или письмо как наказание. Лучше использовать другой прием: сделайте поход в книжный магазин вознаграждением за хорошее поведение.

И еще: старайтесь не наказывать ребенка лишением полезных социальных контактов со сверстниками и взрослыми. Вы запрещаете ребенку идти в гости к другу, и это справедливое наказание; но в семье друга принято такое поведение, которое вы бы хотели увидеть у своего ребенка, значит, ему полезно бывать в гостях у друга. Не отнимайте надолго велосипед, потому что это лишает ребенка полезных контактов и взаимоотношений со сверстниками. Если наказание короткое – до конца дня, например, – то его побочные эффекты будут минимальны.

5. Поощрять желательное поведение нужно намного чаще, чем наказывать нежелательное.

Соотношение должно быть примерно 5:1, хотя я не могу привести научных данных, подтверждающих именно такое соотношение. Если вы пытаетесь отучить ребенка от истерик, найдите способ хвалить его за *непроявление* истерики (или за менее бурную истерику) и делайте это в 5 раз чаще, чем наказываете за истерику. Иногда родители приходят на повторную консультацию и говорят: «Я каждый раз наказываю ребенка за плохое поведение, но не могу похвалить его за хорошее, потому что он никогда не ведет себя хорошо». Тогда я рекомендую применять моделирование. Создайте условия для проявления желательного поведения и наградите его. Подкрепляемая тренировка – ключ к исправлению поведения, поэтому очень

важно создавать условия для демонстрации желательного поведения.

6. Если вы наказываете ребенка за проявления того же самого поведения несколько раз в день два и больше дней подряд, остановитесь и измените программу воспитания.

Постоянное наказание бесполезно, оно вызовет нежелательные побочные эффекты и сделает семейную жизнь невыносимой. Взволнованная няня, которая сидела с 4-летней дочкой моего коллеги, сказала: «Я назначила ей 10 минут тайм-аута после обеда, а она все равно меня не слушает!» Здесь однократное назначение 10-минутного тайм-аута бесполезно. Если ребенок слушается хоть иногда, наказание вызовет обратную реакцию – ребенок перестанет слушаться вообще. Ребенок воспринимает такое наказание как соревнование «кто кого».

Другой пример – семья из Нью-Хейвена. В течение двух дней родители назначили своему 6-летнему сыну 6 тайм-аутов за агрессивное поведение, но нежелательное поведение только усилилось! Я сказал им, что 6 тайм-аутов многовато. Что же делать? Во-первых, провести демонстрационные, или обучающие, сессии, во время которых ребенок смог бы заработать призовые очки за неагрессивную реакцию в ситуациях, где он привык отвечать агрессией. Это единственный способ подчеркнуть позитивное противоположное поведение и вознаградить его. Наказывать бесполезно.

Я рекомендовал проводить три тренировки ежедневно; если ребенок захочет тренироваться больше – пожалуйста. За каждую тренировку он может заработать очко; и два очка – за неагрессивный ответ в реальной ситуации. Очень важно, чтобы родители предоставили ребенку некий «кредит» за правильные действия. Был еще один момент. Отец часто бил ребенка, поэтому программа включала работу с поведением отца – замену физических наказаний менее строгими: один день без битья, потом неделю, и все это в сочетании с похвалой за «правильное» наказание.

К сыну мы применили такой же подход. Сначала он должен был проявлять желательное поведение в определенный период времени (полчаса утром), а потом этот период был увеличен. Если ребенок не проявлял агрессии полчаса, то зарабатывал очко и очень эмоциональную похвалу. Мы назвали этот период «Временем взрослого поведения». Если в этот период ребенок проявлял агрессию, то не получал очко и похвалу. Остаток дня считался «Временем детского поведения», и родители не должны были делать замечания или отнимать очки за нежелательное поведение в это время. Действительно, что ждать от ребенка? Но на свете нет 6-летних мальчиков, которые не хотели бы считаться взрослыми. (Это взрослое/детское время – не просто психологический прием. Это предопределяющие условия, проверенные на практике. Такой прием нравится родителям, и я рекомендую вам взять его на вооружение.) «Время взрослого поведения» постепенно увеличивалось, пока не заняло почти весь день. Я порекомендовал родителям добавить скрытую похвалу, если ребенок вел себя хорошо целый день, обсудить это за ужином: «Каким взрослым стал наш мальчик! Он так хорошо вел себя!» и т. д. Конечно, они должны были не забывать и сразу же хвалить сына за проявления желательного поведения.

И у нас еще оставалась «Ракета на Луну». Мальчик мог тратить очки по мере их получения, но родители вели учет общему количеству очков, включая потраченные. Когда ракета достигла Луны (т. е. мальчик набрал достаточно очков, как решили родители, 20), то он мог получить суперприз.

Все это помогает сосредоточить усилия на поощрении желательного поведения и избежать наказаний.

Самое распространенное наказание: тайм-аут

Если быть точным, тайм-аут – это «перерыв» в получении поощрений. Некоторый (короткий) период времени ребенок не получает подкрепление – вознаграждение, крик и лекции, другие формы проявления внимания – все, что поощряет нежелательное поведение. Эффективность данного вида наказания зависит от того, что происходит в остальное время – в период «тайм-ин», или время вне тайм-аута. Особенно важно в тайм-ин вознаграждать позитивное противоположное поведение. Само название – «тайм-аут в получении подкреплений» преуменьшает значение наказания в программе положительного поощрения. Вы больше не будете рассматривать тайм-аут как время, назначенное ребенку для размышления над

его поведением, или для прекращения нежелательных действий (например, драки между братом и сестрой). В тайм-аут ребенок не получает положительных стимулов, и всё. Если вы пытаетесь заставить ребенка в это время раскаиваться в совершенных поступках или прекратить какую-либо деятельность, то вы неверно используете эту форму наказания.

Вот пример, который иллюстрирует зависимость эффективности тайм-аута от того, что происходит в остальное время. Один исследователь придумал «ленточку тайм-аута». Каждый ребенок в классе нормально ведет себя и носит на шее красную ленточку. Учитель видит ленточку и знает, что этого ребенка можно спрашивать (внимание учителя – это положительный стимул) и хвалить. Если ребенок совершил нежелательный поступок, с него снимают ленточку на несколько минут. Пока ленточки нет, учитель не обращает внимания на ребенка. По истечении срока тайм-аута ребенок снова может получать положительные стимулы. Значение и эффективность тайм-аута зависят от того, насколько эмоционально и заинтересованно учитель работает с теми учениками, которые носят ленточки.

Как правильно назначить тайм-аут

Тайм-аут не должен быть долгим – не более 10 минут. Часто достаточно 1–2 минут, особенно для маленьких детей. Его необходимо назначить после проявления нежелательного поведения – немедленно! Слишком часто родители говорят: «Вот придем домой из магазина…» или «Когда мы вернемся с детской площадки…» и т. д. Отложенный тайм-аут теряет силу. Это наказание должно быть непосредственно связано с нежелательным поведением.

Во время тайм-аута ребенка нужно изолировать от других детей, поместить в отдельную комнату или в угол – конечно, это делается в том случае, если за ребенком не нужно все время присматривать для его же безопасности.

Сохраняйте спокойствие. Не следует назначать тайм-аут в гневе или в качестве акта мести. Похвалите ребенка за согласие понести наказание в виде тайм-аута: похвалите за то, что он отправился в другую комнату; за то, что сидел тихо, и за то, что выдержал весь срок.

Не угрожайте: «Если ты не прекратишь, то получишь тайм-аут. Это твой последний шанс» и т. д. Достаточно одного предупреждения. (Помните: предупреждения теряют силу и значение, если за ними не следует наказание.) Скажите ребенку, какое именно поведение повлечет за собой тайм-аут, и затем будьте последовательны в выполнении обещания.

Если ребенок сопротивляется и вам приходится тащить его к месту тайм-аута, то вы что-то сделали неправильно и наказание не достигнет цели. Это очень важно. Во время тайм-аута ребенок чувствует себя не так, как обычно, и даже может плакать. Поэтому он сопротивляется, сначала слегка, потом сильнее. Очень скоро родителю приходится тащить ребенка, а тот сопротивляется все больше. Родитель выходит из себя, бьет ребенка, и ребенок может ответить тем же. Это уже драка, а не перерыв в подкреплениях. Вы, таким образом, подкрепляете все виды плохого поведения.

Но как быть, если вы назначаете тайм-аут, а ребенок встает в позу: «Я никуда не пойду»? Тащить насильно нельзя. В этом случае первое – назначение дополнительного наказания (лишней минуты тайм-аута). Это можно сделать дважды: увеличить срок тайм-аута с 2 минут до 3, а затем до 4. Если и это не поможет, отнимите какую-либо привилегию – что-то важное для ребенка, но кратковременное, например: «Сегодня ты не будешь смотреть телевизор». Затем уходите. Не обращайте внимания на крики: «Хорошо, я пойду на этот тайм-аут!» Ни в коем случае не соглашайтесь, иначе вы поощрите нежелательное поведение – пусть все идет своим чередом. Но и не критикуйте: «В следующий раз лучше бы тебе сделать то, что я говорю», или «Ты никогда не слушаешь, и вот результат», или «Ты вывел меня из себя!». Это совершенно бесполезно – мало того, это усиливает негативное воздействие наказания.

Еще раз: исследования показывают, что эффективность тайм-аута зависит от того, что происходит в остальное время, и в первую очередь от работы над позитивным противоположным поведением.

Рассмотрим пример. Ребенок сделал что-то плохое, и вы хотите, чтобы это не повторялось. Вы спокойно говорите ему (четко и ясно), что он сделал и что теперь произойдет: «Ты ударил брата и должен понести наказание. Иди в свою комнату и посиди там 5 минут».

Очень тонкий момент: пойдет ли ребенок добровольно. Он сделал что-то не то и получил неприятности. Ваша воля сталкивается с волей ребенка: вы настаиваете на наказании, он не соглашается, особенно если разговор происходит на повышенных тонах.

Для начала сохраняйте спокойствие – не только потому, что всегда лучше наказывать с «холодной головой» (под «горячую руку» вы можете назначить слишком строгое наказание). Ваше спокойствие сделает почти невозможным противостояние характеров. Если ребенок сразу не согласился проследовать в свою комнату, добавьте минуту к наказанию, потом, если необходимо, еще одну.

Если ребенок все равно не соглашается, оставьте тайм-аут и назначьте другое наказание. Спокойно скажите ему: «Ты не согласился на тайм-аут, значит, не будешь сегодня смотреть телевизор (или сегодня и завтра)». Затем немедленно уходите, и никаких дискуссий: «У тебя был шанс, ты его не использовал. Теперь ты очень, очень пожалеешь, дружок. Лучше бы ты меня слушался» и т. д. Кроме того, вы можете заранее продумать дополнительное наказание, которое не принесет значительного вреда: для этого не подойдет запрет встречаться и играть с соседскими детьми до конца недели. Такой запрет лишит ребенка социальных отношений. Конечно, запрет обоснован, если соседские дети ведут себя хуже, чем ваш.

Но учтите: если ребенок сразу (или после назначения дополнительной минуты) и добровольно отправляется в комнату, остается там положенное время, похвалите его. «ЧТО?! Хвалить ребенка за наказание?!» Именно. Необходимо подчеркивать и хвалить ребенка за любое согласие, особенно в сложных ситуациях. Мы хотим, чтобы ребенок отправлялся к себе, когда мы просим его об этом. Поэтому желательное поведение надо похвалить: «Молодец, ты сразу согласился на тайм-аут». Эта похвала не должна быть эмоциональной и радостной, но нужно точно сформулировать, за что вы хвалите ребенка. Если возможно, приласкайте его – конечно, когда ребенок не слишком раздражен и не оттолкнет ваши руки.

Можно применить и моделирование тайм-аута. Объясните ребенку, что это такое, и предложите тренировку: «Хорошо, а теперь попробуем, как это работает. Допустим, ты сделал что-то плохое: ударил брата…» И добавьте заговорщицким шепотом: «Я сейчас попрошу тебя пройти в свою комнату на 5 минут в качестве наказания, и ты сразу же отправишься». Обычным голосом: «Ты ударил брата, за это пройди, пожалуйста, в свою комнату, и оставайся там 5 минут». Опять шепотом: «Иди!» Обычным голосом: «Очень хорошо. Я попросил тебя пройти в свою комнату, и ты сразу же пошел!» Если нужно, можете направить его или даже проводить за руку, но не толкайте. Похвалите за то, что ребенок ушел в комнату и просидел там положенное время. Можете подсказать, что нужно сидеть тихо; если ребенок спокойно сидит, похвалите еще. Во время моделирования похвала должна быть максимально эмоциональной; когда наступает реальная ситуация, хвалите обычным голосом, описывая ситуацию, за которую ребенок наказан. Закончив тренировку, скажите громко и весело, словно глашатай на площади: «Ура! Тайм-аут выполнен!» – и похвалите ребенка за хорошую работу. Наградите его очком за моделирование, если вы используете систему призовых очков.

Это, так сказать, базовые понятия.

А теперь – несколько тонкостей

Вот пример тайм-аута, назначенного правильно, но безрезультатного. Одна мама прекрасно изучила основные принципы тайм-аута и использовала их для наказания своего 8-летнего Андре. Когда он оскорблял или задирал сестру, маму или папу, его наказывали 5-минутным пребыванием в его комнате.

Обычно мама спокойно говорила: «Андре, тебе полагается тайм-аут за…» Если мальчик отправлялся в комнату, она говорила: «Молодец, ты сразу же прошел в свою комнату на тайм-аут». Пока все правильно. Но мы выяснили, что в течение трех дней она назначала тайм-аут: 6 раз в первый день, 4 – во второй и целых 7 раз в третий! Такой перебор – показатель того, что нужно что-то менять в программе.

Это был интересный случай, потому что мама правильно назначала наказание, и ребенок не сопротивлялся. Но она недостаточно работала над позитивным противоположным поведением: проблему составлял тайм-ин – время вне тайм-аута. Тогда мы добавили моделирование – ребенок

тренировался «нормально» разговаривать с сестрой, например, говорить: «Пойдем играть» или «Я хочу поиграть с тобой». Мы организовали таблицу достижений, и ребенок мог заработать 2 очка в день (по одному за каждое моделирование) и 4 бонусных очка за то, что вежливо разговаривал в реальной ситуации. Таким образом, мы ничего не изменили в назначении тайм-аута, но усилили систему положительного подкрепления (как часть программы воспитания). На третий день применения новой стратегии ребенок заработал 6 очков за моделирование; на четвертый он поспорил с сестрой, но не оскорблял ее и заработал 8 очков. (Вообще-то мальчику полагалось 4 очка. Но родители были так рады, что он в реальной ситуации повел себя правильно, что назначили 8.) Дальше все пошло как по маслу, и родителям не приходилось назначать тайм-аут так часто, не чаще раза в день.

*** * ***

Надеюсь, прочитав эту главу, вы будете осторожно, даже скупо наказывать детей. Столкнувшись же с необходимостью наказания, применяйте его правильно. Периодически перечитывайте раздел этой главы «Как наказывать» – например, когда ребенок развивается и начинает вести себя иначе и это поведение вам не нравится. И помните: хорошие, теплые и открытые отношения с ребенком – это главная и необходимая вещь. Не наказывайте в сердцах, словно карающий меч; наказывайте, как любящий родитель, который старается научить ребенка правильному поведению.

Глава 7. Особые случаи: как стимулировать поведение, воспитывать нескольких детей и исправлять плохое поведение

Что делать, если ребенок редко проявляет желательное поведение и вы не можете поощрять и вознаграждать его? Если вы пытаетесь отучить ребенка от *не* желательного поведения, но оно наблюдается не часто, и нет возможности подкреплять его позитивную противоположность? Что делать, если из нескольких детей только один нуждается в программе воспитания? Или нужно исправить поведение группы детей?

Во многих ситуациях для исправления поведения ребенка достаточно тех приемов, о которых я уже рассказал. Но есть особые случаи, которые требуют адаптации метода. Вопросы, перечисленные в начале главы, я слышу очень часто. В них представлены как раз эти особые случаи. В этой главе я расскажу о специальных инструментах, которые помогут приспособить основной подход к конкретной ситуации.

Стимулирование поведения

Что делать, если ребенок редко проявляет желательное поведение и вы не можете поощрять и вознаграждать его? Ответ – «стимулирование поведения», единовременная стратегия, которая помогает ребенку выполнить желательные действия или подтолкнуть его к выполнению.

Зачастую очень сложно подтолкнуть ребенка к проявлению желательного поведения, которое вы могли бы вознаградить (или даже подтолкнуть к первому шагу). Особенно это касается поведения, представляющего собой последовательность действий. Поясню. Допустим, ваш супруг потратил кучу денег на абонемент в фитнес-клуб, но не был там ни разу. В этом случае «упражнения» состоят из нескольких последовательных шагов: сначала нужно купить спортивную одежду, обувь и т. д.; пойти в зал; переодеться; размяться и, наконец, выполнить комплекс упражнений. Здесь мы можем применить нашу временную линию. Прошлое (предшественники) – это могут быть подсказки («Дорогой, пожалуйста, сходи сегодня в спортзал…»). Настоящее (поведение) – формирование навыка («…хотя бы на несколько минут…»). Ну, а Будущее (результат) может заключать в себе как вознаграждение (которое вы

можете придумать сами), так и умеренное взыскание («…или я приглашу маму к обеду в воскресенье»). Но это не обязательно сработает. Каждый шаг может вызвать сопротивление супруга, и он не выполнит всех необходимых действий, из которых можно было бы сформировать привычку, вознаграждая его похвалой и призами (соответствующими возрасту воспитуемого).

Вместо этого стоит попробовать стимуляцию желательного поведения: «Дорогой, сегодня я собираюсь в фитнес-клуб, и было бы неплохо, если б ты составил мне компанию. Тебе не обязательно заниматься, просто сходи со мной». Если вам удастся уговорить его пойти с вами и переодеться, поставить его, так сказать, на первую ступеньку лестницы, которая называется «физические упражнения», то дальше он пойдет сам. Это путь к проявлению поведения, которое можно подкреплять. Сначала стимуляция поведения, а потом формирование навыка.

Чаще всего поведение ребенка можно разбить на последовательные шаги. Чтобы ребенок, например, в течение получаса делал уроки, первый шаг – усадить его за стол и открыть учебник. Для 30-минутных занятий на фортепиано нужно сесть за инструмент и приготовиться играть. Допустим, вы хотите, чтобы ребенок пошел во двор и поиграл с друзьями – выйдите с ним и подведите к детям буквально на минуту. Первый шаг для совместной работы над каким-нибудь проектом – поработать вместе в течение минуты.

Когда первый шаг будет выполнен, пока на этом можно остановиться. Вы даже можете сказать ребенку: «Хочешь, мы на этом закончим? На сегодня достаточно… или продолжим?» Или вы можете просто промолчать, а ребенок продолжит выполнять следующие шаги. Исследования показывают, что чаще всего ребенок будет продолжать независимо от ваших просьб. Пусть даже ребенок не согласится продолжать; все равно стимуляция поведения будет эффективной, и ее эффект сохранится на долгое время.

Будучи однократным приемом, не предполагающим вознаграждения, стимуляция прекрасно работает, когда ребенок умеет что-то делать, но уклоняется от выполнения. Вам не нужно формировать существующий навык и вознаграждать поведение, которое ребенок проявляет без награды. Здесь стимуляция становится инструментом выбора. Мы часто рекомендуем стимуляцию, когда ребенок внезапно отказывается приходить на индивидуальные занятия с психологом. Однажды нам позвонила мама, уже посетившая вместе с дочерью несколько сеансов. «Мы не можем приехать сегодня, – сказала она, – потому что Алексис наотрез отказывается. Я не в силах уговорить ее».

Выход из этого тупика – стимуляция. Рассмотрим визит к психологу как последовательность действий: сесть в машину, приехать в клинику, войти в нее, дождаться очереди, встретиться с психологом и т. д. Исследования показывают, что достаточно стимулировать один шаг и дальнейшая последовательность развернется сама собой, без вашего вмешательства. Если последовательность состоит из 9 шагов, 10-й, завершающий шаг – выполнение всей последовательности – будет пройден скорее, если человек уже сделал первый шаг. (Суть в том, что каждый предыдущий шаг – предшественник следующего и положительный стимул для предыдущих шагов.) Или попробуйте начать не с первого, а, скажем, с третьего шага – так ребенок еще быстрее достигнет конца последовательности. Если в данном случае мы можем провести Алексис через последовательность, которая ведет к сеансу работы с психологом (наш 10-й шаг), то сеанс состоится.

«Скажите Алексис, – сказал я ее маме, – что ей не обязательно заниматься с психологом. Она может подождать в приемной, пока вы будете разговаривать с ним. Мы обещаем, что не будем заставлять девочку заходить в кабинет». Здесь очень важно сдержать обещание. Когда я сказал, что мы «обещаем», то создал особое предопределяющее условие (и в данном случае, и вообще в жизни). Это вызывает определенную реакцию, в том числе ожидание выполнения обещания. Вы обещаете ребенку, что ее присутствие на занятии не требуется, предоставляете ей реальный выбор, а не утверждаете, что занятие вообще не состоится.

Мама Алексис, человек честный и правильный, сказала, что она слишком раздражена, чтобы спокойно объявить обо всем дочери. Тогда я позвал девочку к телефону и все объяснил сам.

Почти всегда ребенок соглашается приехать в клинику, если ему говорят, что заниматься с психологом не обязательно. Я сказал Алексис так: «Мы хотим сегодня поговорить с твоей мамой,

но я обещаю, что тебе не обязательно встречаться с психологом. Ты можешь подождать маму в приемной, почитать или поиграть во что-нибудь и не должна идти в кабинет». Любой родитель, который это прочитает, может задаться вопросом: «Разве я не усугублю ситуацию, если скажу ей, что к психологу идти не обязательно?» или: «Если я так сделаю, то ребенок будет отныне диктовать свои условия» и даже: «Родитель должен всегда демонстрировать свою власть».

Такие рассуждения обычно основаны на неверных и просто плохих советах. Родители считают, что должны выиграть все битвы, если не хотят проиграть войну. Это не так. И вообще, когда речь идет о воспитании детей, аналогия с войной неуместна: «победа» может очень дорого обойтись. Выиграв одну «битву», вы можете испортить отношения с ребенком, а значит, проиграете всю «войну». Противостояние в конце концов приведет к тому, что ребенок вообще не будет вас слушать и не захочет иметь с вами ничего общего. (Если это ваш путь, на нем вас ожидает множество столкновений с волей ребенка.)

Вы не должны выигрывать каждую битву. Вы должны идти рядом с ребенком, а не на него. Учитывать желания ребенка, но продолжать работать над поведением, которое вы хотели бы увидеть. Если хотите: проиграть битву, чтобы выиграть войну.

Другое возражение: «А если ребенок не знаком с последовательностью шагов? Можно спровоцировать его на третий шаг, но он не будет знать, как сделать четвертый, и не достигнет 10-го». Это не такая большая проблема, как может показаться. Результат стимуляции будет лучше, если ребенок знает, что вы от него хотите; но и в противном случае она не будет бесполезной: подсказки следуют из самой ситуации, от окружающих, и они являются предопределяющими условиями для демонстрации желательного поведения. Допустим, Алексис отказывается прийти на самое первое занятие с психологом. Она еще не знает, что это такое, но ощущает общую атмосферу клиники: дети улыбаются, люди покидают приемную в сопровождении доброжелательных консультантов. Когда Алексис надоест сидеть в приемной, она захочет узнать, что же такое «занятия с психологом», т. е. 10-й шаг нашей последовательности. Более того, она захочет принять участие в заинтересовавших *ее* занятиях.

Итак, Алексис с мамой вошли в приемную. Они подошли к окну регистрации, и мама сказала: «Мне нужно встретиться с доктором Сьюзен». Алексис присела в кресло и стала играть с одной из игрушек, разбросанных по полу другими юными посетителями клиники. Сьюзен вышла в приемную, поприветствовала их и добавила: «Алексис, не могла бы ты посидеть здесь, пока я поговорю с твоей мамой?» Они ушли в кабинет. Стимулированная последовательность поведения разворачивалась по расписанию: Алексис попала в клинику, и была высока вероятность того, что она будет заниматься с психологом. Если бы Алексис осталась дома и уселась перед телевизором, вероятность занятия была бы нулевая.

Через некоторое время Сьюзен выглянула в приемную и сказала: «Алексис, мы договаривались, что сегодня занятия не будет, но… – тихо спросила Сьюзен, – может, ты зайдешь в кабинет и мы немного поговорим?» Она могла бы вместо этого сказать: «Почему бы тебе не заглянуть ко мне?» или что-то подобное. Главное, что ее интонации отличались от родительских, без намека на принуждение, без всех этих «тебе бы лучше…». Сьюзен предоставила Алексис выбор, а это само по себе предопределяющее условие для согласия.

По опыту мы знали, что Алексис, которую освободили от необходимости сохранить лицо (благодаря предопределяющему условию), скорее всего пожмет плечами: «Ну, ладно». И отправится за психологом в кабинет. Далее последует обычное занятие или, если психолог сочтет нужным, несколько сокращенное занятие. Ни Сьюзен, ни мама Алексис не должны даже упоминать ее отказ ехать в клинику: «Видишь, это не так плохо. Почему ты не хотела ехать? Что с тобой случилось?» Подобные комментарии запускают целую последовательность оппозиционного поведения, которое мы так старались заменить правильными действиями.

Ну, а если Алексис – одна из немногих, кто говорит: «Нет, не пойду»? В этом случае психолог с улыбкой говорит: «Как хочешь» и возвращается к себе в кабинет. Никаких уговоров: «Ты уверена? Ну же, не упрямься, это ненадолго». Через 2–3 минуты Сьюзен еще раз, последний, выглядывает из двери кабинета и весело спрашивает: «Ты бы не хотела зайти?» Если ребенок соглашается, начинается занятие; если нет, психолог говорит (с улыбкой, доброжелательно): «Что ж, увидимся в следующий раз» и уходит. (Я не считал, но думаю, соотношение будет примерно таким: в 75 % случаев ребенок сразу согласится пройти в кабинет; еще 10 % ответят на

второе приглашение, и для 15 % детей этот подход не сработает.) Мы специально учили родителей прекращать уговоры после второго «нет». Возвращаясь к аналогии (совершенно некорректной!) с военными действиями, здесь важнее правильно провести сражение, чем выиграть его. Пусть на этой неделе Алексис настоит на своем – и вы должны сдержать обещание и не принуждать ее к этому занятию – это прекрасное вложение в будущие сеансы. Она гораздо вероятнее согласится дальше заниматься с психологом. Но занятия будут бесполезны, если вы насильно потащите девочку в клинику.

Что произойдет в следующий раз ? Этот вопрос всегда беспокоит родителей. Наш опыт говорит о том, что ничего особенного. Обычно занятия с психологом возобновляются. Не помню случаев, когда бы нам пришлось дважды применить стимулирование поведения к одному и тому же ребенку.

Вот более простой пример. Вы хотите, чтобы ребенок помог вам убраться во дворе. Там полно листьев, палок и даже мусора. Это не такое сложное дело, которое требует организации программы воспитания. Вы не хотите тратить силы на уговоры, но совместная работа была бы хорошим поводом провести время вместе с ребенком.

За пару дней до уборки вы говорите ребенку примерно так: «Я хотел бы, чтобы ты помог мне убраться во дворе в воскресенье». Если ребенок соглашается, вопрос закрыт. Если же он начинает ныть и пытается отвертеться, примените стимулирование, сказав: «Я хочу всего лишь, чтобы ты помог мне пару минут. Потом можешь заниматься своими делами. Мне нужна твоя помощь только в начале». Обычно ребенок соглашается. Он думает: «Подумаешь, две минуты. Лучше согласиться». Если же и в этом случае ребенок не соглашается, спросите его еще раз, утром в воскресенье (как психолог спросил Алексис второй раз).

Согласившись помочь в течение двух минут, ребенок попадет в последовательность, которая ведет к желательному поведению – совместной уборке двора. В самом начале напомните ребенку, что через две минуты он может быть свободен. Это прекрасное предопределяющее условие для остальной последовательности желательных действий. Когда две минуты истекут, скажите ребенку примерно так: «Ну вот, ты теперь свободен. Ты мне действительно помог. Было бы здорово, если б ты и дальше помогал, но это твой выбор». Таким образом, вы сдерживаете обещание не принуждать его к уборке двора. Эти предопределяющие условия и факт, что ребенок уже вовлечен в последовательность, которая ведет к желательному поведению, делают наиболее вероятным его согласие на дальнейшую помощь. Если нет, помните, что это инвестиция в будущее. Способ изложения просьбы, то, что вы сдержали слово и не ворчали, и не обесценили похвалу критикой, – все это приведет к тому, что в следующий раз ребенок скорее всего согласится вам помочь. Считайте это победой, и достаточно обсуждений.

Стимулирование повышает вероятность проявления желательного поведения, особенно если поведение представляет собой последовательность действий (это верно для большинства видов поведения). Это не гарантирует успех, но поможет, когда вы зайдете в тупик, пытаясь прекратить нежелательное поведение. Стимулирование по крайней мере даст вам возможность попытаться спровоцировать ребенка на проявление желательного поведения, которое можно потом сформировать и вознаградить.

Формирование нужного результата

Что делать, если у меня несколько детей, но только один нуждается в программе воспитания ? Сформировать желаемый результат. Допустим, вы решили отучить 6-летнего сына от проявлений агрессии с помощью программы призовых очков. При этом ваша 7-летняя дочь ведет себя нормально. Формирование нужного результата значит следующее. Если сын выполняет желательное поведение, он, как обычно, получает вознаграждение. Но и его сестра тоже получает вознаграждение – просто за то, что брат ведет себя хорошо.

Этот подход касается только положительных стимулов, не наказания. И очень важно, чтобы вы не отбирали назначенные призы, наоборот, добавляли что-то соблазнительное для ребенка: лечь спать на 15 минут позже, вкусный десерт – то, что они оба любят. Никогда не лишайте «невиновного» ребенка тех привилегий, которые он уже имеет, иначе это приведет к ссоре в отличие от дополнительной награды.

Такая награда обеспечивает дополнительное преимущество, поскольку решает проблему требования «И мне тоже!», когда один ребенок участвует в программе, а другой нет. Разве справедливо, что первый получает похвалу и призы, а второй нет? Обычно такая проблема возникает в семьях, где дети близки по возрасту (разница в пределах 5 лет) или оба младше 10 лет. Если призы имеют ценность для обоих детей, это добавляет напряжения в ситуацию. 12-летний мальчик вряд ли расстроится, если его 4-летняя сестра получит заколку для волос и т. п. Вам понадобится просто объяснить сыну, в чем состоит программа воспитания его сестры, и даже заручиться его помощью в подсчете очков, и он будет вполне удовлетворен. Но если его 11-летний брат заработает право на видеоигру, которую они оба любят, будет скандал.

Один из способов устранить несправедливость, когда один ребенок (чье плохое поведение потребовало введение программы) получает множество призов, – это распределить награду между всеми детьми. Приз заработал один, но радость общая. Вы можете организовать разные программы для всех детей, и когда все наберут определенное количество очков, то все получат вознаграждение. Родители часто вынуждены так поступать, когда дети кричат: «И мне, и мне!» В этом случае можно организовать программы с элементом формирования нужного результата, что позволит всем детям в семье заработать вознаграждение для всех.

Например, в одной семье 5-летняя дочь все время спорила, 3-летняя же была сговорчивее. Родители решили приучить старшую отвечать на их просьбы с первого раза и организовали систему призовых очков. Система включала массу видов поощрения: очки, похвалу, небольшие и крупные призы и т. д. Естественно, что младшая дочь тоже захотела иметь свою таблицу достижений, и родители согласились. Младшая девочка могла заработать очки за правильное пользование туалетом и за то, что не писалась ночью. Родители ввели правило, согласно которому девочкам разрешалось мороженое после обеда, если обе зарабатывали достаточное количество очков. Это был дополнительный приз к тем, которые девочки получали за собственные очки. Каждый ребенок формировал нужный результат для другого и одновременно зарабатывал собственное вознаграждение.

Решение проблемы «И мне, и мне!» – не главная причина применения стратегии формирования нужного результата. Смысл в том, что стратегия повышает эффективность программы. Братья, сестры и другие сверстники начинают подсказывать правильные действия ребенку, который участвует в программе, и часто эти подсказки представляют собой конкретные указания: сделай то, сделай это, я помогу тебе. Они хвалят ребенка и этим тоже вознаграждают его поведение, даже если просто демонстрируют свою радость от получения сформированного результата. Исследования показали, что ребенок оценит вознаграждение еще выше, если зарабатывает его не только для себя, но и для других.

Я поверил в поистине волшебную силу формирования нужных результатов после случая с Гэри. Это было в начале моей карьеры. Я искал эффективную стратегию исправления поведения нарушителей учебной дисциплины. Моей целью было улучшение отношений в классе и сотрудничество детей друг с другом. Я работал как психолог в спецклассе, в котором учились 23 ребенка 6–7 лет, демонстрировавших разрушительное поведение. В этом классе работала прекрасная учительница: она мастерски использовала внимание и похвалу, чтобы вознаградить ребенка за хорошее поведение. Большую часть времени она прекрасно контролировала класс, но существовала одна проблема.

Этой проблемой был Гэри. Казалось, мальчик «непроницаем» для усилий учительницы. Он был очарователен: непослушные волосы, губы, готовые вот-вот сложиться в улыбку… Ангельское выражение его лица моментально обезоруживало всех – и учителей, и исследователей. Но Гэри мешал работать одноклассникам: забирал их вещи, портил чужие тетрадки и обстреливал их из трубочки от шариковой ручки; он запускал самолетики, бросался скрепками и т. д. С этим нужно было что-то делать.

Парты в классе были расположены полукругом, огибающим доску и стол учителя. Гэри сидел сбоку и постоянно бросал разные предметы в детей на противоположной стороне. Чаще всего он это делал, когда учительница отворачивалась к доске, но иногда не стеснялся делать это у нее на глазах. В конце класса располагалось большое зеркало, размером с доску. Это было не простое зеркало, а двустороннее: дети видели в нем себя, а я, сидя по другую сторону, видел, что происходит в классе. Вместе со мной за обстановкой наблюдали мои студенты-практиканты.

Мы решили применить к Гэри метод формирования желаемых результатов. Детям сказали, что Гэри может выиграть дополнительную перемену или забавную историю для всех. Учительница нарисовала на доске таблицу, разделенную на 30-минутные периоды с 9 утра до полудня. В каждой ячейке учительница ставила «Х», если Гэри вел себя хорошо в этот период времени.

Если Гэри зарабатывал «крестики» хотя бы в 5–6 ячейках, класс получал дополнительную 15-минутную перемену или забавную историю перед обеденным перерывом. (У учительницы было в запасе несколько историй, которые дети особенно любили.) Гэри мог заработать очки за то, что не кидался предметами или не брал чужие вещи. В течение 30 минут он ни разу не должен был совершать запрещенные действия, только тогда учительница рисовала в ячейке «Х». (Мы знали, что иногда Гэри случайно вел себя нормально в течение 30 минут и даже дольше; поэтому 30-минутный период казался подходящим для формирования поведения.)

Программа заработала, и Гэри баловался, как обычно. В первые полчаса он не заработал «крестик». Мы наблюдали за происходящим в классе со все возрастающим интересом (и удовольствием). Одноклассники Гэри поощряли его вести себя правильно, особенно когда учительница отворачивалась к доске. Они прикладывали палец к губам или просто смотрели на него, если Гэри начинал болтать. Одна девочка отрицательно покачала головой, увидев, что Гэри собрался запустить самолетик. Другой ученик подбежал к его парте, помог убрать игрушку и раскрыть тетрадь. Он не успел закончить маневр, и учительница уже обернулась. Но она мудро игнорировала происходящее.

С моего наблюдательного пункта это выглядело очень забавно. Когда учительница поворачивалась спиной к классу, дети начинали активные действия: по крайней мере четверо или пятеро подмигивали, улыбались и подсказывали Гэри, чего не следует делать. Одноклассники Гэри были помещены в этот класс из-за собственного плохого поведения и все же следили, чтобы мальчик не баловался. Когда учительница не видела, кто-нибудь из детей подавал Гэри одобрительный сигнал или, наоборот, жестами показывал, чтобы он не болтал. По классу прокатывались и затихали волны активности в зависимости от того, куда поворачивалась учительница – к доске или к классу. Пару раз ей нужно было выйти из класса по просьбе другого учителя или директора. Когда учительница выходила, дети начинали бурно хвалить Гэри.

Как мы и ожидали, Гэри справлялся отлично, и проблема была решена в короткий срок. Гэри зарабатывал все больше «крестиков», и мы установили два больших периода времени: с утра и до обеда и с обеда до конца дня. Затем, чтобы заработать «крестик», Гэри должен был хорошо вести себя весь день. В конце концов мы прекратили систему очков и назначали классу вознаграждение за хороший день, учительница периодически хвалила мальчика за правильное поведение, но делала это незаметно для других детей. Через некоторое время поведение Гэри перестало составлять проблему, и мы прекратили программу.

Программа Гэри дала еще один важный результат: улучшилось поведение его одноклассников. Именно метод помог изменить поведение всего класса, хотя изначальная цель состояла в том, чтобы использовать класс для исправления поведения одного ребенка. Конечно, поведение тех детей, которые только разделяли общий приз, но не участвовали в программе, изменилось не так заметно; ведь награда не зависела от их собственного поведения. Но они наблюдали преимущества, которые дает хорошее поведение. Оказалось, существует некий дополнительный эффект: видя, как кто-то получает приз за хорошее поведение, дети начинают вести себя лучше (изменения могут быть не очень заметными, но существенными). Когда родители или учителя часто хвалят одного ребенка, это значительно ускоряет формирование такого же желательного поведения у других детей. Для работы в классе это может быть очень важно. Хорошо, когда учителя ходят по классу и хвалят детей в индивидуальном порядке. Но иногда полезно сказать, например: «Мария, просто здорово, что ты помогаешь Билли выполнить задание». Этот дополнительный стимул увеличит вероятность проявления желательного поведения другими детьми. Такой подход работает не только в школе, но и в семье.

Групповые программы

Для исправления поведения не одного ребенка, а группы детей требуется групповая

программа. В этом случае группа (даже состоящая из двух человек) должна вести себя определенным образом, чтобы заработать общее вознаграждение. Групповая программа рассматривает всех участников как единое целое, и не только при демонстрации желательного поведения, но и при получении вознаграждения.

Например, большинство детей в классе не сдают домашнюю работу вовремя. Учитель организует групповую программу и вешает на доску объявлений таблицу достижений. Когда 75 % учеников сдают домашнее задание вовремя, все получают очко. Можно опустить систему очков и напрямую вознаграждать детей. Это может быть фильм, дополнительная перемена или занимательная история. После того как 75 % будут регулярно выполнять желательные действия, условия можно усложнить: чтобы все получили приз, сдать работу должны 90 %. В этом случае дети будут поддерживать друг друга, как в примере с Гэри, и поощрять проявления желательного поведения. Но приз должен быть необычным.

В главе 4 вы видели пример применения групповой программы в домашних условиях. Тогда мы разработали стратегию прекращения ссор между сестрами Лизой и Кристиной. Обе участвовали в программе как единое целое и получали награду за нормальное общение друг с другом. Если Лиза ведет себя хорошо, а Кристина задирает ее или наоборот, они не получают вознаграждения, потому что «групповое» поведение считается плохим.

Одни мои знакомые придумали простой, но эффективный вариант групповой программы для своих дочек 4 и 6 лет. Родители поставили большой стеклянный кувшин на кухонный стол. Каждый раз, когда одна из сестер делала что-то хорошее другой (вежливо обращалась к ней, проявляла ласку, приветствовала по утрам и т. д.), родители бросали красную фасолину в кувшин. Сначала родители мягко провоцировали девочек на «фасольное» поведение. Но через пару дней подсказки уже почти не требовались. Конечно же, бросая фасоль в кувшин, родители каждый раз хвалили девочек. Когда кувшин наполнился фасолью, они повели девочек в кафе и заказали им необыкновенный яблочный десерт.

Лучше всего работает сочетание групповой и индивидуальной программы. В этом случае каждый ребенок имеет собственную программу, но вместе с тем они выступают, как группа. Например, близнецы в одной семье без конца пререкались и дрались друг с другом. Сначала для каждого мальчика была организована программа: ребенок получал призовые очки за то, что нормально общался с братом. Поведение близнецов немного улучшилось, тогда родители добавили групповую программу. Если оба мальчика выиграют установленную дневную норму очков, то получат особое вознаграждение – поход на тренировочную площадку[8]. Этот «групповой» приз привел к значительному улучшению поведения обоих мальчиков. Если в группе один ребенок ведет себя, как нужно, а другой – нет (один постоянно зарабатывает много очков, а другой – очень мало), следует изменить индивидуальную программу и добавить ребенку дополнительное поощрение за желательное поведение.

Долгосрочные программы

Как отучить ребенка от нежелательного поведения, если оно наблюдается не часто и я не могу подкреплять позитивную противоположность ? Ввести долгосрочную программу.

В большинстве случаев нам нужно, чтобы желательное поведение проявлялось чаще или нежелательное поведение – реже. При этом очень важно использовать *любую возможность* провести подкрепляемую тренировку. Это создает условия для проявления как нежелательного, так и желательного поведения, которое мы хотим подкрепить.

Но поведение, которое проявляется редко, требует определенной хитрости. Ребенок может совершать неприглядные поступки нечасто – скажем, раз в месяц. Типичные примеры такого поведения детей старшего возраста – ложь, бегство из дома, кражи в супермаркетах и пр. Экстремальные проявления такого поведения требуют участия других специалистов. Мы же говорим о нежелательном поведении, которое проявляется редко. Возможно, ваш ребенок

[8] На тренировочной площадке (*англ* . batting cage) помещается специальный аппарат, который подает мячи. Таким образом, игроки могут отрабатывать удары. – *Прим. перев.*

обычно ведет себя прилично, но периодически устраивает истерики на людях, выкрикивает оскорбления и пытается укусить окружающих.

Обычная система призовых очков здесь не подходит, потому что почти невозможно подкреплять позитивную противоположность. Сложно применить и демонстрацию, хотя иногда она дает нужный результат. (Демонстрация обычно применяется отдельно от таблицы достижений.) Остается наказание. Это не должно быть жестокое или чрезмерное наказание; скорее какое-нибудь задание, которое ребенок посчитает значительным. Например, мытье полов, уборка и т. п. Это должны быть достаточно утомительные и скучные задания, которые ребенок сам ни за что бы не выбрал. Для маленького ребенка (5–6 лет) срок выполнения задания должен быть не более 15 минут, для 7-летнего и старше – около получаса. Можно установить два уровня таких заданий: обычный и «повышенный». Срок последнего увеличивается вдвое и зависит от тяжести проступка. (Помимо всего прочего, это делает наказание более разнообразным и непосредственно связанным с тяжестью проступка.) Если ребенок соврал или стащил игрушку у друга, достаточно «обычного» уровня наказания; вандализм и оскорбление учителя караются более строго.

Не применяйте иных наказаний, кроме установленных заранее. Никаких лекций, унижений и трепки. Тяжесть наказания зависит от серьезности проступка, а не от вашего сиюминутного желания. Единственное исключение можно сделать, если пострадает чужое имущество или посторонние люди. В этом случае ребенок должен еще и извиниться перед пострадавшими и по возможности возместить убытки (вернуть украденное или заплатить за повреждение).

Шаги для создания долгосрочной программы

1. *Убедитесь, что вы можете «поймать» ребенка на проявлениях нежелательного поведения* или узнать о нем по косвенным признакам. Иногда трудно, например, поймать ребенка на краже или баловстве со спичками. Заранее предупредите его, что будете считать проступок свершившимся, если увидите прямые или косвенные признаки – например, найдете посторонние предметы в комнате или в карманах, обгорелые спички или почувствуете запах дыма и т. д.

2. *В качестве наказания выберите скучное и утомительное занятие* . Не используйте задания, к которым вы хотите приучить ребенка на добровольной основе, или занятия, полезные для социализации, например, дополнительное чтение, письмо и т. п. Вам нужно, чтобы ребенок полюбил чтение, а не воспринимал его как наказание. Кроме того, не выбирайте то, о чем приходится все время напоминать ребенку; иначе наказание превратится в бесконечные пререкания. Для наказания также не подходит важное задание, например, перекрыть крышу дома. Выберите достаточно нудное, но полезное для дома дело, которое заставит ребенка потрудиться. Если уборка гаража не входит в его обязанности, это хорошее наказание. Вместе с тем не стоит заставлять ребенка рыть яму на заднем дворе и потом засыпать ее – это бессмысленно и жестоко, а значит, бесполезно.

Стоит иметь кое-что про запас на тот случай, если ребенок совершит серьезный проступок, который не будет сразу раскрыт. В таких ситуациях родители начинают бушевать и назначают импровизированные наказания. От этого больше вреда, чем пользы. Поскольку в долгосрочных программах наказания играют более значительную роль, чем в обычной системе призовых очков, и сами наказания более серьезны, то и назначать их надо особенно осторожно. Заготовленное наказание поможет избежать обычных ошибок и нежелательных побочных явлений. Не усугубляйте ситуацию – например, не увеличивайте до бесконечности срок наказания – это не повысит его эффективности.

3. *Сохраняйте спокойствие* . Я много говорил об этом в главе 6.

4. *Прежде чем поручить ребенку выполнение задания-наказания, объясните ему суть долгосрочной программы.* Вот пример такого объяснения (наказание за воровство): «Я знаю, что есть вещи, которые тебе очень нравятся и тебе хочется просто взять их. Иногда и мне тоже что-то очень нравится. Но существуют другие способы получить желаемую вещь. Ты всегда можешь сказать мне, что тебе хочется, и мы придумаем, как тебе получить эту вещь. Например, набрать призовые очки. Или накопить на нее деньги. Ты раньше так делал, и это хорошо. Если же я узнаю, что ты украл вещь, но забыл об этом сказать, ты будешь наказан дополнительным заданием. Я

знаю, что ты не любишь такие задания, и мне не нравится наказывать тебя. Поэтому постарайся воздержаться от воровства».

5. *Назначайте наказание немедленно на основании доказательств проступка* или на обоснованном подозрении.

6. *Не угрожайте наказанием и не предупреждайте о нем ребенка* . Назначайте наказание, так сказать, на месте преступления. Как и в других случаях, должна быть прямая связь между поведением и его результатом.

7. *Не спорьте и не обсуждайте наказание с ребенком* . Объясните ребенку, что он совершил плохой поступок (или что вы подозреваете его в совершении) и должен понести наказание.

8. *Если ребенок сразу не соглашается выполнить задание-наказание, спокойно скажите, что, сколько бы он ни потратил времени на споры и уклонение от выполнения, срок задания останется прежним* (скажем, 30 минут уборки в гараже).

9. *Если ребенок все равно отказывается выполнять задание, предупредите, что он может либо приступить к делу, либо лишиться иных привилегий* . Следует продумать и этот момент и заранее выбрать привилегии, которых вы можете лишить ребенка. Иначе вам придется импровизировать, а это нежелательно.

10. *Если ребенок соглашается, но ведет себя неприемлемо* – злится или плохо выполняет задание – *спокойно остановите его и лишите привилегий* (выбранных заранее).

11. *Не забывайте похвалить ребенка за выполнение задания, которое он получил в наказание* . Похвалите сразу же, как он приступит к выполнению; хвалите во время выполнения и по окончании задания. Если ребенок уже большой, то не хвалите слишком эмоционально – достаточно четко сформулировать похвалу: «Молодец, что сразу же отправился работать и сделал все, как нужно. Ты повел себя как взрослый».

12. *Продолжайте хвалить за проявления позитивного противоположного поведения* . Например, запустив долгосрочную программу отучения от воровства, поощряйте ребенка каждый раз, когда он просит вас о чем-то или говорит, что ему хочется иметь какую-то вещь. Если действует программа отучения от лжи, поощряйте и хвалите ребенка, когда он говорит правду, особенно в тех случаях, когда он мог бы соврать.

Пример долгосрочной программы

Получив отказ или огорчившись, 8-летний Матти рыдает, бранится, валяется по полу и т. д. Причиной истерики могли стать мытье перед сном или укладывание спать. Если он о чем-то просил родителей и те отвечали «нет», Матти примерно в двух из трех случаев устраивал концерт. Здесь можно применить систему призовых очков, которые мальчик мог заработать за то, что его истерики были не такими сильными, как раньше. Мы очень четко сформулировали задачу. Сначала Матти получал 5 очков за то, что плакал, но разговаривал нормальным голосом, а не визжал. Он мог обращаться к родителям, но обычным тоном. Если он вообще не устраивал истерику в ситуации, когда обычно это делал, то получал 20 очков, родители эмоционально хвалили его и ласкали. Это была, как я уже говорил, обычная программа поощрений.

Долгосрочная часть программы была нацелена на одну вещь, которая иногда происходила после истерики. Время от времени Матти без очевидной причины начинал портить вещи, например, резал на кусочки семейные фотографии, что очень злило его маму (которая одна воспитывала мальчика). Однажды он разрезал ремни своего портфеля, и портфель пришлось выбросить. Маму очень беспокоило, что Матти в возбужденном состоянии берет в руки ножницы. Такое поведение, однако, проявлялось очень редко, поэтому было почти невозможно подкреплять позитивную противоположность. Мало того, это поведение проявлялось не каждый раз, когда ребенок выходил из себя. Мама Матти решила, что такое поведение тоже требует исправления. Раньше она кричала на ребенка, била его и наказывала – например, запрещала в течение недели играть в футбол. Матти очень любил футбол, и такое наказание обладало множеством побочных явлений, которые мы уже обсуждали. Обычная программа призовых очков, которую мы организовали, хорошо помогала справиться с истериками, но, когда Матти начинал портить вещи, мама теряла разум и не могла даже думать о какой-то программе.

Поэтому мы организовали долгосрочную программу. Когда Матти намеренно портил имущество, он должен был выполнить задание-наказание: сложить дрова на заднем дворе. Дров было много, и работа для Матти всегда находилась. Мама решила, что для наказания будет достаточно складывать дрова в течение 20 минут. Меня лично удовлетворило бы 15, но она настаивала, и я не стал спорить – мои дети не единственные люди, которые меня не слушают.

По истечении недели истерики значительно ослабели. В первые 11 дней Матти не смог выиграть большой 20-очковый приз за отсутствие истерик, но он привык разговаривать нормальным тоном, когда выходил из себя, и, таким образом, зарабатывал по 5 очков. Еще в начале программы мама объяснила Матти (с моей подачи), что он может заработать дополнительные 5 очков (т. е. всего 10) за то, что спокойно объяснит причину своего расстройства и не будет кататься по полу в истерике. В последующие три недели истерики постепенно прекращались.

В течение этих трех недель Матти дважды проявлял разрушительное поведение: один раз воткнул нож в пол около своей ноги, а еще швырнул мяч через комнату, чудом не разбив лампу. И каждый раз после этого он складывал дрова.

На третьей неделе Матти заработал 20 очков за то, что не истерил и ничего не испортил. На четвертой или пятой мама прекратила использование системы очков и только награждала сына в конце недели чем-то особенным: видеоигрой, походом в кино и т. д.

Я порекомендовал продолжать долговременную программу еще не менее 6 месяцев после очередного эпизода разрушения. По истечении этого срока мама и Матти могли бы снова обсудить положение вещей, но мы считали, что этого не потребуется.

Мы еще не знаем всех тонкостей использования долгосрочной программы, но есть кое-что, что можно сказать с уверенностью. Во-первых, эта программа помогла маме Матти назначать наказание спокойно и продуманно. Во-вторых, было очень полезно сочетать долгосрочную (которая, по сути, состояла только из наказания) и обычную программы поощрений и формирования навыка. Именно последняя научила мальчика позитивному противоположному поведению. Он гораздо реже устраивал истерики, которые, как нам казалось, провоцировали разрушительное поведение. И конечно же Матти точно стал вести себя намного лучше, и через месяц уже не требовались ни очки, ни наказания.

Глава 8. Поиск и устранение ошибок

Когда какой-то агрегат работает некорректно, вы перечитываете инструкцию для пользователей, чтобы убедиться, что все делали правильно. Если же проблема все равно остается, вы обращаетесь к разделу инструкции, который называется «Поиск и устранение ошибок» или «Диагностика неисправностей». Там всегда есть примерно такая фраза: «Убедитесь, что устройство подключено к источнику электричества и что вы включили его». Иногда случается, что вы действительно забыли включить агрегат. В других ситуациях все гораздо сложнее. Так происходит и при использовании моего метода: в ряде случаев достаточно просто настроить его, а иногда вы сталкиваетесь с более серьезной проблемой. Так или иначе, эта глава поможет вам адаптировать программу воспитания так, чтобы получить нужный результат.

Разве я говорю, что ваш уникальный, чудесный, такой близкий вам ребенок похож на тостер? Нет. Я говорил о том, что метод исправления поведения, описанный в этой книге, больше похож на технический прием, чем на теорию или частное мнение. Это научно обоснованный способ получения предсказуемого результата. Поскольку наука предлагает конкретные рекомендации по изменению поведения, она же подскажет, что делать в тех случаях, когда программа работает недостаточно эффективно. В психологии редко встречается такая точность. Десятилетиями среди сторонников того или иного вида терапии бытовало мнение: если методика не работает, то пациент не подходит для нее! Пациент сопротивляется терапии, например, или не выполняет назначения врача, и это рассматривается, как доказательство – конечно, ненаучное, – что у пациента действительно серьезное заболевание, требующее вмешательства. Считалось, что проблема укоренилась «внутри» пациента. В психиатрии и в клинической психологии тоже очень

долго обвиняли самого пациента или, что еще хуже, – его мать.

Даже сегодня, располагая точными научными методами, мы не всегда (вообще-то довольно редко) можем установить источник проблемы поведения. Наследственность? Детские переживания? Или результат реакции взрослых на поведение ребенка? Иногда причинами является все перечисленное. Но нам не нужно точно знать, почему ребенок истерит или врет, для того чтобы исправить его поведение. Мы знаем, как улучшить поведение независимо от его причины; так сделаем ставку именно на улучшение поведения. Вместо того чтобы лечить ребенка и исправлять что-то внутри него, займемся исправлением *поведения* . На практике это означает, что проблема располагается где-то посредине – между ребенком и ситуацией вокруг него, и проявляется в том, как ребенок взаимодействует с другими людьми. Кроме того, проблема может заключаться в самой терапии и методах ее применения.

Мой метод основан на том, что можно сделать, чтобы повлиять на поведение, особенно в домашних условиях. Когда происходит некоторое воздействие, наблюдается забавная тенденция: родители полагают, что изменения происходят в ребенке. Родители говорят так: «Мой ребенок стал другим человеком» или «Она стала такой заботливой, и мы снова любим ее». Но что на самом деле изменилось, так это поведение: прекратились или стали не такими чудовищными истерики или проявления агрессии. Все остальное, что сопутствует таким изменениям: меньше конфликтов и споров, больше согласия со стороны ребенка, – можно рассматривать как внешние изменения. Обычно это результат подсказок родителей, их отношения, вознаграждения или наказания. Исследования показывают: когда поведение ребенка улучшается, у родителей снижается уровень тревожности, стресса и даже депрессии, и семейная атмосфера «разряжается». Разве эти изменения происходят в членах семьи? Возможно, но были выполнены некоторые действия *среди* членов семьи, которые вызвали эти изменения. Значит, мы можем выбирать действия, которые приведут к нужному результату.

Поэтому, если программа не работает должным образом, сначала следует спросить себя: «Все ли я правильно сделал?» Если вы точно следовали инструкции и не можете понять, в чем дело, задайте следующий вопрос: «Нужно ли изменить программу так, чтобы она лучше соответствовала конкретной ситуации?» Только после того, как вы ответите на эти вопросы, приглядитесь к ребенку: проблема может заключаться в нем самом. Эта глава посвящена поиску и исправлению ошибок, и в ней предлагаются рекомендации родителям, не удовлетворенным результатами работы программы воспитания, которым необходима «настройка прибора».

Когда искать и исправлять ошибки

Какие признаки показывают, что программа воспитания не работает? Вот пять причин начать искать и устранять ошибки программы:

1. Поведение ребенка никак не меняется.
2. Сдвиги есть, но малозаметные или слишком медленные. Например, через неделю количество истерик сократилось, но их интенсивность не ослабела, и члены семьи все еще их опасаются.
3. Поведение, которое вы хотели изменить, стало хуже; кажется, что программа лишь усугубила ситуацию.
4. Изменения есть, но очень неустойчивые. Вы прекращаете программу, и все возвращается «на круги своя».
5. Ребенок ведет себя хорошо, только когда получает призовые очки (например, дома, после обеда). В остальное время и в других ситуациях его поведение остается прежним.

Работая с родителями в клинике или консультируя их дистанционно, я встречаюсь со всеми описанными случаями. Надо сказать, что номер 3 – большая редкость. Я наблюдал, как поведение детей резко ухудшалось по ряду причин: неверно подобранные лекарства, чрезвычайные ситуации в семье, скажем, смерть одного из родителей или психиатрические заболевания, – но только пару раз я сталкивался с ситуациями, когда программа воспитания делала поведение ребенка хуже. В каждом таком случае что-то происходило в семье: однажды родители били ребенка и издевались над ним во время действия программы, а в другой семье мы не смогли обнаружить признаки того, что родители действительно запустили программу воспитания.

Программа крайне редко вызывает обратный эффект. Поэтому обычно возникают ситуации, когда прекрасная программа не приводит к нужному результату.

Часто возникающие проблемы (и их краткое описание)

Прежде чем перейти к подробностям, рассмотрим две основные проблемы, которые могут воспрепятствовать исправлению поведения и которые, однако, довольно легко устранить. Это все равно, что вы, приобретя тостер, не включили его или не воткнули вилку в розетку.

Первое. Может, вы вознаграждали все действия ребенка подряд? Часто родители говорят так: «Если сделаешь Х, то получишь приз». Они говорят так во всех случаях, когда хотят, чтобы ребенок что-то сделал, даже если это действие не входит в программу исправления. Они на ходу выдумывают новые правила, устанавливая всё новые связи «поведение – вознаграждение». «Если сходишь в спальню и принесешь мне тапочки, то получишь очко» или «Ты заработаешь 2 очка, если посидишь тихо полчаса и дашь мне вздремнуть». Эта импровизированная схема не будет работать и даже может ухудшить ситуацию: ребенок будет избегать родителей и не реагировать на программу воспитания. Подобные действия родителей нарушают основные принципы метода. Помните, что мы хотели установить четкую связь между поведением и его результатом? Мы хотим, чтобы со временем ребенок вел себя хорошо и без вознаграждения или в качестве вознаграждения было достаточно похвалы. Мы хотим, чтобы ребенок мог предвидеть, когда получит награду за хорошее поведение. Поэтому абсолютно неконструктивно со стороны родителей выдумывать все новые связи «поведение – вознаграждение». Кроме того, ребенок нуждается в подкрепляемой тренировке, т. е. он должен иметь возможность часто проявлять одно и то же поведение. Поэтому старайтесь воздерживаться от назначения новых схем вознаграждения. Сосредоточьтесь на программе и убедитесь, что ребенок понял, чего вы от него хотите, что он должен делать для того, чтобы заработать вознаграждение, и вам не нужно постоянно объяснять «правила игры».

> Если вы будете без конца бубнить, как это часто делают родители, то подсказки перестанут действовать. Повторные напоминания не помогают.

Второе. Может, вы слишком часто напоминаете ребенку, что делать? Примите за основное правило: если вы что-то сказали дважды (первоначальная инструкция плюс одно напоминание), это действительно напоминание; если вы повторяете одно и то же, это уже придирки и ворчание, которые мешают работе программы. Вот почему так происходит. Мы говорили, что подсказки должны быть конкретными, понятными и высказаны в виде инструкции: «Пожалуйста, подбери с пола 4 игрушки и убери их в ящик». Подсказки стимулируют ребенка выполнить действия, которые затем надо поощрить: «Молодец, ты собрал игрушки, когда я тебя об этом попросил! Это прекрасно!» Если же вы будете без конца бубнить, как это часто делают родители, то подсказки перестанут действовать. Повторные напоминания не помогают ребенку проявить желательное поведение, и, поскольку каждая просьба или команда не приводит к нужному действию, связь между предшественником (подсказкой), поведением и результатом слабеет. Эта связь может полностью нарушиться, если ребенок перестанет воспринимать ваши слова. Чем больше подсказок, тем меньше вероятность того, что ребенок выполнит вашу просьбу и вы сможете подкрепить его желательное поведение. Так что он скоро вообще не будет реагировать на ваши подсказки. И еще. Любой любитель поворчать скажет вам, что ворчание не приводит ни к чему, кроме желания ребенка убежать от ваших придирок.

Итак, в первую очередь убедитесь, что вы не злоупотребляете ни вознаграждениями, ни напоминаниями. Если проблема все еще остается, проверьте другие варианты.

Основные ошибки и «неисправности»

У вас все в порядке с назначением вознаграждений, вы не придираетесь к ребенку и не бубните напоминания. Или же исправили эти ошибки, но еще не замечаете значительного улучшения поведения ребенка. Вернемся-ка к нашему списку возможных «неисправностей».

Среди возможных вариантов изменение одного или нескольких пунктов значительно улучшит результат работы программы воспитания. Проверьте и, по необходимости, измените «настройки» программы в следующем порядке:

Проверьте, как вы подсказываете

Подсказка должна непосредственно предварять выполнение желательного действия. Она может состоять из словесной формулировки, замечания, послания, рекомендации, позы или жеста, а также включать в себя прямую помощь (когда вы, по крайней мере в самом начале, выполняете задание или часть задания вместе с ребенком). Все напоминания, отстоящие во времени от выполнения действия, почти бесполезны. Это особенно важно в самом начале работы. Скажите: «Пожалуйста, уберись в комнате», если вы ожидаете, что ребенок сразу же пойдет убираться. Позднее, когда уборка войдет в привычку, можно говорить так: «Когда придешь из школы (или вечером), уберись в своей комнате». Это сработает, даже если вы больше не будете напоминать ребенку об этом. Наша цель – добиться того, чтобы грязная комната сама по себе подсказывала, что надо в ней убраться. Но в начале воспитания нужно максимально сократить время между подсказкой и поведением. И помните: подсказок недостаточно для воспитания желательного поведения. Необходимо поощрять выполнение, хвалить и назначать иное вознаграждение. См. раздел «Положительное подкрепление», который посвящен результатам поведения.

Может, вы требуете от ребенка невозможного?

Может, вы завысили планку и хотите, чтобы ребенок вел себя не просто хорошо, а превосходно? Чаще всего именно в этом причина неудачи программы. Родители ожидают слишком многого – скажем, ребенок должен сделать *все* уроки, убрать *всю* комнату или *весь* день вести себя тише воды. Подобные нереальные ожидания приводят к тому, что многие проявления поведения остаются без похвалы и вознаграждения, а значит, постепенно прекращаются. Если вы не хвалите ребенка за хорошее, но не превосходное поведение, это равносильно тому, что вы его игнорируете (этот эффект называется «торможением»). Это действие противоположно поощрению. Здесь решение проблемы заключается в формировании навыка. Подкрепляйте небольшие шаги на пути к цели. Никогда не требуйте превосходного выполнения. Дети, как и родители, не могут достичь совершенства, которое можно увидеть только на Олимпийских играх, да и то не всегда. Если ребенок не демонстрирует желательного поведения, разбейте его на этапы и последовательно поощряйте каждый из них.

Например, вместо того чтобы сразу назначить ребенку 10 очков за уборку комнаты, предоставьте ему «родительский кредит»: 2 очка подметание пола, 5 – за подметание и мытье, а 10 – только за отличное мытье пола, почти превосходное. И уж если ребенок заработал высший балл, не скупитесь на похвалу: «Я не могу ПОВЕРИТЬ! Ты все убрал! ПОТРЯСАЮЩЕ!» После этого позовите супруга, покажите ему работу ребенка, эмоционально и в присутствии «автора».

Формирование навыка можно использовать и при поощрении позитивного противоположного поведения. Например, вы определяете, сколько времени обычно проходит между проявлениями нежелательного поведения, и стараетесь увеличить этот период. Скажем, ребенок обычно ссорится с братом через 5 минут после того, как все садятся обедать. Теперь назначьте положительный стимул за то, что они не будут ссориться в течение обычных 5 минут плюс сколько-то дополнительных минут. Например, ребенок может заработать вознаграждение (похвалу, очки), если не будет ругаться с братом в течение 7 минут от начала обеда. Поставьте таймер. Если вам удается поощрять желательное поведение в течение 7 минут несколько дней подряд, увеличьте срок: 8 минут, 10, весь обед. Когда позитивное противоположное поведение закрепится (весь обед без ссор), можете убрать все вознаграждения, кроме похвалы, а потом прекратить и хвалить.

Часто ли возникает возможность для проявления желательного поведения? Наш подход основан на подкрепляемой тренировке – это создание условий для реализации поведения и его поощрение. Если поведение не проявляется, мы используем демонстрацию – тренировку

поведения в специально созданных условиях. Точно так же пилоты учатся управлять самолетом на тренажере, где они снова и снова отрабатывают правильные действия, пока не доведут их выполнение до автоматизма. Организуйте тренировку ребенка раз в день, когда все находятся в спокойном состоянии. За каждую тренировку позитивного противоположного поведения ребенок может заработать очки. Чем больше тренировок, даже в искусственно созданных условиях, тем больше вероятность проявления желательного поведения в реальной жизни.

Как только ребенок делает то, что нужно – не важно, в условиях стимуляции или нет, – сразу похвалите его. Если же ребенок правильно ведет себя в реальной ситуации, то не просто похвалите его, но и четко сформулируйте похвалу: «Здорово, что ты не разозлился и не закричал, когда я не разрешил идти после школы в гости к Джеку! И ведь это была не тренировка!» Кроме того, если вы хвалите ребенка за поведение, к которому его подтолкнули, особо отметьте факт, что ребенку нужно все меньше подсказок. Поэтому добавьте примерно так: «…и ты так отреагировал сам, без моих подсказок! Ты молодец!» Помните: нам нужно, чтобы в результате программы воспитания ребенок выполнял желательное поведение сам, без подсказок и вознаграждения. Но на пути к этому результату очень важно хвалить промежуточные результаты – меньше подсказок, самостоятельное выполнение и т. д.

Положительное подкрепление: похвала и призовые очки

А теперь проверим результаты, или последствия поведения. Во-первых, уверены ли вы, что каждый раз (или почти каждый) хвалили ребенка за желательное поведение? Количество проявлений поведения напрямую связано с тем, сколько раз вы хвалили ребенка за это. В самом начале лучше хвалить каждый раз, чем почти каждый раз: если говорить точно, то 90–100 % лучше, чем 60–70 %. В реальности невозможно хвалить ребенка в 100 % случаев. Но, когда родители жалуются, что программа не работает, часто выясняется, что их похвала звучала только в 25 % случаев проявления желательного поведения.

Во-вторых, насколько эмоциональной была ваша похвала, когда вы еще и назначали призовые очки? Нельзя хвалить «между прочим»: «Ну и хорошо». Не спешите, похвалите эмоционально; не оправдывайтесь тем, что «эмоции вам несвойственны». Я не прошу вас менять свои привычки. Просто хвалите радостно, добавьте ласковое прикосновение (для маленьких детей) или одобрительный жест (для более старших). Для подростка подойдет восклицание: «Так держать!» – и одобрительный жест – иное проявление чувств для них «не круто».

И в-третьих, когда вы хвалили ребенка: сразу за проявлением поведения или спустя какое-то время? Похвала должна следовать немедленно за проявлением поведения – только тогда изменения будут очевидными, особенно в начале работы. Если вы не присутствовали при выполнении желательного действия, найдите способ немедленно похвалить ребенка: позвоните ему по телефону, скажем, после того, как он сделает уроки, покормит домашнее животное или приготовит ужин. Немедленная похвала по телефону, без ласкового прикосновения, все равно лучше отложенной похвалы, высказанной лично.

Возможно, нужно обратить внимание только на этот момент. Именно так было с одним 4-летним ребенком, который ел только хлеб, отказываясь даже попробовать что-то другое. Родители организовали программу воспитания. Ребенок мог заработать 2 очка, которые отмечались в таблице достижений, если он пробовал все три блюда, подававшиеся за обедом. В начале программы ребенок соглашался что-то попробовать, но очень скоро снова перешел на хлеб. Очки и возможность их обмена на приз его не вдохновляли. Тогда мы убрали таблицу записей и оставили только мешок с игрушками, из которого он мог выбрать одну. В мешок родители положили машинки, мячики, жвачку и т. д. Если ребенок за обедом пробовал два блюда или больше, он мог засунуть руку в мешок и выбрать игрушку сразу по окончании трапезы. В результате вознаграждение поступало сразу после проявления желательного поведения, и программа заработала!

В-четвертых: насколько разнообразны были призы? Мог ли ребенок «купить» одни призы в тот же день, а на другие ему нужно было копить очки? Использовал ли ребенок призовые очки для их приобретения? Если нет, подумайте, какие предпочтения есть у ребенка, и добавьте пару-тройку интересных призов, например, привилегии, возможность выбора развлечения в

свободное время или обеденного меню и т. д.

Родители 12-летней Кармен хотели, чтобы дочка возвращалась домой в течение часа после окончания уроков в школе. Девочка могла заработать очки, если возвращалась домой не позже 15.30. Очки можно было обменять на оплату сотового телефона, игру на компьютере и возможность лечь спать позже обычного в пятницу или субботу. Увы, результат не очень впечатлял. Мы спросили девочку, чего ей больше всего хотелось? Оказалось, гулять с друзьями – и мы изменили программу. (Привлекайте ребенка к выбору призов – это делает программу более интересной для него и улучшает ее результат!) Теперь, вернувшись домой в 15.30, Кармен зарабатывала право погулять с друзьями в течение получаса. Она могла также позвонить домой не позже 15.30, и тогда получала разрешение остаться с друзьями еще на полчаса. Если Кармен опаздывала, не приходила и не звонила, то на следующий день должна была вернуться в 15.30 и остаться дома. Тогда через день она снова могла заработать общение с друзьями. Когда Кармен вовремя приходила домой в «день наказания», мама хвалила ее: «Ты поступила ответственно, придя вовремя! Молодец!» Мы добавили еще один приз: разрешение пригласить после школы друзей домой и играть с ними в течение часа.

Небольшая «настройка» привела к заметному улучшению поведения. Четыре, а то и пять дней в неделю Кармен вовремя приходила или звонила домой. Программа продолжала работать на прежнем уровне, но девочка не всегда использовала право погулять или приглашать друзей. Она оставалась дома, болтала с мамой, помогала на кухне, делала уроки… Таким образом, программа не только приучила Кармен к желательным действиям. Девочка больше времени проводила дома, с семьей, и без малейшего принуждения.

Наконец, рассмотрим последнюю проблему. Может, ребенок не хочет тратить призовые очки? Некоторые дети любят копить очки и редко их тратят. Если при этом поведение исправляется, нет смысла обсуждать дальше. А если программа не работает, значит, разрушена связь между получением очков и «покупкой» призов. В этом случае ребенку нужен стимул и для того, чтобы потратить очки, и для того, чтобы заработать новые. Сделайте призы интереснее и разнообразнее. Ниже мы поговорим о том, как побудить ребенка тратить очки.

Если ребенок любит копить призовые очки

Обмен очков на призы имеет два очень важных значения. Во-первых, это придает вес каждому очку. Очки становятся валютой, которую можно потратить на то, что хочется ребенку. Во-вторых, когда ребенок тратит очки, ему хочется зарабатывать еще, а это ведет к подкрепляемой тренировке, ключевому моменту программы.

Дети по-разному относятся к призовым очкам – так же как мы к деньгам. Некоторые тратят минимум, достаточный для поддержания жизни, предпочитая сохранять остальное в банке, под матрасом и т. д. Именно обладание дает им наибольшее удовлетворение. Все по-разному относятся к тратам и накоплениям. Но в рамках программы воспитания нам нужно, чтобы ребенок зарабатывал и тратил, поддерживая, таким образом, мотивацию для подкрепляемой тренировки.

Если ребенок, как Скрудж[9], копит и не тратит очки, убедитесь, что ему есть на что тратить. У вас в запасе должно быть 5–6 хороших призов, причем некоторые из них ребенок может приобрести за дневную (или двухдневную) «норму» очков. Если в этом смысле все в порядке и поведение ребенка исправляется, все нормально: пусть все идет своим чередом. Очевидно, что накопленные очки имеют для ребенка достаточную ценность, чтобы служить стимулом желательного поведения. Подобным образом миллионер сохраняет мотивацию и зарабатывает деньги, хотя понятно, что большую часть он просто не успеет потратить в своей жизни. Деньги становятся мерилом его успеха. Если ребенок точно так же относится к призовым очкам, просто убедитесь, что у него есть выбор призов, но больше ничего не требуется. Ребенок может вырасти «накопителем», а не «растратчиком»; это не важно.

---

[9] Скрудж – персонаж рассказа Ч. Диккенса «Рождественская история», который копил деньги и не тратил их; синоним жадности и скупости. – *Прим. перев.*

Но если поведение ребенка не изменилось или изменилось незначительно, следует поощрить его потратить призовые очки. Проще всего ввести правило, согласно которому, например, ребенок должен через день (или еженедельно – не важно) покупать хоть один приз.

Пример. 7-летний Генри зарабатывал призовые очки за то, что вежливо разговаривал с сестрой и не трогал ее вещи. Каждый раз, когда Генри нормально обращался к сестре за завтраком или ужином, он получал 2 очка. В конце первой недели мальчик набрал 38 очков из 42 возможных (при дневном максимуме в 6 очков). Однако Генри покупать ничего не стал. Родители встревожились, но мы решили посмотреть, что будет дальше. На следующей неделе у Генри было уже 73 очка, и – опять ничего. Родители добавили еще пару призов – эффект тот же! Мы решили пересмотреть программу. Родители хвалили Генри за хорошее поведение, правильно назначали очки. Генри вел себя почти идеально: он зарабатывал почти максимум очков, его обращение с сестрой заметно улучшилось, он почти всегда нормально общался с ней. У Генри с сестрой было два года разницы, и они периодически ругались, но теперь уже на приемлемом уровне.

Что же делать? Казалось, Генри просто нравилось копить очки. Этот стимул был для него достаточно сильным, даже без получения призов и привилегий. Чтобы успокоить маму и сделать накопление очков еще приятнее для Генри, мы предложили ему строить график, чтобы отслеживать количество заработанных очков. Генри очень понравилась эта идея. (Я бы хотел добавить, что он вырос и стал председателем Национального резервного фонда, но он еще не вырос.)

Как видите, годится любой сильный положительный стимул, в данном случае – накопление очков. Найдите способ использовать его в программе, как мы добавили график в программу Генри. Его программа прекратилась через 4 недели. Все это время Генри вел график и отмечал «Удачные дни», когда он зарабатывал наибольшее количество очков. На самом деле это были дни, когда Генри нормально разговаривал с сестрой за завтраком и ужином и не трогал ее вещей. В конце концов все потеряли интерес к ведению графика, и программа прекратилась. Мы проверили ситуацию в семье через 6 месяцев: обращение Генри с сестрой больше не представляло проблемы.

Другой пример. 11-летняя Кристал зарабатывала очки на домашних заданиях: 2 очка за то, что садилась за уроки, и по 1 за каждый 10-минутный период работы. Все уроки занимали 40 минут. Если за это время уроки были сделаны, Кристал получала дополнительные очки. В первый день все было хорошо, и она заработала очки, но на следующий день осталась ни с чем. Через несколько дней ситуация все еще оставалась нестабильной: от 3 до 6 очков в день. В чем же было дело? Кристал не тратила заработанные очки; возможно, проблема заключалась в количестве и качестве призов. Может, призы были не те? Мы добавили кое-что: разрешение купить что-то из косметики и украшения для волос – то, чему она придавала большое значение. Было также введено правило: тратить очки трижды в неделю: в понедельник, в среду и в пятницу. В результате Кристал стала более-менее успешно выполнять задания и зарабатывать 5–6 очков в день. Было сложно сказать, что именно сработало – интересные призы или требование тратить очки, но результат был налицо.

Проверьте участие в программе всех членов семьи

Мы прошли по всем пунктам списка – пришло время проверить их взаимосвязь. Если в доме двое и больше взрослых (родителей, родственников), они должны одинаково выполнять условия программы. У вас могут возникнуть разночтения, по крайней мере в начале работы. Я работал со многими семьями, видел некомпетентных и очень грамотных родителей и бабушек с дедушками. Иногда супруги и другие родственники очень по-разному воспринимали программу, хоть все проходили один и тот же тренинг! Если психологи и могут сказать что-то определенное о людях, так это то, что все разные. Обучите двух человек, или 2000, или 2 000 000, или дайте им одинаковые инструкции или одинаковые лекарства – и все отреагируют по-разному.

Но для нашего метода очень важно, чтобы все действовали одинаково, иначе программа не сработает. В самом начале лучше, чтобы программу вел только один из родителей или вел ее хотя бы часть дня. Это необходимо, чтобы устранить несогласованность действий людей или временных периодов. Первоначальная задача – изменить поведение в определенных

обстоятельствах, скажем, только утром или только под руководством мамы или папы. Когда ребенок привыкнет правильно вести себя в таких ограниченных условиях, а это не простая задача, дальше будет проще распространить желательное поведение и на другие ситуации.

Несколько вопросов и ответов

Я иногда срываюсь на ребенка, кричу и могу его ударить. Это значит, что программа бесполезна ? Нет. Это все равно что «сорваться» с диеты и съесть целый торт или изменить решению бросить курить. И что? Вернуться на диету; не курить. Если вы не можете отказаться от тортов или сигарет, то по крайней мере сократите их количество. Все равно это полезнее, чем курить и есть сладости. Вы кричите на ребенка и бьете его под влиянием минуты; но если вы постараетесь делать это реже, чем обычно, то семейная жизнь улучшится. Я работал с разными семьями: во многих родители полностью отказались от физических наказаний, но в других мы должны были работать над прекращением порки детей (что случалось, когда родители выходили из себя и нарушали программу). Там, где физические наказания еще использовались, мы старались снизить их частоту с 1 раза в день или 4 раз в неделю до 1 раза в месяц (когда родители просто теряли контроль над собой). Порка раз в месяц – тоже плохо, но здесь важно учитывать значительное уменьшение физических мер воздействия.

А если нужно приостановить программу? Например, ребенок уезжает в лагерь или я – в командировку? Продолжайте программу после возвращения. Приостановление не принципиально. Частичное и правильное выполнение всегда лучше, чем постоянное и неправильное. Если вы пропускаете неделю, потом просто вернитесь к программе. Если вы можете работать над поведением ребенка только по рабочим дням, оставьте два выходных. Конечно, лучше всего воспитывать постоянно и правильно; но программа все еще будет эффективной, если правильно выполнять ее в удобное для вас время.

Поиск неисправностей для «продвинутых» пользователей

В главе 7 мы рассмотрели несколько инструментов, которые можно использовать в особых ситуациях – когда у вас несколько детей или желательное поведение не проявляется достаточно часто. Один из них – стимулирование поведения (направление ребенка на выполнение поведения или его начальных этапов), формирование нужного результата (другие дети тоже получают вознаграждение за хорошее поведение ребенка), групповые программы (группа рассматривается как единое целое; они вместе зарабатывают вознаграждение, которое потом разделяют) и долгосрочные (для исправления поведения, которое проявляется очень редко). Когда необходимо найти «неисправность», можно использовать любую из перечисленных тактик. Кроме того, каждая из них может повысить эффективность программы, которая работает недостаточно хорошо. Но обратите внимание: вы *не* должны думать, что для недостаточно эффективной программы требуется дополнительный инструмент. Далеко не всегда. Программа может работать плохо из-за неправильного руководства или организации. И здесь бесполезно добавлять инструменты. В конце этой главы я еще раз вернусь к специальным инструментам из главы 7, но подчеркну: сначала вы должны проверить саму программу.

Например, стимулирование может быть полезно, если вы ожидаете от ребенка слишком много, но не можете поощрять желательное поведение в достаточном объеме, потому что оно проявляется не часто. Здесь основная стратегия – формирование навыка, т. е. вознаграждение частичного выполнения желательного поведения. Но вы можете начать со стимуляции первого шага последовательности, которая приведет ребенка к желательному поведению. Допустим, вы хотите, чтобы ребенок убрал комнату. Вы можете сказать: «Пожалуйста, пройди к себе, собери игрушки с пола и положи их в ящик». (Спокойная и точная подсказка.) В это время вы оба находитесь в другой комнате. Если ребенок не делает того, о чем вы просите, стоит пойти с ним и подсказывать «на месте». Это и есть стимулирование первого шага в последовательности, которая приведет к уборке комнаты.

Или у вас двое (или больше) детей с разными программами призовых очков. Вы не видите

особых сдвигов в их поведении и решаете добавить групповой элемент: дополнительный приз, который дети могут получить, если оба заработают по 10 очков из возможных 20. Этот приз поможет разнообразить имеющийся список призов (или результатов), а может стать предшественником желательного поведения (дети поощряют друг друга вести себя хорошо, чтобы заработать групповую награду).

И так далее. Совместно полученный результат может быть выходом из ситуации, когда один ребенок создает больше проблем, чем остальные, но вы хотите привлечь к участию в программе всех детей. Или же вам может потребоваться долгосрочная программа, если нежелательное поведение наблюдается редко, но его нужно устранить. Здесь не годится обычная система поощрений позитивного противоположного поведения, даже с привлечением стимуляции.

Поэтому я бы настоятельно рекомендовал вам вернуться к инструментам из главы 7, которые могут помочь найти и устранить «неисправности». Но не следует забывать о том, что это – «последнее» средство, к которому нужно прибегать только после того, как вы проверили «основу» программы: подключение к сети, включение и правильное использование.

Глава 9. Ваш ребенок и внешний мир

Вы уже организовали и запустили программу изменения поведения ребенка, и она хорошо работает. Ребенок еще далек от идеала (вот уж новость: он никогда не будет идеалом!), но самые тяжелые проблемы, которые вдохновили вас на введение программы, решены. Пришло время спросить себя: «Можно ли еще улучшить поведение ребенка? Сделать так, чтобы он хорошо вел себя во всех ситуациях?» Если ответ «да», то вы продолжаете программу, ищете и устраняете «неисправности», когда это необходимо, пока не сможете уверенно ответить «нет». Если же вы считаете, что поведение ребенка больше нельзя улучшить, значит, пришло время для следующего – и, надеюсь, последнего – вопроса: «Уверен ли я, что ребенок всегда и везде будет вести себя, как нужно?»

Здесь нужно выделить три отдельных задачи: 1) сделать так, чтобы ребенок проявлял желательное поведение (о чем говорилось в предыдущих главах); 2) сделать так, чтобы ребенок продолжал демонстрировать желательное поведение по завершении программы (по-научному это называется «поддержание в рабочем состоянии»); 3) сделать так, чтобы желательное поведение проявлялось, по необходимости, в иных ситуациях («перенос», или «трансфер»). Самым важным, естественно, является первый пункт. Сначала вы организуете эффективную программу исправления поведения, и на этом этапе вас не волнует вопрос поддержания навыков, которые приобрел ребенок, или их использование в других условиях. Когда программа заработает, придет время для следующих пунктов. Поддержание и перенос – понятия, которые частично перекрываются, поэтому мы рассмотрим их в этой главе вместе. Тем не менее это все еще две отдельные задачи, и нам нужно подумать над ними в индивидуальном порядке.

Хорошее поведение навсегда

Начнем с вопросов, которые могли у вас возникнуть. Родители задают их, когда завершают начальный – самый важный – этап: добиваются от ребенка желательных действий. Они спрашивают: «Пока я вознаграждаю ребенка, он ведет себя как нужно. А если вознаграждение перестанет поступать?»

Действительно, если вы начинаете программу, приучаете ребенка к тому или иному поведению, но через короткое время (несколько дней, неделя) прекращаете воспитательные действия, поведение вернется к прежнему состоянию. Вы потеряете то, чего достигли; эффект будет временным. Я не могу назвать вам обязательный срок действия программы, поскольку он зависит от индивидуальных особенностей применения программы и ее участников; но думаю, что критический период составляет месяц-два. Таким образом, если вы будете продолжать программу немного дольше, чем неделю, и все это время посвятите подкрепляемой тренировке,

то желательное поведение сохранится надолго. Исследовав стадию «поддержания», я заметил, что желательное поведение сохраняется в течение года-двух после прекращения программы.

Удивляться тут нечему. Каждый день мы убеждаемся, что закрепленное желательное поведение входит в привычку и поддерживается без особых усилий с чьей-либо стороны. Когда поведение демонстрируется постоянно, это становится рутиной, хорошо запоминается и не зависит от периодического вознаграждения. Это касается и детей, и подростков, и взрослых (конечно, бывают исключения). Во многих ситуациях наше поведение на работе, в спортзале, в семье, в обществе (стандартная улыбка и приветствие: «Привет, как дела?») почти не зависит от немедленного вознаграждения (результата). Именно это и называется «привычкой», и она очень важна. Многие и многие результаты исследований говорят о том, что со временем поведение перестает зависеть от предшественников и результатов, которые помогали развивать его. И это верно для программы, о которой я вам рассказал. Когда вашей дочери не 3 года, а 23, вы не будете награждать ее стикером и показывать большой палец, когда она воспользуется ложкой во время завтрака и не станет хватать хлопья руками. Вы уже приучили ее к этому, и теперь желательное поведение (вместе с другими видами) не вознаграждается, но прекрасно сохраняется без особых усилий. Иначе говоря, вам может не потребоваться делать что-то особенное для поддержания и переноса желательного поведения.

Однако нередко случается так, что поведение не сохраняется и не поддерживается. Вы очень хотите, чтобы ребенок читал, учился чему-то новому, занимался на музыкальном инструменте, но он прекращает занятия, как только вы ослабеваете контроль (больше не предоставляете предшественники и результаты). Даже те ребята, которые хорошо понимают и любят математику, не занимаются, если над ними не висят задания и экзамены. Самые одаренные музыканты, любящие свой инструмент, часто прекращают занятия, если родители больше не напоминают об уроках и не вознаграждают их. В повседневной жизни одни привычки сохраняются, другие – нет. (Например, в судебной практике до сих пор не найден недорогой и эффективный способ поощрения социально приемлемого поведения бывших преступников.)

Но когда речь заходит о детях, мы не должны просто надеяться на лучшее. Этого недостаточно ни для родителей, ни для ученых. Благодаря исследованиям, проведенным в последние 25 лет, были созданы специальные техники поддержания желательного поведения после прекращения программы и демонстрации его в разных ситуациях.

> Поведение, которое выработалось у ребенка в результате подкрепляемой тренировки, часто охраняется надолго.

Основной способ изменить поведение ребенка – правильно выполнять программу воспитания. Для этого не требуются специальные стратегии, выходящие за рамки простого применения методов, о которых мы говорили, – принципов временной линии и последовательного их применения в течение нескольких недель.

Поведение, которое выработалось у ребенка в результате подкрепляемой тренировки, часто сохраняется надолго. По моему опыту обычно происходит так. Мы организуем программу, родители ее выполняют, и затем мы корректируем какие-то элементы, чтобы в целом стратегия работала. Такая программа продолжается несколько недель. Поведение исправляется, становится стабильным, и программа постепенно прекращается. Когда проблемное поведение заменяется позитивным противоположным, нет нужды снова прибегать к программе воспитания, если только проблема не возникает снова.

Так должно быть. Но если вы недостаточно добросовестно выполняли программу и поведение изменилось незначительно, потом будет гораздо сложнее поддерживать желательное поведение, которое в конце концов ребенок научится демонстрировать. Иначе говоря, в начале работы вы должны «вдавить педаль в пол» и держать скорость один-два круга: правильно и последовательно выполнять программу 2–3 недели, месяц – сколько нужно. Продолжая аналогию, вы можете убрать ногу с газа на середине круга и по инерции достичь финишной линии (об этом чуть ниже). Правильное выполнение программы частично зависит от того, насколько часто вы хвалите ребенка одновременно с назначением очков и вознаграждением, потому что похвала и внимание – столь же сильные результаты, как призы и очки, и даже сильнее.

Сделайте ставку на похвалу, и желательное поведение ребенка сохранится на долгий срок, даже после того как сама программа будет прекращена.

Кроме того, ребенок продолжает хорошо вести себя после отмены программы еще и потому, что поведение *родителей* тоже изменилось. Учатся не только дети; часто родители, изучившие принцип временной линии, начинают вести себя иначе. Они приобретают некоторые положительные «привычки», приемы воспитания. В частности, родители прекращают усугублять проблемы и больше не отдают команды, словно сержант на плацу; они не ворчат, не придираются, не критикуют бесконечно и, естественно, отказываются от рукоприкладства. Родители учатся четко формулировать желательное поведение, которое они хотят увидеть, а также похвалу; их подсказки конкретны, а поощрение позитивных противоположностей постоянно и последовательно.

Можно даже сказать, что улучшение поведения ребенка «оздоравливает» обстановку вокруг него, что значит более спокойную домашнюю атмосферу, в которой родители поддерживают хорошее поведение похвалой и вниманием. И родители, и ребенок могут не осознавать этого, но их взаимное влияние помогает и дальше проявлять желательное поведение. Исследования подтверждают, что применение программы воспитания оздоровляет обстановку в семье даже в тех ситуациях, которые не были предметом воздействия принципов временной линии, и делает взаимоотношения членов семьи более доброжелательными.

Постепенная отмена программы

Когда программа уже не нужна, ее постепенно отменяют. К этому времени желательное поведение ребенка больше не зависит от Прошлого, Настоящего и Будущего, которые помогли его сформировать. Эффект отмены хорошо изучен; существуют достоверные данные, которые показывают, как это работает.

1. Сделайте положительные стимулы нерегулярными и/или отложенными во времени

Работая над воспитанием желательного поведения, очень важно поощрять почти все его проявления. Когда ребенок уже приобрел привычку, назначайте вознаграждение реже. Таким образом, вы ослабляете связь между выполнением поведения и получением награды. Например, вместо того чтобы назначать очки за ежедневное 20-минутное приготовление уроков, делайте это через день. Чтобы получить то же самое количество очков, ребенок должен выполнить требуемую работу в течение двух дней подряд. Если за 20 минут выполнения домашнего задания он получает 5 очков, то при новой системе получит 10 во вторник, если сделает уроки и в понедельник, и во вторник. (Но в понедельник обязательно его похвалите!) Если же в понедельник или во вторник ребенок отлынивает от уроков, то он не получает очки за оба дня.

Через неделю-две вы сможете назначать 20 или 25 очков в конце недели – если, скажем, 4 или 5 дней ребенок делал уроки, как положено. Не настаивайте на совершенстве; но за превосходное выполнение вы можете назначить бонус. Например, за то, что ребенок 4 дня подряд делал уроки, он может получить 20 дополнительных очков; за пятый день он может получить еще 5 очков, всего 25 в неделю. Но если он делал уроки только три дня подряд, этого недостаточно для получения очков, и на этой неделе он остается «без заработка».

В самом начале работы это не получится, поскольку любое отложенное вознаграждение теряет свою силу. Оно слишком нерегулярное; связь между поведением и результатом очень слабая. Но такой способ подходит для поддержания поведения. Возможно, через пару недель тактики начисления очков в конце недели программу можно будет вообще отменить.

2. Используйте многоуровневую систему.

Другой способ постепенной отмены программы – введение нескольких уровней «сложности». «Высший» уровень – отсутствие программы, т. е. желательное поведение ребенка превратилось в привычку и не требует особенного внимания со стороны родителей.

Начальный уровень – обычная программа, о которой мы говорили в предыдущих главах. Стабильно демонстрируя желательное поведение, ребенок переходит на другой уровень с другими положительными стимулами. Должно быть не меньше двух уровней; обычно мы

рекомендуем 2–3. Чем выше уровень, тем дальше отложены результаты поведения и тем реже он получает вознаграждение; тем меньше вы контролируете выполнение. У ребенка тоже есть стимул двигаться от уровня к уровню: он получает новые виды вознаграждения, больше свободы, возможность выбора и самостоятельность.

Мы составили для 6-летнего Джека двухуровневую программу. На первом уровне он ежедневно зарабатывал очки за то, что правильно реагировал на такие замечания родителей, как «Нет, это нельзя делать» или «Пора спать», без рыданий и споров. Если Джек не капризничал весь день, то получал по 2 очка каждый раз, когда спокойно воспринимал «нет» родителей. Поскольку он постоянно что-то просил (лакомства, привилегии, экскурсии и телепередачи) и родители часто отказывали, то у него хватало возможностей для тренировки желательного поведения: он учился спокойно воспринимать отказ родителей. На холодильник мы повесили таблицу достижений, и в конце каждого дня, накопив достаточно очков, Джек мог купить различные призы, в том числе выбрать игрушку из мешка или сладость и т. д. В начале программы мы применили стимуляцию и подкрепляемую тренировку, чтобы научить ребенка желательному поведению. Через неделю мы оставили только два сеанса стимуляции в неделю. Капризы и истерики стали не такими бурными – чаще всего ребенок вообще не капризничал.

Тогда мы добавили второй уровень – первый остался без изменений. Мы сказали Джеку: когда он проведет два дня подряд без истерик и капризов, программа будет «выключена». Это и есть наш второй уровень: на третий день (после двух дней без капризов) Джек не будет зарабатывать очки, но получит возможность выбрать любой приз и сэкономить заработанные очки. Мало того, на этом уровне мальчик получал новое вознаграждение: разрешение лечь спать на 15 минут позже. Если и на следующий день Джек вел себя хорошо, то условия второго уровня продолжали действовать – потому что сохранялись его условия (два дня подряд без истерик). И так далее, пока Джек продолжал последовательность «без капризов». Как только он устраивал истерику, то немедленно возвращался на первый уровень. Чтобы заинтересовать мальчика, поставить перед ним сложную задачу, мы назвали второй уровень «взрослым» – это предопределяющее условие, которое увеличивает вероятность проявления поведения. На первом уровне Джек провел первые 4–5 дней, затем перешел на второй, но через пару дней закатил истерику и скатился на первый уровень. Потом он опять заработал переход на второй уровень и больше не истерил.

Скоро программа уже не требовалась, но конечно же родители всегда могли к ней вернуться.

Желательное поведение в новых условиях

Иногда родители беспокоятся о том, что ребенок, обучаясь тому или иному поведению в «искусственных» условиях, не будет применять полученные навыки в реальной жизни, в которой никто не назначает очков и не хвалит радостно. Иногда родители думают, что ребенок не будет правильно вести себя без программы. Это не так. Программа, конечно, создает искусственные условия, и она временна. Однако полученные результаты не являются временными, поведение ребенка сохраняется надолго. Тогда родители спрашивают меня: «Мы все это проделываем дома, но будет ли ребенок вести себя правильно в другом месте?» «Перенос» навыков в другие условия – важный вопрос. Вместе с ним возникает и другой: «Если я занимаюсь с ребенком по программе воспитания, будет ли ребенок хорошо вести себя с другими людьми, которые в программе не участвуют?» Для вашего удобства я объединил эти вопросы под одним заголовком: поведение в новых условиях.

Во-первых, в рамках программы не требуется совершать дополнительных действий, чтобы желательное поведение проявилось в новых условиях. Здесь нужно сделать три замечания.

Иногда нет нужды переносить поведение в иные условия: программа предназначена для исправления поведения только в одной ситуации. Например, я встречал множество детей, которые прекрасно вели себя в школе, но хулиганили дома, и наоборот. Здесь программа требовалась там, где проявлялось нежелательное поведение; когда проблема была решена, программа прекращалась. В такой ситуации можно не беспокоиться о переносе навыков в те условия, в которых нежелательное поведение не проявляется.

Некоторые же программы предназначены для воспитания поведения, которое проявляется в разных условиях и в присутствии разных людей, поэтому опять-таки нет необходимости беспокоиться о дополнительных мерах. Один из таких примеров – детское воровство. Дети могут таскать вещи из дома, из магазина, у друзей и т. д. Поэтому создается программа отучения ребенка от воровства в любых ситуациях, хотя вознаграждение он получает дома. И здесь не нужно волноваться о том, что ребенок перестанет воровать, скажем, только из магазина. Точно так же приготовление уроков включает два «местоположения»: дома и в школе. Научившись выполнять задания, ребенок будет делать «домашку» в любых условиях.

Очень часто желательное поведение автоматически проявляется в разных ситуациях. Прекращение истерик дома уменьшает вероятность капризов в другом месте, скажем, в бакалейном магазине, как в присутствии родителей, так и без них. Как и с вопросом поддержания поведения, его перенос в другие условия часто происходит сам по себе. Но нам мало простой надежды, что это произойдет само.

Разные условия, разные люди

«Запуская» программу воспитания, решите, какое желательное поведение вы хотите увидеть, а также где и в присутствии каких людей. Если вы хотите «всегда и везде», отлично; но я приведу вам несколько примеров и покажу, что это значит. Как-то одна мама сказала: «Я хочу, чтобы Джоуи уважительно относился к взрослым – в первую очередь ко мне, потом к отцу (который с ними не жил), к учителям, к дедушке, к соседям и к людям в метро». Иначе говоря, она имела в виду разные ситуации и разных окружающих. Это правильно, и в начале программы стоит продумать этот момент. Вместе с тем вы не приближаетесь к своей цели. Всегда первоначальная задача – контроль над действиями ребенка, пусть ненадолго (скажем, в течение одного дня в неделю) или в особых условиях (за обедом, с одним из родителей).

Когда ребенок продемонстрирует хотя бы приближение к желательному поведению, можете спросить: «Меняется ли поведение ребенка в тех ситуациях, где это необходимо?» Хорошо, если это так в одной или нескольких определенных вами ситуациях. Но если поведение вообще не распространяется на другие ситуации или иных людей, необходимо расширить область действия программы. Исследования показывают: когда программа воспитания действует в одной или двух ситуациях, ребенок очень скоро начинает правильно вести себя *везде* , где применим полученный навык. Точно так же происходит в присутствии других людей, если ребенок уже научился вести себя с вами. Если же ребенок еще не может хорошо вести себя без вас, пусть другие взрослые поощрят его, хотя бы раз или два.

Эта процедура называется «обучение общим приемам», т. е. обучение проявлению поведения в любой ситуации. Сколько раз вы напоминали ребенку говорить «пожалуйста» и «спасибо»? Например, если в этом столетии мы придумаем способ летать на Марс, ребенок должен уметь поблагодарить стюардессу межпланетного корабля. Ребенок уже научился вежливо обращаться к людям, и не нужно напоминать ему об этом даже в межпланетном пространстве. Научите ребенка говорить «пожалуйста» и «спасибо» дома, на игровой площадке и, когда тетя Стелла придет посидеть с ним, напомните еще раз. Дальше ребенок научится применять этот навык там, где вы никогда не учили его и даже не могли себе вообразить.

Сколько ситуаций показать ребенку, чтобы он мог применять навык во всех случаях? Не знаю. Никто не знает. Но думаю, достаточно показать всего несколько вариантов.

Приведу пример воспитания привычки у родителей. В клинике мы обучаем их разным приемам, но наша цель – научить их правильно вести себя в реальной жизни. Поэтому с самого первого занятия мы хвалим их за правильные подсказки, например, или обращения к ребенку. Но родители должны применять полученные на занятиях навыки в своих семьях. Это тоже наша цель – исправить поведение не только ребенка, но и родителей. Мы хвалим родителей за то, что они нам рассказывают о применении программы дома, и за ведение таблиц достижений; мы хвалим их за любые применения правильных приемов воспитания, о которых они нам сообщают. Если в семье два родителя, мы обучаем их хвалить друг друга за правильное «родительское» поведение («Прекрасная четкая подсказка, дорогой!»). Важно, чтобы похвала поступала не только от психолога-консультанта. Это примеры привлечения новых людей и условий для

развития навыков, изученных в клинике.

Когда дело доходит до переноса поведения, иногда возникает желание отдохнуть от программы. Если ребенок должен провести пару часов с другим взрослым или просто будет отсутствовать несколько дней, будет проще временно отменить программу. Но нужно сделать это правильно. Это лучше, чем вести кое-как, но постоянно. Можно запланировать короткий перерыв. При этом следует учитывать, что перерыв и нерегулярное ведение программы – разные вещи. Если вы последовательно применяете установленные приемы воспитания, то перерыв в программе не станет проблемой.

Рассматривайте такой перерыв как своего рода тест. Он покажет, как идет процесс и применяет ли ребенок полученные навыки в изменившихся условиях. Если вы работаете над поведением только одну-две недели, не ждите больших успехов. Если программа продолжается достаточно долго и ребенок хорошо ведет себя во время перерыва, то скоро программу можно будет отменить. Перерыв покажет вам, что произойдет после отмены программы.

> Если вы последовательно применяете установленные приемы воспитания, то перерыв в программе не станет проблемой.

Должен быть плавный переход: от переноса поведения в новые условия к перерыву в программе. Чаще всего вы где-то в середине этого процесса. Например, вы можете в какой-то момент прекратить назначение очков и сказать ребенку: «Посмотрим, сможешь ли ты делать Х без таблицы достижений. Сыночек, это было бы здорово!» Если вы на какое-то время собираетесь уехать, то добавьте: «Позвони мне, когда сделаешь Х» (или «Я позвоню и проверю»). И не забудьте похвалить ребенка: за то, что он вспомнил, позвонил вам, попытался выполнить или выполнил желательное действие. В этой ситуации программа частично отменена, потому что вы не назначаете призовые очки, но продолжаете хвалить ребенка, даже на расстоянии.

Теперь рассмотрим самые распространенные ситуации: ребенок остается с няней или в садике; или проблема в его поведении в школе, в спортивной секции, на каникулах; или он периодически живет у одного из родителей. Здесь возникают вопросы. И главный: как сохранить у ребенка полученный навык и перенести его в окружающий детей внешний мир?

Вечерняя няня

Вы собираетесь вечером куда-то пойти. Как поступить: поручить няне продолжать программу с начислением очков и прочими вещами? Как правило, если программа связана с поведением в присутствии няни, когда вас нет дома, это можно сделать.

Допустим, вы приучаете ребенка вовремя и спокойно ложиться спать (помните Дэви из главы 3?), и в первую неделю ребенок достиг определенного успеха. Естественно, что вам хотелось бы продолжать. Вы начисляете ребенку очки за то, что он идет в свою комнату, надевает пижаму и ложится. Ребенок зарабатывает очки почти каждый вечер.

Было бы логично приостановить программу в тот вечер, когда вы собираетесь отсутствовать. Но попробуем продолжить. Проинструктируйте няню; полностью изучать метод ей не нужно. Скажите ей, что она должна мягко напомнить ребенку в 19.30: «Пожалуйста, отправляйся к себе в комнату, надень пижаму и ложись». Предупредите няню, чтобы она не ворчала, не применяла силу, не спорила, но напомнила о том, что утром ребенок получит заработанные очки за укладывание спать. Когда вы вернетесь, няня расскажет, как прошел отход ко сну (и не вставал ли ребенок с кровати – за это вы можете вычесть очко). Утром вы начислите ребенку очки на основании отчета няни.

Но есть и другой вариант. «Детка, ты сегодня сам укладываешься спать. Держу пари, что ты не сможешь это сделать без мамы и папы». (Скажите это весело – никаких подколок или угроз!) Попросите няню только раз напомнить ему о необходимости укладываться спать в обычное время. Потом спросите, послушался ли ребенок. Если он хоть что-то сделал правильно, эмоционально похвалите его и начислите очки – сразу же, как только он проснется. Таким образом, участие няни будет минимальным.

Дневная няня

Если у ребенка есть няня, ее стоит привлечь к участию в программе. В этом нет необходимости, если вы сами последовательно и правильно применяете программу; но это повысит эффективность программы. Продумайте, в чем именно будет заключаться участие няни. Во-первых, склонна ли няня к сотрудничеству и сможет ли она правильно применять программу? Во-вторых, проявится ли поведение, над которым вы работаете, в присутствии няни? Если вы ответили «да» на оба вопроса, ее участие необходимо.

У вас есть минимум три варианта выполнения программы в присутствии няни. Один: продолжать программу в полном объеме: очки, призы, тайм-аут и т. д. Другой: упрощенная версия и концентрация усилий на каком-то одном нежелательном поведении. Третий: просто получать отчет от няни. Можно использовать небольшие карточки, такие же, какими пользуются учителя или тренеры. На карточке кружочком обводится одна из оценок, характеризующая поведение ребенка: 1, 2 или 3. Ребенок может получать оценку за одно или два определенных действия. Вернувшись домой, похвалите ребенка и вознаградите его.

Когда вы работаете над воспитанием желательного поведения, нормально и иногда желательно делать это самому, особенно в начале. Если родители относятся к воспитанию «спустя рукава», то и ребенок не будет демонстрировать особенный прогресс. Если вы хотите, чтобы программа продолжалась в ваше отсутствие, нужно научить няню правильно хвалить ребенка, начислять очки и т. д. Вы можете просто дать ей эту книгу и сказать: «Вот, прочитайте, пожалуйста, к понедельнику». Но лучше лично объяснить основные принципы метода и проинструктировать ее. Понятно, что многие родители находят это сложным и предпочитают упрощенную программу с системой отчетных карточек.

Здесь главное выяснить, сможет ли няня выполнить ваши инструкции. Я работал с одной семьей, где росли два мальчика, 7 и 10 лет. Днем дети оставались с бабушкой. Бабушка встречала детей из школы и оставалась с ними до возвращения родителей в 18.30. Родители хотели, чтобы мальчики спокойно играли, не ругались и не спорили из-за телепрограмм и видеоигр. Когда дети ругались, бабушка кричала на них – мама заметила, что бабушка в точности так же кричала на нее, когда она была маленькой… Мама и папа не хотели, чтобы бабушка кричала на их детей, и поэтому решили изменить поведение не только сыновей, но и бабушки.

Бабушка не верила в пользу похвалы и вознаграждений, считая, что подобные меры портят детей. Она верила только в крик. Поэтому маме и папе пришлось постараться, чтобы убедить бабушку в действенности иного подхода. В конце дня бабушка должна была сообщить родителям, как вели себя внуки. Было четко определено: «ругаться» – это разговаривать на повышенных тонах. Если мальчики не ругались, то получали очко в «Таблицу достижений братьев» (мы организовали групповую программу). Ответственность за воспитание желательного поведения лежала не на бабушке, а на самой системе призовых очков, которые братья могли обменять на дополнительное время игры в компьютер или просмотра телевизора. Кроме того, они могли заработать суперприз (помните «Ракету на Луну»?): в выходной день выбрать в магазине книгу комиксов. Родители сделали еще одно прекрасное дополнение к программе (в чем, возможно, и не было необходимости). Они по очереди звонили домой (2 дня из 5 рабочих) и разговаривали с каждым мальчиком: спрашивали, не ругался ли он с братом, и хвалили, если ребенок вел себя хорошо.

> Если родители относятся к воспитанию спустя рукава, то и ребенок не будет демонстрировать особенный прогресс.

В результате в доме стало намного спокойнее. Бабушка заметила скрепя сердце, что «мальчики совершенно изменились», но утверждала, что программа здесь ни при чем. Не важно; главное, что мы получили нужный результат, даже если он и не убедил бабушку. Мы сделали так, что она участвовала в программе, не имея ни желания, ни возможности для этого.

Детский сад

В детском саду может быть очень полезным продолжать программу воспитания. Так произошло с 4-летней Грейс. Она не умела пользоваться туалетом, и почти ежедневно в детском саду происходили «инциденты», особенно между полуднем и 2 часами дня. Мы начали с того, что дома обучали ее пользоваться туалетом. Девочка должна была войти в туалет, раздеться, сесть на унитаз и несколько минут просто посидеть. Когда Грейс выходила, родители хвалили ее, начисляли очки. Девочка не должна была использовать туалет по-настоящему и могла заработать очки только за тренировку; она должна была научиться последовательности действий.

Но «инциденты» обычно происходили в садике, поэтому нам нужно было распространить программу и на время пребывания там. Воспитательница согласилась. Она проводила тренировочные занятия с Грейс утром, между 11.30 и 12.00, и иногда – вторично, после полудня. Мы сказали ей, что второе занятие не обязательно, но желательно. Чем больше практики, тем лучше, но мы не хотели слишком давить на Грейс. Воспитательница не всегда могла отвлекаться на тренировку – забот у нее хватает. Мы не хотели, чтобы она уставала, раздражалась или разговаривала с Грейс более строгим тоном, что могло стать плохим предопределяющим условием и привело бы к сопротивлению Грейс. Мы сошлись на том, что одна тренировка – прекрасно, две – еще лучше, но три – многовато.

Когда пришло время тренировки, воспитательница сказала Грейс: «Пойдем в туалетную комнату». Она взяла девочку за руку (хорошее предопределяющее условие – совместное действие), прошла с ней в туалет, где Грейс проделала все, что и дома. Воспитательница похвалила девочку за то, что она согласилась пойти в туалет, и за то, что села на унитаз.

У воспитательницы были карточки, на которых она каждый день отмечала успехи Грейс. Забирая девочку, мама получала заполненную карточку. Если Грейс соглашалась на тренировку, то получала в два раза больше очков, чем дома. Нам нужно было, чтобы желательное поведение проявлялось в садике, поскольку «инциденты» происходили именно там. Если она на самом деле использовала туалет в детском саду, то получала в три раза больше очков, и по пути домой мама и Грейс покупали какое-нибудь лакомство к ужину для всей семьи или только для Грейс.

Когда я пишу эти строки, Грейс уже не зарабатывает очки – она научилась пользоваться туалетом, и ее пребывание в садике обходится без «инцидентов». Первую неделю действия программы она тренировалась в детском саду 4 из 5 дней, и все 5 дней – вторую неделю. Во время некоторых занятий она на самом деле использовала туалет. Еще через неделю девочка стала сама ходить в туалет. Воспитательница каждый раз хвалила ее, а мама радостно ласкала Грейс, хвалила, начисляла очки и награждала призами. С этого момента Грейс стала пользоваться туалетом. Иногда она забывала, но воспитательнице было достаточно сказать всем детям: «Не хочет ли кто-нибудь сходить в туалет?» – и этой подсказки девочке было достаточно. И мама, и воспитательница периодически замечали, какой большой девочкой стала Грейс, но даже такая похвала скоро не требовалась.

Ну, а если воспитательница откажется сотрудничать? Такое тоже случается, хоть и редко. В этом случае мы бы применили другой метод. У Грейс бы не было тренировок в садике, но в конце дня мама хвалила бы девочку и начисляла ей очки за отсутствие «инцидентов». Дома родители продолжали бы тренировки, скажем, по утрам или вечерам. Если б расписание родителей позволяло, они могли бы иногда забирать Грейс из сада пораньше, чтобы тренироваться в «опасное» время – с 12.00 до 14.00. Так могло продолжаться до тех пор, пока девочка не научилась бы контролировать себя и использовать туалет.

Школа

В конце главы 4 приведен пример привлечения к участию в программе учителя. Я обрисовал общую схему привлечения учителя (тренера, няни и т. п.) к заполнению карточки, которую ребенок приносит домой. На карточке просто перечисляются домашние задания или выставляется оценка за поведение ребенка. Когда он приходит домой, вы можете похвалить и вознаградить его – хоть за то, что он принес домой карточку, даже если поведение в тот день было далеко от идеала. Это наша базовая модель.

Обычно учителя с готовностью соглашаются участвовать в программе, но у них хватает дел, и вы не можете требовать от них многого. Поэтому попросите учителя просто заполнять

карточку – этого достаточно. Да, учитель не враг вашему ребенку, но он не ваш работник. Мудрый родитель дипломатично ведет переговоры с учителем: благодарит за возможность поговорить, за готовность помочь и за заполнение карточек, которые ребенок приносит домой. Учителя тоже люди. Вы просите его проявить желательное поведение, которое требует вознаграждения (похвалы и благодарности); не скупитесь на благодарности: по электронной почте, через автоответчик, лично и пр.

Спортивная секция

Однажды к нам попал 9-летний Джексон, который почти все время кричал. Он произносил несколько фраз нормальным голосом, а потом наращивал децибелы. Физических нарушений речи и слуха у него не нашли. При этом содержание его речи – его рыка, скажем так, – было нормальным. Он вовсе не был противным или злым, он не пытался провоцировать окружающих. Он просто громко разговаривал – всегда и везде: дома, за обедом, во время игры с 11-летней сестрой, в школе, в бассейне. Джексон ходил на плавание раз в будни и еще раз в выходные.

Мы порекомендовали родителям простую программу. У Джексона была таблица достижений, и он зарабатывал очки за то, что разговаривал с сестрой или родителями за обедом нормальным голосом. Было определено три временных периода: завтрак, время игр с сестрой перед ужином и ужин – когда мальчик мог заработать очки. Если он кричал, то получал 0; если переходил на крик время от времени, то зарабатывал 1 очко. Разговор нормальным голосом в установленный период приносил Джексону 3 очка. Кроме того, мы применили стимуляцию, чтобы создать больше условий для подкрепляемой тренировки. Программа продолжалась с переменным успехом несколько дней, что было совершенно предсказуемо. Во время еды Джексону удавалось разговаривать нормально – играя же с сестрой, он забывался и зарабатывал не более 1 очка в течение первой недели. Со временем мальчик почти перестал кричать дома. Но крики продолжались в машине, в школе и в бассейне.

Мы решили, что пришло время заняться поведением в бассейне, потому что положение становилось критическим: тренер хотел исключить Джексона из группы. Мы обратились к нему за помощью, но он был не очень настроен на сотрудничество. Мы могли обойтись без его участия и включили в программу время тренировки. Мама оставалась на трибуне. На стене висели большие часы. Мы установили, что за каждые 15 минут без крика Джексон будет получать 3 очка; за периодический крик – 1, и 0 – за постоянный крик в течение установленного периода. То, что тренер не согласился на сотрудничество, лишало маму возможности хвалить Джексона и ласкать, но она могла послать ему невербальный знак одобрения. Мы решили, что в конце «хорошего» периода (когда мальчик не кричал или кричал только периодически) она должна была встать, улыбнуться и послать жест одобрения.

В первую неделю действия программы мальчик почти не кричал. Тогда мы распространили программу на поездку в машине, где его поведение можно было контролировать. Мы *не* уделяли особого внимания поведению в школе, но оно *исправилось* само по себе. Джексон перестал кричать, если только крик не был нормальной частью игры. (Дети кричат время от времени – это нормально. Мы не хотели превратить Джексона в неестественно молчаливого ребенка.) Поведение мальчика изменилось и в тех ситуациях, на которые мы почти не могли повлиять (например, в школьном автобусе). Мы не знали, с чем изначально были связаны крики Джексона; но его поведение изменилось. Мы также обнаружили, что программу несложно продолжать в новых условиях, и после этого желательное поведение проявлялось везде и всегда, и ребенок довольно быстро научился разговаривать нормальным голосом.

Но если тренер готов сотрудничать, мы можем использовать его помощь.

Во-первых, он всегда общается с детьми на тренировке: хвалит их успехи, исправляет ошибки. Мы могли бы попросить его хвалить Джексона два-три раза во время занятия, когда мальчик разговаривал спокойно. Тренер мог бы подозвать Джексона между заплывами и сказать ему примерно так: «Джексон, ты сейчас разговаривал тихо и спокойно, молодец!» – и показать ему одобрительный жест. Даже если бы это значило, что Джексон не научится плавать, похвала тренера была бы положительным стимулом для проявления желательного поведения.

Во-вторых, готовый помочь тренер мог бы заполнять карточки. Мама могла бы просто

спросить тренера в конце занятия – это была бы своего рода «словесная» карточка. Конечно, карточки предпочтительнее, потому что они сами по себе являются хорошими предопределяющими условиями. Они сигнализируют и детям и родителям: «Не забывайте о программе!» – и делают это хорошо.

Каникулы

Когда семья выезжает на отдых, у родителей хватает поводов для ворчания, замечаний, даже шлепков. На пути в аэропорт (полчаса), в самолете (4 часа), по дороге в отель (еще час) ребенок нередко начинает капризничать. Вы заранее изучили пособия для родителей, запаслись игрушками, книгами, DVD, чтобы быть «во всеоружии» всю дорогу. Отвлечение – это здорово, но оно не учит ребенка правильно себя вести. Вы можете использовать отвлекающие маневры только в чрезвычайных ситуациях, через которые надо пройти: умеренно болезненная медицинская процедура, долгая поездка на машине, тяжелая для всех путешественников… Отвлечь ребенка от капризов трудно, если вообще возможно. Лучше научить его вести себя правильно.

С подобными проявлениями родители сталкиваются, когда ребенок устал или голоден. Взрослые тоже раздражаются в подобных ситуациях. Голод, жажда и неприятные раздражители являются внутренними предопределяющими условиями для проявления нежелательного поведения у любого человека. И вместе с тем отдых и пища, как и отвлечение внимания, противодействуют этим предопределяющим условиям; но они тоже не научат желательному поведению.

Итак, вы собираетесь в путешествие: игрушки, книги, мультики, вода, печенье… Добавьте-ка к этому списку «Таблицу достижений на каникулах». Эта таблица похожа на ту, что вы вели дома, но есть два исключения. Во-первых, иное желательное поведение. Выберите два простых действия, которые помогут мирно провести каникулы. Например, ребенок может заработать очки за то, что будет спокойно играть с братом и не капризничать, когда родители скажут ему «нет». Во-вторых – вознаграждение. Выберите призы, которые ребенок сможет получать ежедневно: лакомство, просмотр телепередачи или фильма, более поздний отход ко сну, выбор интересного занятия на следующий день. Вы можете отказаться от очков («Если ты спокойно поиграешь с братом и не устроишь истерику, когда мы с папой откажемся что-то купить тебе, то сможешь провести дополнительные полчаса в бассейне») или установить «стоимость» призов, которые ребенок может покупать во время каникул. Система призовых очков – хорошая вещь, но вы не можете откладывать вознаграждение до возвращения домой – помните, что отложенное вознаграждение делает программу бесполезной.

И еще: не забывайте, что похвала – главное условие успеха программы. И на каникулах вы не освобождаетесь от того, чтобы хвалить ребенка за желательное поведение.

Совместная опека над детьми разведенных родителей

Ребенок разведенных родителей иногда живет то у папы, то у мамы. Невозможно дать однозначную рекомендацию по применению программы в двух разных домах. В первую очередь рассмотрите следующие моменты. Их три: 1) Как часто/насколько долго ребенок должен жить в другом доме? 2) Может ли нежелательное поведение проявиться в семье другого родителя? 3) Насколько вероятно сотрудничество и взаимопонимание с вашим бывшим супругом (и его новой супругой, если таковая имеется)? Существуют и другие аспекты, но пока остановимся на двух возможных вариантах событий.

Для 10-летней Трейси была организована программа выполнения домашних заданий. Она зарабатывала очки за то, что садилась за уроки и работала в течение 30 минут. Девочка могла получить бонус, если рассказывала и показывала маме сделанные уроки. (Ребенку полезно рассказывать о выполненном задании, это часть процесса обучения: тренировка памяти и речи, повторение, осмысление материала. Кроме того, это позволяет вам подкреплять у ребенка привычку делиться информацией и рассматривать вас как союзника, а не только как человека с кнутом.) У Трейси была таблица достижений, и мама научилась хвалить ее. Девочка постоянно

жила с матерью, но должна была два дня в неделю проводить у отца. Увы, такое соглашение между родителями было не лучшим вариантом для дочери.

У нас было несколько вариантов действий, в том числе карточки, которые мы использовали с учителями: папа мог заполнить карточку, которая показывала маме, что Трейси садилась за уроки и работала в течение 30 минут (или нет). На основании этой карточки мама начисляла Трейси очки. Но папа настаивал на том, чтобы вести собственную программу воспитания. Обсудив с ним это по телефону, мы придумали вот что. Трейси должна была проводить у папы четверг и пятницу. Вы скажете, что по пятницам нет домашних заданий. Но мы решили использовать это как преимущество. Мы решили, что папа может выбрать какую-нибудь привилегию, которую Трейси может заработать в пятницу вечером, если сделает уроки в четверг. Если в четверг Трейси садилась за уроки, работала полчаса и рассказывала папе, что сделала, то в пятницу могла 1) пойти вместе в кино, 2) поужинать в ресторане или 3) пригласить в гости (или в кино) подругу. Если же в четверг ей ничего не задавали, мы решили, что Трейси будет читать книгу или журнал. Девочка должна была читать в течение получаса и потом рассказать папе о прочитанном.

Второй вариант сценария. К нам в клинику обратилась семья с похожей проблемой. 5-летний мальчик жил с мамой, но каждые вторые выходные проводил с папой. Отношения между родителями были очень напряженными. Папа не хотел никаких программ, потому что считал, что в истериках сына виновата мать. Подобное случается нередко, и мы не вправе оспаривать мнение отца. Кроме того, спор – плохой способ изменить его поведение, поскольку является предопределяющим условием для несогласия и сопротивления. Мальчик проводил у отца только 4 дня в месяц – вряд ли папа стал бы правильно применять программу. Поэтому мы просто решили приостанавливать программу на это время. Находясь у папы, мальчик не участвовал ни в какой программе.

Иногда к нам на прием приходят разведенные пары, причем один из супругов (а то и оба!) уже состоит в новом браке и даже имеет детей. Они хотят быть последовательными и вести программу в обоих домах, где ребенок проводит время. Порой я удивляюсь, как согласованно действуют родители во время консультации, хотя из разговора с ними становится понятно, что в их отношениях не все так просто. Если все согласны, мы организуем обычную программу воспитания в одном из домов, где ребенок проводит больше времени, а второй родитель заполняет карточку, оценивая желательное поведение ребенка (обводит цифру 1, 2 или 3). Ребенок приносит эти карточки в «основной» дом и получает заработанные очки. Подобным образом мы привлекали учителей к участию в программе.

Да, многие разведенные супруги спорят друг с другом во время консультации. Часто отцы говорят матерям: «Если бы ты жестче обращалась с ним, он не устраивал бы истерик, не бил сестру. Это все ты, со мной он ведет себя хорошо». Если ребенок постоянно живет с отцом, то роли меняются: мать говорит, что у нее нет проблем с ребенком, а отец портит его и пр. Тот из родителей, который больше времени проводит с ребенком, чаще требует чего-то от него и чаще сталкивается с проблемами поведения: невыполненными уроками, домашними обязанностями и т. д. Таким родителям мы просто заявляем, что прекратим консультацию, если они не прекратят выяснять отношения. В 99 % случаев это помогает. Когда программу нужно приспособить к двум домашним укладам, требуется найти компромисс между желанием помочь ребенку (это желание обоюдно у обоих родителей, хотя им сложно это признать) и реальной оценкой степени возможного сотрудничества родителей.

Вы уже выполнили самую сложную часть работы

Желая сохранить или перенести результаты программы воспитания, помните, что самая сложная часть – собственно программа: проявление у ребенка желательного поведения, его поощрение, закрепление и выработка привычки в определенной ситуации. Исследования показывают, что возвращаться к программе не потребуется. Хотя ничего нельзя гарантировать на 100 %, как правило, если вы работаете дома над желательным поведением в течение трех недель, затем можно приступать к воспитанию в условиях школы, два-три дня в неделю.

Возьмите за основу программу воспитания дома, но не дублируйте ее.

Когда в начале 1970-х появились, а в 1980-е усовершенствовались методики изменения поведения, с первыми успехами появились и первые возражения. Обычно противники этих методик говорили примерно так: «Да, вы можете изменять то или иное поведение, но только в одной определенной ситуации. Исправленное поведение не будет проявляться в реальной жизни». Однако новые подходы позволили изменить поведение даже «неисправимых» людей (дети с нарушениями развития и мышления, взрослые с серьезными психиатрическими заболеваниями). Проблем в этой сфере (как и в любой другой) хватает, однако это не значит, что они неразрешимы. Всегда находятся скептики, которые говорят: «Да, вы нашли способ вылечить лейкемию у детей; а как же взрослые больные?» Проблема остается, но современные методики позволяют делать вещи, о которых ранее не могли и мечтать.

Как я уже говорил, человеческий мозг настроен на негатив: мы скорее Иа-Иа, а не Винни-Пухи. Поэтому естественно, что люди обращают особое внимание на слабости и недостатки метода. Технологии изменения поведения – развивающаяся область. Критики были справедливы в том, что мы точно не знали, можно ли поддерживать исправленное поведение и перенести его в другие ситуации. Но теперь все сомнения в прошлом. То, что поведение и сохраняется, и переносится, – факт. Мы знаем, как это сделать. Проблема в том, что общественное мнение часто основано на неудачах в использовании методик 1970-х, когда появилось огромное количество исследований в области поведения человека. Теперь многие специалисты по воспитанию уделяют большое внимание обучению родителей приемам, позволяющим сохранить хорошее поведение детей. Мне кажется, что я в некотором смысле вас разочаровываю, когда пишу о возможности поддержания и переноса исправленного поведения. Но это хорошая новость, даже если она противоречит вашим представлениям о поведении детей.

Глава 10. Стресс у родителей и беспорядок в домашнем хозяйстве

Представляя свой метод, я пытался сохранить баланс между идеалом и реальной жизнью. Я уже показал, как организовать программу и воспитывать детей в идеальных условиях. В значительной степени это касается начальных стадий программы, когда нужно приложить максимум усилий для ее выполнения: вы должны создать условия для проявления желательного поведения; отметить и поощрить его; выказывать энтузиазм там, где это необходимо; всегда сохранять спокойствие и т. д. Но мы все несовершенны, заняты, отягощены своими проблемами. Жизнь на грани нервного срыва не позволяет достичь идеала в применении программы. В реальной жизни этому мешает работа и другие обязанности родителей. Они могут заболеть, выйти из себя, развестись, они могут быть в конце концов заняты большую часть дня. Возьмите себя в руки. Пусть вас успокоит то, что для успеха программы достаточно временами быть в хорошем настроении, и не важно, сколько стрессоров давит на вас постоянно.

Часто сама жизнь ставит препятствия на пути программы воспитания. Так давайте поговорим о стрессорах, которые давят на родителей, о влиянии стрессоров на процесс воспитания и о том, как с ними бороться.

Стресс у родителей

Функции человеческого организма и мозга в значительной степени зависят от того, как вы реагируете на окружающий мир. Под действием стресса нейромедиаторы головного мозга и гормоны запускают реакции, которые приводят к повышению частоты сердечных сокращений и кровяного давления, сокращению мышц и другим изменениям, подготавливая организм к отражению внешней атаки. Обычно это происходит очень быстро и так же быстро прекращается. Стресс не всегда является негативным воздействием, многие ситуации в жизни, волнующие и интересные события действуют подобным образом. Однако если эти мгновенные реакции слишком часто следуют одна за другой или источник стресса является постоянным, организм все время находится в состоянии повышенной бдительности. Это приводит к серьезным нарушениям

– от частых простуд до тревожных расстройств и даже суицида.

Эти реакции вызываются самыми разными стрессорами. Одни события происходят в жизни редко, но вызывают сильную эмоциональную реакцию – развод, потеря работы и т. д. Другие стрессоры действуют постоянно: заболевание или психиатрическое расстройство. Между этими крайностями находятся эпизодические, повторяющиеся стрессоры: приступ депрессии, проблемы на работе. Стрессоры могут быть как негативными, так и позитивными, даже смешанными. Например, свадьба или рождение ребенка – это большая радость и вместе с тем многие заботы.

Повседневные проблемы тоже являются стрессорами, которые поступают в малых дозах, но регулярно: школа, поведение, здоровье, составление и выполнение расписания занятий и т. д. Все эти мелкие стрессоры имеют склонность накапливаться и, хоть по отдельности не могут вывести организм из равновесия, вместе приводят к физическим и психологическим нарушениям. Все виды стресса – от мощного, но одноразового («Тройняшки??!!») до мелкого, но неприятного («Тысячный раз я должен чинить эту сетку на двери!») – это нормальная составляющая жизни, которая может влиять на воспитание детей. Стресс у родителей возникает из-за самого состояния «родительства». Этот стресс «питается» вашими амбициями и ожиданиями, чувством ответственности за ребенка, а также реакцией ребенка на ваши воспитательные приемы.

Нужно понимать, что само по себе событие – стрессор – только часть стресса. Важно, как человек воспринимает стресс (негативно, позитивно, нейтрально), как относится к нему и реагирует на него. Скажем, американские горки для одного человека – захватывающий аттракцион, для другого – ужас, а третьему просто неинтересно. Стресс зависит не только от его источников; его воздействие на вас зависит от вашей реакции.

Яркий пример – утомительное и неприятное поведение ребенка. Это, безусловно, стресс для родителей, но его сила зависит от того, как родители воспринимают его. Как вы рассматриваете плохое поведение: как умышленные, манипуляторные действия? Или как часть нормального процесса развития личности? Если вы считаете, что ребенок намеренно раздражает вас, то он рискует быть избитым. Я встречал родителей, которые лупили младенцев за то, что «они слишком много плакали». Каждый раз выяснялось, что плач не выходил за рамки нормального: ребенок показывает, что он голоден, или мокрый, или у него режутся зубки. Плачущий ребенок, особенно ваш собственный, – универсальный источник стресса. Вопрос в том, что все по-разному реагируют на плач.

В наше время все больше людей заводят детей после того, как достигнут определенных карьерных успехов. Поэтому они воспринимают рождение ребенка и его первые годы как более сильный стресс. Многие родители хотят совместить семейную жизнь и карьеру, и ребенок должен «вписаться» в организованную жизнь. Раньше было наоборот: сначала рождался ребенок, а вокруг него выстраивалась жизнь родителей.

Плачущий ребенок, особенно ваш собственный, – универсальный источник стресса. Вопрос в том, что все по-разному реагируют на плач.

В любой семье воспитание ребенка – дело, так сказать, нервозатратное: здоровье, благополучие и безопасность, школа, время после школы – все становится поводом для беспокойства. Стоит чаду чихнуть, и вы вызываете врача, няню же выбираете, словно главу ФСБ… Около 10 % новоиспеченных матерей и 4 % отцов-новичков переживают серьезную депрессию после рождения ребенка. Кроме того, новорожденный может вызвать конфликт между супругами. Новорожденный изменяет весь домашний уклад, и трещинки грозят превратиться в настоящие провалы.

Стресс у родителей многократно усиливается, если рождению ребенка сопутствуют медицинские проблемы (сложная беременность, недостаточный вес при рождении, физические и психические отклонения, инвалидность и другие заболевания). Это в свою очередь влияет на взаимоотношения родителей и ребенка. Например, в состоянии стресса родители с меньшей готовностью реагируют на нужды младенца, и он становится нервным и возбудимым.

Все родители по-разному реагируют на проблемы ребенка. Особенно остра реакция на

«вынос сора из избы». Когда в семейные проблемы вовлекаются посторонние или поведение ребенка нарушает покой окружающих (непослушание, агрессия, гиперактивность), это вызывает дополнительный стресс. Напротив, на такие «внутренние» проблемы, как тревожные расстройства, депрессия и уход от конфликта, родители и учителя гораздо реже обращают внимание. Эти проблемы могут быть очень серьезными, однако они реже становятся источником стресса. И внутренние, и внешние проблемы могут быть мелкими или значительными, но особое внимание привлекают проблемы, которые выходят во внешний мир.

Влияние стресса на поведение родителей и детей

«Родительский» стресс хорошо изучен. Исследования показывают, что родители, которые сильнее волнуются из-за своей роли в воспитании детей:

- чаще становятся жесткими и авторитарными;
- высказываются нелицеприятно и агрессивно;
- прибегают к физическим наказаниям чаще и охотнее;
- остро реагируют на все (не склонны «отпустить ситуацию»);
- не образуют тесной эмоциональной связи с ребенком.

Все это приводит родителей к выбору неэффективных методов воспитания. Помните временную линию? Все пункты этого списка – отрицательные предшественники, действия и результаты.

Посмотрим, как по-разному спокойные родители и родители в состоянии стресса просят ребенка надеть пальто. Взволнованный родитель обращается к ребенку строго, непреклонным тоном, брови насуплены, руки простираются вперед, указывая пальцем на вешалку: «Надень пальто, мы идем на улицу». Это не что иное, как предопределяющее условие для несогласия (ребенок просто откажется делать то, что вы от него хотите), а также для непослушания (спор, нытье, капризы). Если родитель более-менее спокоен, он произносит те же самые слова более приятным тоном, его поза выражает доброжелательность. И это более эффективный предшественник, а значит, выше вероятность согласия ребенка. И еще: поставьте «пожалуйста» в начало обращения – и попадете в самое «яблочко».

Кроме того, под влиянием стресса родители острее реагируют на нежелательное поведение. Мало того, их реакция будет разной в разные дни. Если день выдался нервным, даже обычное поведение ребенка может вызвать негативный комментарий. Я имею в виду комментарии, когда ребенок случайно роняет еду или напиток, плохо чистит зубы, слишком долго вылезает из машины или собирается в школу. Более серьезные проступки (драка с братом или сестрой, испачканная одежда или скатерть) у нервного родителя вызовут более сильную реакцию.

Стресс влияет и на восприятие результатов поведения. Под влиянием стресса сложно хвалить эмоционально; скорее проявится негативная реакция и желание наказать нежелательное поведение. Чем сильнее стресс, тем охотнее родители ищут проступки, нежели отмечают проявления хорошего поведения, наказания назначаются чаще и более строгие. У вас выдался плохой день, да еще ребенок подлил масла в огонь, и вот вы уже задали ему трепку за проступок, который в хороший день вряд ли вообще заметили бы. Когда дело доходит до результатов, то, как и в случае предшественников, существует обратная зависимость: реакция родителей вызывает еще худшее поведение ребенка, которое в свою очередь усиливает стресс родителей.

Все это может сделать бесполезными методы воспитания, о которых я говорю. Измученные стрессом родители часто признаются в том, что не могут выполнять программу воспитания. Однако на самом деле они невольно, но систематически поддерживают программу, которая воспитывает у их детей неповиновение и сопротивление. Такие родители просто неспособны последовательно формировать желательное поведение, но прекрасно воспитывают нежелательное.

Стресс и взаимоотношения родителей и детей

Связь между родителями и детьми устанавливается с самых ранних моментов жизни ребенка. С точки зрения родителей, «надежная привязанность» (этот термин используют

психологи) образуется, когда родители понимают и удовлетворяют потребности ребенка, заботятся о нем и утешают. При этом поведение родителей предсказуемо и надежно относительно таких «базовых» вещей, как пища и домашняя обстановка. Все это необходимо для роста и развития ребенка. Ребенок, защищенный надежной привязанностью, лучше справляется с жизненными проблемами в социальном и эмоциональном планах.

Под влиянием стресса нельзя построить надежную привязанность. Более жесткий, авторитарный родитель, эмоционально холодный, внимательный к мелочам, склонный к телесным наказаниям, вряд ли сможет установить связь с ребенком. И, конечно, здесь огромное значение имеет связь родителя с его собственными родителями, а также личные качества ребенка. Ребенок с легким характером, хорошо адаптирующийся к разным обстоятельствам (например, остается с няней и не капризничает), здорово облегчает жизнь родителей. Но ребенок со сложным характером усугубляет стресс у родителей, и это еще больше ослабляет связь с ними.

Столь же значительное влияние на воспитание детей оказывает депрессивное состояние родителей, также связанное со стрессом. В состоянии депрессии родители чаще обращают внимание на незначительные вещи, настроены к ребенку враждебно и склонны чрезмерно контролировать его, но одновременно и отстраняться от его проблем. Все это нарушает привязанность и в целом негативно влияет на способность ребенка к адаптации в жизни.

Подводя итог, можно сказать, что между стрессом и депрессивным состоянием у родителей и проблемами поведения у ребенка существует тесная взаимосвязь.

Как справиться со стрессом у родителей

Мы стараемся помочь не только детям, но и их родителям – справиться со стрессом. Вот что мы обычно советуем.

• *Поддержка со стороны окружающих* . Проводите время с друзьями и родственниками (как с детьми, так и без них): важно передохнуть от родительских обязанностей.

• *Личное время.* Заранее его спланируйте. Даже короткая передышка от семейной жизни придаст вам новые силы. Проведите это время с другом или друзьями.

• *Проведите время с супругом/партнером.* Спланируйте заранее, если возможно. Например, по субботам устройте себе спокойный вечер. Накормите детей и посадите их смотреть кино. Тогда вы с супругом сможете спокойно поужинать вдвоем.

• *Проводите время с пользой.* Придумайте занятия и путешествия для всей семьи.

• *Не старайтесь все спланировать.* Планировать необходимо, но всегда ли стоит выполнять все пункты точно в срок? А еще лучше сократите количество дел – и напряжение сразу упадет.

• *Сделайте обычные домашние дела семейными традициями.* Очень популярен такой ритуал, как особый обед (или ужин) в определенный день недели.

• *Участие в общественных делах или командных играх* (хобби, искусство, религия).

• *Психотерапия.* Если вы не можете справиться со стрессом или депрессией, не можете исполнять родительские обязанности должным образом, то вам требуется помощь профессионала.

Научные исследования стресса и семейные истории

Обычно мой метод работает потому, что родители правильно и систематически применяют принципы временной линии. Но еще одна причина его успеха, и исследования это подтверждают, – уменьшение стресса у родителей. Поэтому мы предлагаем специальные занятия, на которых учим родителей определять стрессоры (например, «меня волнует, что не хватает времени на себя или на супруга») и ищем конкретные решения. Родители, посетившие эти занятия, добиваются лучших результатов в исправлении поведения ребенка. Корректное выполнение программы и уменьшение стресса являются взаимными стимулами. Мы часто наблюдаем, как родители расслабляются и успокаиваются уже в начале работы программы, применения систематического подхода к воспитанию и овладения новыми навыками воспитания (например, умения хвалить и давать подсказки). Чем спокойнее родители, тем лучше они

применяют программу, меньше командуют и разговаривают с детьми мягче. И, когда ребенок начинает вести себя лучше, основные источники стресса больше не нарушают жизнь семьи.

Но иногда стресс настолько сильно давит на родителей, что психологу требуется обратить на него внимание в первую очередь. Некоторые родители приходят к нам в таком состоянии, что ясно: им требуется лечение раньше, чем детям. Иногда, прежде чем заняться программой воспитания ребенка, мы определяем и устраняем источник стресса у родителей. Как-то нам позвонила одна мама. Ее 7-летний сын прогуливал школу и без конца дрался с братьями и сестрами. Мама сказала, что ее жизнь пошла под откос: ее с детьми выселили из дома, они жили в машине. Понятно, что в первую очередь мы помогли маме и ее детям обрести кров и пищу и только потом занялись поведением ее сына.

Вот более типичный случай. 35-летняя Мария обратилась к нам из-за проблем с поведением ее 11-летнего сына, Деррила. Они жили вдвоем. Мария работала помощником юриста, ей часто приходилось задерживаться – как тут проконтролировать Деррила! А тут еще проблемы с няней… Даже удачный день Марии не был лишен стрессоров. За серьезный проступок в школе Деррил должен был три дня просидеть дома. Вернувшись в школу, мальчик снова ввязался в драку, был отправлен домой и т. д. Учителя постоянно звонили Марии на работу. Она пришла к нам в состоянии, близком к помешательству, и, как и другие родители в подобном расположении духа, просила рассказать ей о методах наказания.

Мы организовали для Деррила обычную программу. Но несколько занятий было посвящено Марии. Мы определили источники стресса, разработали план их устранения. В первую очередь мы рекомендовали объединиться с другими родителями из класса, чтобы два дня в неделю Деррил проводил у какого-нибудь одноклассника. Это решение немного облегчило жизнь Марии и позволило ей выделить время на себя. Кроме того, мы решили, что Марии надо отказаться от сверхурочной работы. Ей также было рекомендовано как-то облегчать свой рабочий день, например, обедать с коллегами. Ее часто приглашали, но Мария обычно отказывалась и обедала в офисе. В итоге Марии стало намного легче. Она приняла наши рекомендации. Программа воспитания Деррила действовала прекрасно, и скоро домашняя атмосфера, а также отношения между матерью и сыном стали намного теплее.

Другая семья состояла из 28-летней мамы, Лиз, медсестры, и 34-летнего отца, Алекса, который работал в компании местных грузовых перевозок. У них был 4-летний сын, Эй-Джей. Лиз работала полный день, готовила, убиралась, занималась ребенком и… очень устала. Лиз говорила, что хотела бы иметь немного времени для себя. Она мечтала пройтись вечером по магазинам с приятельницей. Конечно, она имела в виду не покупки, а только «осмотр витрин»: денег в семье было немного, и это сильно угнетало и Лиз, и Алекса.

Но Лиз не могла попросить мужа отпустить ее вечером из дома: в их семье это было не принято. Тем не менее на занятиях психолог и Лиз учились просить Алекса. Сначала психолог представлял Лиз, а она должна была сыграть Алекса; после обсуждения сыгранного диалога роли менялись. Они практиковались, чтобы Лиз научилась четко формулировать и высказывать свои мысли. В тот вечер Лиз вернулась домой и сказала мужу, что хотела бы время от времени уходить из дома по вечерам и что просит его присмотреть за сыном. Ей бы хотелось отсутствовать примерно с 7 до 9 вечера. Алекс, к ее удивлению, просто пожал плечами и сказал: «Хорошо». После вечерней прогулки по магазинам Лиз почувствовала себя намного лучше. Этот свободный вечер имел для нее огромное значение: она поняла, что муж заботится о ней, хочет разделить заботы о сыне и что семейный уклад может измениться. Лиз теперь имела право уходить из дома по четвергам, но делала это не всегда.

Беспорядок в доме

Когда в доме разлад, неудивительно, что дети плохо себя ведут. Это связано и с другими факторами, например, со стрессом у родителей; но беспорядок имеет особое влияние на поведение ребенка. Чтобы решить проблемы поведения, недостаточно навести дома порядок и справиться с собственным стрессом. Но в этом случае программа воспитания будет более эффективной, а кроме того, взаимоотношения родителей и ребенка станут прочнее, обеспечивая ребенку комфорт и защиту.

Откуда мы все это знаем? Вы не поверите, но беспорядок в доме хорошо изучен учеными. «Симптомы» же его таковы: высокий уровень шума; суета; отсутствие регулярных занятий, традиций и ритуалов. Конечно, весь вопрос в выраженности этих признаков. В любом доме, где есть дети, время от времени наступает хаос. Но когда мы говорим о беспорядке в домашнем хозяйстве, то имеем в виду хаос как «естественное» состояние, суету, беспорядок, одни члены семьи не знают, где находятся другие; нет порядка в еде, поездках и т. д.

Беспорядок не зависит от финансового состояния и социального класса. Порой, разговаривая с родителями по телефону, я едва их слышу, словно веду диалог с директором реалити-шоу «Бешеная семейка», который одновременно руководит съемками: крики, звуки, сопровождающие видеоигры, детское нытье и рев… Все перевернуто с ног на голову; все в диком раздражении, на грани срыва! Мне дурно уже от того, что я описываю этот хаос. Чудовищный беспорядок моментально угадает любой человек, который ничего не знает о людях, живущих в этом доме.

Стресс и депрессия у родителей, нищета и хаос взаимосвязаны, но ученые изучают беспорядок отдельно от других факторов. Это важно, потому что исследования показывают зависимость беспорядочного домашнего уклада и проблемного поведения детей. Однако зависимость эта неоднозначна.

Создают ли проблемные дети больше беспорядка в доме? И в этом ли причина домашнего хаоса? И да, и нет. Одно питает другое, но в этих двусторонних отношениях ведущая роль отводится беспорядку, а не проблемному поведению. Если же беспорядок накладывается на стресс у родителей, они сами провоцируют ребенка на непослушание, и результат часто очень печальный.

Устранение хаоса и ослабление стресса у родителей скорее всего ослабит вероятность непослушания. Все просто. Хаос и стресс – предопределяющие условия нежелательных действий как родителей (чрезмерная реакция, жесткие комментарии), так и ребенка (непослушание), и все это приводит к взрыву эмоций и конфликту. Улучшение поведения ребенка уменьшает беспорядок и стресс. Если мы хотим развить или устранить какое-либо поведение, то в первую очередь запускаем программу воспитания. Однако навести порядок в доме также очень важно. Само по себе это не устранит проблему, но поможет родителям и детям избегать конфронтации, а значит, более эффективно сотрудничать в воспитании желательного поведения: лучше применять принципы временной линии, например, или использовать стимуляцию.

Поэтому мы одновременно работаем над воспитанием ребенка и над изменением обстановки в доме. Даже легкое «потепление» домашней атмосферы намного улучшит результат нашей программы.

Наведите порядок в доме

Исследования показывают, что есть вещи, которые вы можете делать чуть лучше, и этого будет достаточно для устранения беспорядка и связанного с ним стресса. Основные рекомендации таковы: создавайте традиции и ритуалы. Это значит, что в семье необходимо устанавливать регулярные, повторяющиеся, предсказуемые и надежные занятия, которые члены семьи могут выполнять вместе.

Большинство таких ритуалов – повседневные дела. Но традиции могут следовать с разными интервалами. Например, это могут быть ежедневные или еженедельные трапезы (в том числе праздничные – воскресный обед, субботний завтрак с блинчиками, ужин с морепродуктами по четвергам и т. д.), походы в кафе, обед после школы, когда вы можете поговорить с ребенком обо всем на свете. Вариантов масса. Это могут быть и ежегодные традиции: дни рождения и большие праздники, пикники. Такие традиции не нужно менять, разве что одну-две мелкие детали. Вообще чем больше постоянства, тем меньше беспорядка.

Не впадайте в крайность и не стремитесь жестко структурировать все аспекты жизни. Помните про Машу и медведей? Там порядок переходил в хаос и обратно в результате неких действий. Равновесие легко нарушить, но обычно всегда можно увидеть разницу между хаосом и порядком.

Важно вовлекать всех членов семьи в борьбу с хаосом. Но было бы неплохо определить

ритуалы для каждого ребенка: укладываться спать в определенное время, определенные занятия перед сном, традиционные дела утром по субботам или вечером по воскресеньям, которые отмечают начало или конец выходных, прогулки с собакой, помощь по дому и т. д. Все это уменьшает беспорядок в доме. Постарайтесь создать смешанные традиции: для всей семьи, для группы внутри семьи (если семья большая) и для отдельных ее членов.

Традиции и ритуалы лучше всего сохраняются в памяти. У меня есть приятель, который в детстве по субботам всегда ходил с отцом на итальянский рынок. Это было еженедельное занятие, и помощь мальчика особенно не требовалась. Тем не менее, став взрослым, он все время вспоминал запах специй и итальянскую речь (его отец редко говорил дома по-итальянски, но на рынке не упускал случая пообщаться с земляками). Мой друг вспоминал, что иногда он уставал от этих походов и часто предпочел бы остаться дома. Но походы на рынок структурировали неделю и давали возможность побыть с отцом.

Традиции и ритуалы имеют и другие плюсы. Например, они отводят каждому свою роль. Классический пример – трапеза: кто накрывает на стол, кто где сидит за столом, кто убирает посуду и т. д. Все это приводит к порядку и доброму общению. За обедом «отрабатываются» хорошие манеры, обсуждаются дела и т. п. Все это помогает людям осознать себя членами одной семьи. Другой пример – совместный еженедельный поход в библиотеку. Это не только помогает ребенку структурировать неделю, провести время с родителями, но и показывает ему значение книг, чтения, общественного учреждения.

Слишком много порядка

Вполне естественно, если вы спросите: «Разве порядка может быть слишком много? И разве это может стать проблемой? В наше время многие живут по расписанию». Да, конечно. Но вспомните, что я говорил о семьях, где сложно навести порядок, потому что и родители, и дети с трудом осознают свою роль и не выполняют своих обязанностей. Их жизнь слишком неорганизованна и непредсказуема. Это приводит к тому, что ребенок не ощущает стабильности и безопасности. Он вовсе не пострадает, если родители поручат ему некоторые обязанности и введут определенные традиции: гулять с собакой, обедать с отцом после школы по средам, каждый день в течение часа делать уроки перед ужином или навещать с мамой бабушку дважды в месяц.

Но, как и со многими хорошими начинаниями, случается так, что люди заходят слишком далеко в стремлении к порядку. Я работал с одной семьей из 4 человек: отец, управляющий компанией, мать, помощник адвоката, сын 9 лет и 10-летняя дочь. Почти каждый час этих детей был расписан: дети ходили в школу, потом на кружки, уроки и т. д. Дел было так много, что у каждого ребенка было расписание с указанием времени уборки комнаты, приготовления уроков, собирания вещей для стирки, упражнения (сын играл на скрипке, дочь занималась танцами) и т. д.

Таким образом, у детей была расписана каждая минута, и родители ожидали у них превосходного выполнения всех дел. Они все время напоминали им о необходимости доводить все до совершенства – в школе, на музыке и на танцах. Сочетание жестко структурированного времени и требование высоких стандартов вызывало такой же стресс, как и полный хаос. Когда все расписано и зафиксировано, невозможно расслабиться. При запуске космического корабля тоже все расписано, но это очень нервное время для всех сотрудников. Если что-то пойдет не так, как запланировано, весь проект – в нашем случае это спокойная повседневная жизнь, не говоря уж о достойном будущем, – может пойти насмарку. Вам не захочется постоянно чувствовать такое давление расписания. Чтобы дети могли выполнить все запланированное, родители постоянно напоминали, просили, требовали, вознаграждали и наказывали – т. е. ни на минуту не оставляли их в покое. Мальчик чувствовал себя особенно некомфортно, закатывал истерики, постоянно кричал и проявлял повышенную активность. Вы уже с ним знакомы: это Джексон из главы 9.

В дополнение к формированию желательного поведения Джексона и его сестры мы

разработали программу и для родителей. Цель состояла в том, чтобы несколько «охладить»[10] их рвение. Поэтому мы ввели новую категорию – «время отдыха от обязанностей». Этот термин был хорошо понятен матери, рабочее время которой состояло из оплачиваемых минут и часов. Свободное время означало, что у детей не будет никаких дел в четверг после обеда или в субботу утром. В эти два часа родители не будут напоминать, подсказывать, требовать – вообще не будут ничего говорить о делах и их исполнении.

> Чрезмерная регламентация (порядок во всем) и хаос (полный беспорядок) отрицательно влияют на семейную жизнь.

«Ослабление режима» намного улучшило обстановку в доме. Этот пример – не только урок умеренности и разумных требований, но и демонстрация принципа «подковообразных» отношений. Речь вот о чем. Чаще всего мы имеем дело с линейными отношениями. Это значит, что вы делаете А, и происходит Б. Если вы много или часто делаете А, то получаете много Б, т. е. чем больше А, тем больше Б. Например, вы давите на газ, и машина едет быстрее; пьете и напиваетесь. Взаимосвязь между высоким уровнем холестерина в крови и сердечными заболеваниями также линейная. Но иногда зависимость представляет собой кривую в виде подковы. Например, уровень холестерина и риск возникновения инсульта. В группу риска входят люди как с высоким, так и с низким уровнем холестерина; те, у кого холестерин в норме, могут не бояться инсульта. То же самое с порядком и хаосом. Чрезмерная регламентация (порядок во всем) и хаос (полный беспорядок) отрицательно влияют на семейную жизнь. Абсолютный порядок встречается редко, обычно бывает излишнее количество занятий, но в клинике мы встречались и с такими семьями. Их жизнь была столь же нездоровой, как и жизнь тех, кто жил в условиях хаоса. Один из способов справиться с чрезмерным порядком и втиснуть в расписание все необходимые дела – оставить свободное время для каждого члена семьи.

Установите разумный порядок

Современные исследования доказали, что порядок в доме приводит к тому, что:

• дети начинают лучше учиться в школе, растет успеваемость, совершенствуются навыки чтения;

• дети реже проявляют разрушительное поведение;

• подростки реже попадают в опасные ситуации, поскольку родители лучше контролируют их и/или предлагают более конструктивные занятия;

• семейная жизнь становится стабильнее.

Думаю, порядок в доме и определенные правила помогают детям ощущать себя защищенными, ослабляют их тревогу и повышают устойчивость к стрессорам. Возможно, существуют и другие преимущества порядка, еще недостаточно изученные. (Беспорядок в домашнем хозяйстве – новая область исследований.) Возможно также, что если вы хорошо представляете, что происходит дома и в семье, то обстановка будет спокойнее, члены семьи освободятся от стресса и, не тратя сил на ненужные хлопоты, направят их на позитивные, логичные взаимоотношения: разговоры, решение проблем, обсуждение ценностей. В семье, где установлен разумный порядок, дети чаще обращаются к родителям за помощью в критических ситуациях. И напротив, дети, которых наказывали слишком часто, будут избегать родителей.

Где найти профессиональную помощь

Даже в хороший день воспитание детей – нелегкая задача. А уж в нашей-то жизни! Кроме того, теперь родители редко могут получить помощь от родственников – бабушки или дедушки. Все это делает жизнь напряженной и в значительной мере осложняет воспитание детей. Добавьте

---

[10] Специальный психологический термин (*англ* . to chill). – *Прим. перев.*

сюда чувство вины у родителей, проблемы на работе – вот вам и стресс, который проявляется по-разному: кто-то часто болеет, тревожится, нервничает; другой больше пьет или курит. Все это может привести к патологическому поведению. И яркий пример этому – взаимоотношения с ребенком.

Для сохранения собственного психического здоровья и нормального социального и эмоционального развития ребенка вам необходимо обратиться к профессиональному психологу, который поможет справиться с тремя основными проблемами родителей: стрессом, тревогой и депрессией. Часто человек испытывает большое облегчение от того, что чувствует дополнительную поддержку.

Глава 11. За пределами метода

Метод исправления поведения детей, представленный в этой книге, применим в самых разных ситуациях, и это подтверждено экспериментально. Но любой метод, даже универсальный, ограничен. Мир разнообразен, и человеческие существа, даже самые маленькие, – очень сложные системы. Поэтому я бы хотел посвятить последнюю главу исключениям: когда метод не работает. Что делать, если вы правильно применили программу, но безрезультатно? Есть ли связь между моим методом и другими подходами, такими как медикаментозное лечение и диета? Когда искать помощи у профессиональных психологов?

Когда программа воспитания не работает

Вы можете применять программу правильно или обнаружить в ней ошибки и вовремя исправить их. Но результата нет. Это случается – редко, но случается.

В клинике мы используем приемы, доказавшие свою эффективность в решении повседневных проблем воспитания детей. Нам удается исправить поведение детей именно в сложных случаях (оппозиционное, агрессивное, антисоциальное и жестокое поведение), и мы достигаем успеха в лечении 80 % пациентов. «Успех» – это значит, что родители приходят в клинику с *очень* непослушными детьми; они страдают от стресса и беспорядка в семейной жизни. После лечения они видят огромные изменения в том, как ребенок ведет себя дома и в школе. Многие родители сталкиваются с такими ситуациями, которые вы себе и представить не можете. Они обращаются к психологу, потому что ребенок дерется, устраивает чудовищные истерики, портит имущество. У других родителей детей отчислили из школы за поведение или постоянно забирают в полицию. Один такой ребенок рассердился на маму по дороге в клинику и оторвал обшивку потолка машины – полностью!.. Еще раньше он, в отместку матери, систематически разыскивал и уничтожал ее старые аудиокассеты. А другая девочка, тоже рассердившись на мать, дождалась, пока та уснет, прыгнула ей на грудь и сломала три ребра. Я рассказываю вам все это, чтобы вы получили представление о том, с чем нам приходится работать. Возможно, ваш случай нельзя назвать очень сложным.

Я могу с уверенностью сказать, что мой метод работает в большинстве семей. Тем не менее ни одно лечение не помогает всем пациентам без разбору. Это верно и для аспирина, и для химиотерапии, и для моего метода. Да, но мы знаем, что метод помогает исправить поведение; если он не работает, мы ищем и устраняем ошибки. Иначе говоря, у вас больше контроля над процессом лечения, чем, скажем, при использовании лекарств или хирургических методов. Успех в ваших руках. Правильное выполнение программы обычно приводит к нужным результатам; нерегулярное или непоследовательное применение – к соответствующему исходу. Это не значит, что отрицательный результат – всегда ваша вина, но вы в значительной степени влияете на изменение окружающей ребенка обстановки. Это помогает на самом деле исправить поведение.

Исследования показывают, что родители и учителя часто делают поспешный вывод о том, что для данного ребенка эта программа не работает. На самом деле почти всегда поиск и устранение ошибок приводят к успеху программы. Поэтому очень важно сначала проверить программу на наличие ошибок и не спешить с выводами. Тем не менее встречаются дети, на чье

поведение не влияет окружающая обстановка. Иначе говоря, иногда программа не работает, несмотря на ваши подсказки и вознаграждения желательного поведения. Нельзя, взглянув на проблему, сразу сказать, можно ли ее решить. Например, истерики могут быть вызваны самыми разными причинами, и не всегда вы или кто-то иной может повлиять на них.

Вот один из таких крайних случаев. Я наблюдал неконтролируемые истерики у детей с редкими генетическими заболеваниями. У этих детей были также физические аномалии развития внутренних органов, внешние уродства и другие отклонения. Такие заболевания сопровождались психическими расстройствами, которые проявлялись, помимо прочего, неконтролируемыми истериками. Обычные приемы исправления поведения иногда немного помогали, но чаще оказывались бесполезны. Нежелательное поведение было вызвано генетическим заболеванием и не поддавалось исправлению при помощи принципов временной линии; иначе говоря, родители не могли повлиять на него. Требовалось иное лечение, и даже оно не могло гарантировать успеха.

Другой пример: дети иногда бьют себя по голове. Часто считают, что такое поведение подкрепляется вниманием окружающих. Родители, учителя и другие взрослые полагают, что ребенок будет бить себя по голове еще сильнее, если они постараются прекратить его действия. (Если вы не знаете, что значит бить себя по голове, сожмите правую руку в кулак и ударьте себя по голове с правой стороны, так, чтобы прижатый большой палец ударил вас в то место над правым ухом, где начинают расти волосы. Проделайте это несколько раз, с правой и с левой стороны. Именно так делает ребенок.) Естественно ожидать, что обеспокоенные взрослые, вместо того чтобы спрашивать: «С тобой все в порядке?» или «Пожалуйста, перестань!» – предпочтут игнорировать такое поведение. Эта стратегия называется «торможение». Но в данном случае это бесполезно. Существует иной аспект битья по голове – получение удовольствия от вибрации и ударов, и именно это подкрепляет поведение. Внимание окружающих не имеет значения. Это важный момент: мы часто не можем предположить, какие положительные стимулы поощряют поведение, и не можем контролировать их. Те последствия (результаты) поведения, которые мы считаем вознаграждением, на самом деле им не является. Программа может не работать потому, что мы не можем контролировать результаты, а именно они определяют успех.

Зачем я рассказал об этих случаях? Чтобы показать: метод работает не всегда. Обычно он помогает исправить плохое, даже ужасное поведение, но правил нет без исключений.

Тем не менее: если вы правильно применяли программу и она не работает, не считайте вашего ребенка тяжело больным. Даже в том случае, когда он действительно болен, болезнь может быть редкой, но не столь серьезной, чтобы мы не могли справиться с ней.

Бывает, некоторые результаты поведения поощряют его, но не все результаты. Например, найдется немного детей, не реагирующих на похвалу. В таких случаях мы обычно стараемся сделать похвалу более привлекательной, сочетая ее с очками, призами, лакомством и прочими положительными стимулами. Кроме того – и я постоянно наблюдаю это! – после занятий с психологами дети становятся чувствительными к похвале, особенно в сочетании с лаской.

Точно так же иногда наказание не воспринимается как отрицательный результат поведения. Я помню одну девчушку, которая считала тайм-аут привилегией, а не наказанием. Созданная для нее программа вообще не работала – в основном потому, что она воспринимала наказание как вознаграждение. Когда мы отказались от тайм-аута, программа заработала, и поведение исправилось.

Здесь я бы хотел обратить ваше внимание на одно отличие наказания от вознаграждения. Я еще не говорил об этом, но упоминал в книге оба термина. Теперь пора рассказать о некоторых тонкостях. Формально *вознаграждение* – это то, что ребенку нравится и что он хочет получить. *Положительный стимул* определяется как результат, полученный при определенных обстоятельствах (т. е. ребенок получает положительный стимул только после выполнения желательного поведения). Этот результат увеличивает вероятность повторного проявления желательного поведения в будущем. Вместе с тем не все положительные стимулы являются вознаграждением, и вознаграждение – не всегда положительный стимул. Вот пример. Если вы спросите учителя, что бы он хотел получить в качестве премии за хорошую работу, то он скорее всего назовет дополнительные дни отпуска, перерывы в течение дня и, конечно, деньги. Для учителя это значимые вещи, и значимость делает их вознаграждением. За то, чтобы получить его, учитель готов выполнить определенные действия (например, учить по особенной методике).

Таким образом, вознаграждение становится положительным стимулом. Но исследования говорят о том, что существует другой тип положительного стимула, который учитель вряд ли сразу назовет или придаст большое значение: это похвала коллег и благодарность учеников. Это оказывает влияние на поведение учителя, следовательно, является положительным стимулом; но учитель не считает подобное вознаграждение равнозначным другим.

> Если программа не работает, пересмотрите вознаграждения и положительные стимулы.

Так и ребенок не всегда разделит ваше мнение относительно ценности и эффективности того или иного вознаграждения, положительного стимула или наказания. Или вы оба согласитесь, что данная вещь – вознаграждение, но она может не являться положительным стимулом. Если программа не работает, пересмотрите вознаграждения и положительные стимулы. Иногда, крайне редко, получается так, что вы не обеспечили результаты, которые оказывают желательное воздействие на поведение.

Однажды ко мне привели очень агрессивную 13-летнюю девочку. Она избила несколько мальчиков своего возраста. Мы разработали программу поощрения позитивного противоположного поведения. Каждый день учитель присылал родителям карточку с очками: 0 – за агрессивное поведение, 1 – за периодические проявления агрессии и 2 – за нормальное общение с одноклассниками. Девочка могла обменять очки на призы: поход в развлекательный центр, подарочный сертификат в магазин звукозаписи, «вечеринку в пижамах». Но программа не работала! Мы решили поискать ошибки. Принципы были правильными, мы добавили формирование нужного результата. Увы, девочка продолжала вести себя агрессивно, и я до сих пор не знаю, почему. Возможно, у нее была уникальная особенность не воспринимать положительные стимулы и наказания. Не исключено, что она получала от проявлений агрессии такое сильное подкрепление поведения, которого не могла получить от позитивной противоположности… Девочка реагировала не так, как большинство других детей. Некоторые курильщики выкуривают по пачке в день и доживают до 100 лет. Их очень мало, но они есть.

Весьма редко причиной неудачи программы являются ее ошибки или уникальность ребенка. Обычно же родители и другие взрослые неверно применяют программу. Часто мешает обстановка в семье. Если одинокий родитель много работает и ребенок часто остается один, у них просто нет времени на взаимоотношения. В такой ситуации очень сложно исправить поведение ребенка, но сама программа здесь ни при чем. Порою просто невозможно правильно применить программу, но дело не в программе. Это важно понимать. Если вы можете что-то изменить вне программы: сократить рабочие часы, получить помощь в воспитании ребенка – то у вас есть все основания верить, что вы можете изменить нежелательное поведение. Не делайте скоропалительных выводов о том, что с ребенком что-то не то и он устойчив к программе.

Лекарственные средства и диета

Есть ли «волшебные белые таблетки», исправляющие поведение ребенка? А может ли диета сделать его спокойнее, послушнее, аккуратнее? Понимаю: мы привыкли полагаться на высокие технологии; нам нравится решать проблемы нажатием одной кнопки.

У меня нет однозначного отношения к лекарствам, и я не считаю их обязательным компонентом временной линии. Как и диета, хирургическое вмешательство, дополнительное чтение для слабых учеников, лекарства могут быть эффективны, если правильно применяются и имеются научные доказательства того, что данное лекарство излечивает конкретное заболевание. Для исправления некоторых видов поведения применяются специальные лекарства, в некоторых случаях они – инструмент выбора. Но лекарства *не помогут* исправить агрессивное или разрушительное поведение, о котором мы говорили в этой книге. То же самое касается диеты. Если б лекарства или диета помогали исправлять поведение и исследования подтвердили бы это!.. Увы, научных доказательств тому нет.

Лучше рассмотрим более общий вопрос: с чего начать, если вы решили, что ребенку требуется лечение?

Помогут ли лекарства исправить поведение ребенка?

Все зависит от конкретного поведения. На сегодняшний день не существует лекарств, одобренных Управлением по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, для лечения оппозиционного, агрессивного и антисоциального поведения детей. Существует только одно исключение. Специалисты назначают стимуляторы (метилфенидат и амфетамины) для детей с диагнозом «СДВГ» (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Это препараты выбора в тех случаях, когда ребенок невнимателен (делает ошибки из-за невнимательности и легко отвлекается), проявляет гиперактивность (все время находится в движении) и импульсивность (выкрикивает ответы, перебивает других). Действие препаратов научно доказано. И даже в этом случае немногие специалисты удовлетворены результатами лечения, потому что его положительное действие – повышение концентрации внимания, снижение гиперактивности – проявляется только под действием лекарств. Кроме того, неизвестен их долговременный эффект. Нет никакой разницы между теми, кто получал в детстве лекарства от гиперактивности, и теми, кто не получал. И, как все лекарства, эти средства имеют побочные эффекты: они влияют, например, на рост ребенка и его сон. Кроме того, лекарства действуют не на всех. Иначе говоря, гиперактивность часто поддается медикаментозному лечению, и стимуляторы здесь – препараты выбора.

Гиперактивные дети часто агрессивны и непослушны. Лекарства помогают ослабить гиперактивность, но не влияют на поведение. Обратное тоже верно: если мой метод помогает обуздать агрессию у ребенка, то гиперактивность может сохраниться. У детей часто наблюдаются и гиперактивность, и плохое поведение. Очень важно, чтобы именно специалист дал рекомендацию по поводу применения лекарств, тем более во многих школах очень часто вешают на ребенка ярлык гиперактивности и настоятельно советуют родителям медикаментозное лечение. Но зачастую лекарства не требуются. Дети не причиняют ущерба, и их активность на самом деле не выходит за пределы нормы. С ними можно справиться без всяких таблеток, и мы занимаемся этим уже 30 лет и в семьях, и в школах.

Еще одна коварная сторона стимуляторов: они улучшают способность к концентрации у детей и взрослых, гиперактивные они или нет. В наше время стимуляторы стали настоящим «допингом» в учебных заведениях, и студенты злоупотребляют ими на экзаменах. Поэтому, если учитель или детский врач говорит, что ваш ребенок гиперактивен, и назначает ему лекарства и вы соглашаетесь, то ребенок действительно станет внимательнее, даже если он на самом деле не гиперактивный. И все же помните о побочных эффектах и с осторожностью относитесь к медикаментозному лечению. Вот похожий пример. Даже если вы не страдаете от заболевания, в результате которого у вас опасно снижается мышечная масса, стероиды помогут вам ее увеличить. Это не значит, что нужно принимать стероиды: то, что они «работают», не является доказательством необходимости этих медикаментов для вас лично. У вас нет причины рисковать из-за побочных эффектов.

Если в школе вашего ребенка называют гиперактивным или вы сами видите симптомы, проконсультируйтесь с педиатром, психологом, детским психиатром. Если специалисты рекомендуют лекарственные средства и вы с этим согласны, внимательно наблюдайте за тем, как лекарства действуют на ребенка. Если гиперактивность сопровождается агрессией или непослушанием, вам поможет программа, описанная в этой книге.

Но я хочу еще раз напомнить: не существует официально признанных лекарственных средств, способных вылечить проблемы поведения, о которых мы говорили в этой книге. Вот виды поведения, которое можно рассматривать как нежелательное:

- Несогласие с просьбами родителей
- Нежелательная психологическая установка
- Жестокие или оскорбительные слова
- Порча вещей
- Чудовищные истерики
- Демонстрация неуважения
- Небрежное и неосторожное обращение с братьями и сестрами, со сверстниками

• Мелкое воровство
• Постоянные споры
• Ложь
• Нанесение побоев сверстникам, родителям, учителям или другим людям
• Конфликты с окружающими
• Издевательства над другими детьми
• Чрезмерная привередливость в еде
• Жадность
• Отсутствие заботы о себе (не моется, не чистит зубы, плохо одевается)
• Не ложится спать вовремя
• Не приходит домой вовремя
• Не говорит родителям, где бывает и что делает
• Не принимает необходимые лекарства
• Плохие навыки социализации

Все эти проблемы не поддаются лечению медикаментами; напротив, лекарства могут осложнить ситуацию. Кроме того, еще не изобрели лекарств для воспитания положительных привычек.

Может ли помочь специальная диета или правильное питание?

Никто не спорит, что качество питания имеет большое значение, и ему следует уделять внимание. Однако если говорить о проблемах поведения, то диета тут ни при чем. Если у подростка нежелательная психологическая установка, малыш играет со спичками, а школьник каждое утро истерит перед школой и все эти проблемы можно было бы решить при помощи диеты, то я бы первый начал торговать полезными продуктами на лужайке перед своим домом. Как правило, диета и поведение не связаны между собой.

Поведение и диета не имеют взаимосвязи в том смысле, как связаны физическое и душевное здоровье. Например, если ребенок употребляет пищу, содержащую свинец, в течение долгого времени, у него может развиться гиперактивность. Причиной гиперактивности редко бывает свинец, но именно это вызвало гиперактивность у некоторых детей. Или у ребенка может быть очень редкий вид аллергии, а аллергическая реакция сопровождается раздражительностью и непослушанием. Поэтому я не могу сказать, что диета не играет *никакой* роли в проявлении нежелательного поведения. Можно привести и другие примеры, но это будут скорее исключения.

Отнеситесь с сомнением к предложению решить проблемы поведения (и социальные, и эмоциональные) при помощи диеты. Диета не повредит, но и не исправит поведение. Но в любом случае убедитесь, что дети питаются нормально.

Профессиональная помощь для вашего ребенка

Приступая к исправлению поведения ребенка, мы всегда стараемся начать с наименее «инвазивных» и «дорогостоящих» методов. Применительно к ребенку это означает, что вы не хотите ограничивать его свободу (и себя лично), выбираете методы с наименьшими побочными эффектами, методы, требующие минимальных усилий и денежных затрат. Если ребенок ругается или капризничает, вы не бросаетесь к психотерапевту, не помещаете ребенка в психиатрическую клинику и не даете ему лекарства – не только потому, что лекарства не помогают от истерик и ругательств, но и из-за их высокой стоимости и побочных эффектов. Кроме того, у ребенка, который принимает лекарства, назначенные психотерапевтом, могут быть проблемы в школе (насмешки со стороны одноклассников, замечания учителей и пр.).

Чтобы выбрать способ вмешательства, задайте себе и ребенку два вопроса.

1. Есть ли у вас доказательства эффективности данного вида терапии? Для большинства психологических методик таковых не имеется. Убедитесь, что терапия, которую вам предлагают, разработана учеными.

2. Имеет ли смысл начинать с этого вида терапии или существуют менее дорогостоящие и

инвазивные, более бережные альтернативы?

Согласиться на лечение ребенка сложно по двум причинам. Начнем с того, что многие люди, страдающие от психиатрических расстройств или пограничных состояний, продолжают жить нормальной жизнью. Исследования показывают, что каждый пятый ребенок, подросток или взрослый удовлетворяет критериям по крайней мере одного психиатрического заболевания. И это очень осторожная оценка, потому что для большинства расстройств не определены четкие границы. Люди, которые «не попадают» в эти рамки, все равно страдают от сиюминутных или постоянных психологических проблем. Поскольку в человеческой популяции наблюдается такое количество людей, подходящих под критерии психиатрических заболеваний, мы должны искать у ребенка симптомы, действительно влияющие на его жизнь. Поэтому решение нужно принимать очень осторожно.

И еще. В процессе нормального развития многие проблемы приходят и уходят. Ложь, мелкое воровство, капризы, непослушание, тревоги и страхи, бессонница и беспричинные слезы – для большинства детей это не выходит за рамки нормального процесса. Однако перечисленные проблемы могут стать значительными даже у «нормальных» детей (не страдающих психическими расстройствами).

• *Ложь* . Исследования показывают, что примерно 30–40 % 10–11-летних девочек и мальчиков склонны говорить неправду. Их родители считают это серьезной проблемой. Представляется, что на данный возраст приходится «пик» проблемы, которая потом постепенно уходит.

• *Непоседливость* . Это серьезная проблема примерно у 60 % 4–5-летних мальчиков, которые позднее «перерастают» неусидчивость.

• *Нытье* . Примерно половина 4–5-летних мальчиков и девочек ноют и хнычут так, что родители считают это проблемой. Но такое поведение дети также «перерастают».

• *Страхи* . Большинство детей младше 5 лет проходят через страхи и тревожное состояние. Обычно дети боятся темноты, чудовищ, мелких животных или изоляции от взрослых. То, что страхи возникают у большинства детей, не значит, что для них эти страхи незначительны. Дети нервничают, плачут, плохо спят. К счастью, со временем у большинства детей эти страхи проходят.

• *Правонарушения, совершаемые несовершеннолетними.* По статистике, 50 % мальчиков и 20–35 % девочек в подростковом возрасте совершают правонарушения. Обычно это кражи или вандализм. У большинства детей воровство не становится серьезной проблемой.

• *Заикание* наблюдается примерно у 2,5 % детей младше 5 лет. У большинства это проходит без какого-либо лечения.

Обычно все перечисленные проблемы проходят со временем. Очень сложно решить, требуется ли для их решения профессиональная помощь. Допустим, ваш ребенок находится в возрасте, для которого характерны страхи. Будете ли вы ждать, что страхи пройдут сами собой? А если страхи таковы, что ребенок плачет всю ночь, не может ходить в садик или в школу и родители не в состоянии его успокоить? Если все так плохо, помощь специалиста необходима. Посмотрим, какие критерии помогут вам принять такое решение.

Как распознать знаки и сигналы

Как понять, что ребенку нужна профессиональная помощь? Большинство родителей, если ребенок заболевает, просто ведут его к доктору. На кашель и насморк можно и не обратить внимания. Но добавьте температуру и сыпь – и визит к врачу неизбежен. А если у ребенка не поворачивается шея, то даже те родители, которые предпочитают лечить ребенка сами, обратятся в больницу. Когда речь идет о физическом заболевании, вы принимаете решение на основании симптомов. Но симптомы психического расстройства не так очевидны. Их нельзя определить точно, потому что у вас нет психологического эквивалента термометру, и решение принять очень сложно. Тем не менее существуют критерии, на которые вам следует обратить внимание:

Нарушение функций . Сохраняет ли ребенок способность учиться в школе или нормально вести себя дома? У многих детей (и взрослых) есть свои страхи и тревоги, они могут закатывать истерики, но при этом продолжают ходить в школу (или на работу). Если нет, то наблюдается

нарушение функций. Когда ребенок еще маленький и сидит дома с родителями или няней, эту проблему сложно выявить. Но в наше время дети идут в садик во все более нежном возрасте, и проблема становится очевидной. Нарушение функций сложно определить в раннем возрасте, когда от детей не ожидают слишком многого. Они должны только есть, спать и учиться (на примере родителей и окружающих). Никто не требует от малышей умения вести себя в коллективе.

С другой стороны, если ребенка постоянно исключают из садика или начальной школы, это можно рассматривать как нарушение функций. По моему мнению, до 4–5 лет ребенку не требуется специального лечения, разве что более строгое обращение родителей (см. ниже). После этого возраста критерий нарушения функций становится более значимым. Иногда проблема проходит сама собой, но родители просто не могут сидеть и ждать. Например, в клинику обращались родители 2-летних детей, которых исключали из детских садов за драки. Драчливость – временное поведение, но родители и воспитатели не могут с этим смириться и ждать, пока ребенок перестанет драться. Здесь драчливость рассматривается как нарушение функций, даже если и не является признаком серьезной проблемы поведения.

Родителей могут беспокоить многие вещи. Например, ребенок отказывается есть или его реакция на что-то неадекватна (младенец вас отталкивает, малыш старается не встречаться с вами глазами или убегает, когда вы его зовете). Норма – очень широкое понятие. Не паникуйте сразу; возможно, имеет смысл обратиться к педиатру.

Изменения поведения . Поведение ребенка может измениться и выйти за рамки обычного. Два разных ребенка одинаково хандрят, не выходят из комнаты и не хотят общаться с друзьями. Для одного это нормально, и, кстати, именно так ведет себя его отец. Другой обычно очень активен и настроен позитивно; для него подобная замкнутость – особенный признак. В этом случае родителям нужно опасаться депрессии, поскольку изменение поведения не связано с характером ребенка.

Признаки дистресса . Связано ли угнетение или расстройство ребенка с каким-то событием или стрессором? Например, произошло чрезвычайное событие (ураган, пожар, смерть родственников) или с ребенком жестоко обращались; может, на него произвела впечатление телепередача или новости. В этом случае у ребенка может нарушиться сон из-за кошмаров, навязчивых страхов или тревог или из-за нарушения функций, о котором говорилось выше. Многие симптомы преходящи в зависимости от характера ребенка и события. Если состояние ребенка не улучшается и сохраняется в течение нескольких недель (в зависимости от тяжести стрессора), обратитесь к специалисту.

Опасное поведение . Становится ли поведение ребенка опасным для него или для окружающих? Это может быть агрессивное поведение или умышленное повреждение (от прокалывания своей руки булавкой до разжигания пожара в попытке суицида). Я работал с 9-летним мальчиком, который ударил по щеке новорожденного брата – точно так же, как женщина ударила мужчину в старой кинокартине. Другой мальчик, 11 лет, пытался удушить подушкой 6-месячную сестру. Более того, он пошел к матери и спросил: «Как ты думаешь, она уже умерла?» Мальчика отправили в спецучреждение, а затем в стационар, которым я тогда заведовал. Я привел примеры настоящей опасности, и эти дети требовали принятия немедленных мер независимо от намерений ребенка. Если б младенец погиб, уже не имело значения, игра это была или злой умысел.

Следует серьезно воспринимать слова ребенка о том, что он собирается убить себя или кого-либо. Такое утверждение требует вмешательства. Иногда решение о профессиональной помощи принять легко. Ко мне в клинику привели 12-летнего мальчика, который говорил учительнице, что убьет ее. И он повторял это неоднократно не только в моменты раздражения. Он спокойно и методично угрожал и сказал, что у его отца есть пистолет. 8-летняя девочка говорила, что не хочет жить и убьет себя. Опять-таки, она повторяла это постоянно, и это не был всплеск эмоций (например: «Мне так плохо, что я хочу убить себя!»).

Иногда вам сложно решить, обратиться ли к специалисту. Я не говорю вам, что необходимо тащить к психиатру 4-летнего ребенка, который, изображая киногероя, говорит: «Я скоро умру». Все зависит от контекста. Ребенок может что-то сказать вам раз или два, но он нормально ведет себя в школе и дома, играет с друзьями и через пару дней забывает свои слова. В этом случае вам

нужно только прислушиваться к остальным его высказываниям. Вас также должно успокаивать то, что суицид крайне редко встречается в раннем возрасте. И все же на это следует обратить внимание. Другое дело, если о суициде говорит 12-летняя девочка. В подростковом возрасте резко возрастает количество случаев и попыток самоубийства, а также депрессии, особенно у девочек. Здесь провоцирующими факторами являются плохие отношения со сверстниками, наличие дома оружия, телепередачи (например, сообщение о громком самоубийстве). Все это может подтолкнуть подростка к имитации – утверждения становятся опасными, и вы понимаете, что подростку требуется помощь специалиста.

Опасное поведение – это тот случай, когда следует перестраховаться. При малейших сомнениях обращайтесь к специалисту.

Возрастное поведение . Очень сложно судить, является ли поведение возрастным и проблемным, потому что оно быстро меняется. Само по себе поведение может не представлять проблемы; иногда оно характерно для того или иного возраста. Так, если ребенок не пользуется туалетом в 3, 4 или даже в 5 лет, это не катастрофа, если только родители согласны менять ему пеленки. Даже когда ребенок старше 5 лет мочится ночью в кровать, это не всегда представляет проблему. Но после 10 лет это уже симптом, предвещающий серьезные психологические проблемы в дальнейшей жизни. То же самое поведение в разном возрасте рассматривается по-разному. Если к 10–12 годам ребенок не пользуется туалетом, он вырастет агрессивным. То же самое верно и по отношению к страхам. Ребенок боится темноты, чудовищ, боится потерять родителей – это нормально для большинства детей, даже если страхи сильно их беспокоят. Но такие страхи обычно проходят сами по себе. Если нет, если подобные страхи мучают ребенка 10–12 лет, то это свидетельствует о серьезном тревожном расстройстве.

Необычное поведение и опасные симптомы . Теперь мы с вами достигли крайней точки, за которой поведение уже рассматривается как патология. Если ребенок говорит, что слышит голоса и они поощряют его сделать что-то опасное, или он часами повторяет одни и те же действия (с игрушками или другими предметами), – это симптомы, на которые надо обратить внимание. У нас были такие случаи: дети слышали голоса, которые говорили им развести огонь или нанести повреждения другому человеку. Ребенок, который видит невидимое или верит, что его разум кто-то контролирует, скорее всего болен. Это серьезно, даже если ребенок не делает то, о чем ему говорят голоса.

Но и в этом случае надо учитывать контекст. Дети играют в воображаемые игры, придумывают себе друзей, представляют разговоры между животными и даже разговаривают сами с собой, иногда на разные голоса. Это нормально. Не беда, если 5-летний ребенок бормочет себе под нос разными голосами, играя с солдатиками на полу. Но 12-летний подросток, который сидит и разговаривает сам с собой разными голосами, требует пристального внимания, особенно если подобный симптом повторяется неоднократно.

Если у вас возникли сомнения

В первую очередь нужно задать вопрос педиатру, психологу или детскому психиатру. Педиатры специализируются на физических проблемах и не всегда могут определить эмоциональную проблему, нежелательное поведение или психиатрическое расстройство. Но к ним очень часто попадают дети (до 40 %) с психологическими проблемами. Родители в первую очередь обращаются к педиатру, а он направляет их к другому специалисту. Психологи и детские психиатры могут определить отклонения поведения ребенка в эмоциональном, социальном или когнитивном плане. Они умеют учитывать и контекст – как ребенок ведет себя дома, в школе, как общается со сверстниками – и определять симптомы, которые требуют вмешательства. Иногда это жизненно важно.

Например, ко мне направили 10-летнюю девочку, которая крушила все и вся в доме. Она плохо спала ночью, казалась чем-то обеспокоенной, постоянно капризничала (из-за еды или отхода ко сну). Родители понятия не имели, что у их дочери тяжелейшая депрессия и она разработала план самоубийства при помощи таблеток. Неделю назад она приняла таблетки, и ей было очень плохо. Подумав, что девочка заболела, родители разрешили ей не ходить в школу. Еще не закончив обследования, мы сообщили родителям о том, что ситуация критическая, и

предложили госпитализировать дочь. Затем мы уговорили девочку пройти лечение в клинике.

Вот другой случай. 12-летний мальчик постоянно дрался, не выполнял задания в классе и не занимался дома. Мы обследовали его и поставили диагноз «СДВГ». Основными симптомами были гиперактивность и невнимательность. Мы начали работать над исправлением его поведения, но рекомендовали родителям проконсультироваться с детским психиатром относительно медикаментозного лечения. Через 10 дней после начала лечения мальчик начал намного лучше учиться и вести себя в школе и дома.

Помощь специалиста: авторитеты и контакты

Сначала вам нужно найти как можно больше информации о проблеме поведения вашего ребенка. Обратитесь к достоверным источникам информации, одобренным специалистами. Ниже перечислены ссылки, которые удовлетворяют этим критериям. В настоящее время на сайтах не ставят «знак качества», но правительство и организации, перечисленные ниже, имеют свои сайты, на которых приводятся последние и самые точные данные.

Не все специалисты предлагают одинаково качественные услуги. Кроме того, у каждого свой подход и взгляд на одну и ту же проблему. В первую очередь убедитесь в профессиональных качествах выбранного специалиста, его образовании и наличии официальных документов, подтверждающих его деятельность. Кроме того, спросите его:

• Как вы предполагаете решить проблему поведения моего ребенка?

• Как долго вы будете с ним работать?

• Апробирована ли ваша методика и существуют ли научные доказательства ее действенности?

Какие еще варианты исправления поведения вы можете предложить?

Еще один тонкий момент. Многие виды терапии, применяемые в клинической практике, не имеют доказательств своей эффективности. Скорее всего вы будете выбирать специалиста по личным качествам: доброжелательного, способного убедить в своей точке зрения и обосновать ее, целеустремленного; готового предоставить необходимые документы, приятного в общении и отвечающего вашим ожиданиям. Обратите внимание на то, как выглядит его приемная и кабинет. Обычно здесь помещают сертификаты и дипломы авторитетных организаций. Но все это не гарантия – *ничто* не является гарантией! – что вы решите проблему наилучшим образом. Вы должны найти доказательства того, что методика работает. Спрашивайте. Если вам не нравятся ответы, обратитесь к другому специалисту. И даже если вас полностью устраивают ответы этого специалиста, сравните их с ответами других. Маловероятно, что какой-нибудь профессионал скажет вам: «Я использую эту методику, но есть и другие, более эффективные и научно доказанные». Все это вам придется узнавать самому.

Не вижу смысла приводить здесь адреса сайтов различных организаций, потому что они часто изменяются. Но вот информация, с которой вы сможете начать свои поиски. (И вы можете посетить мой веб-сайт, на нем есть полезные ссылки на другие сайты: http://www.childconductclinic.yale.edu.) Много информации о лечении психологических проблем у детей есть на сайтах Национального института здоровья (National Institutes of Health), Американской Ассоциации психологов (American Psychological Association) и Американской Академии детской и подростковой психиатрии (American Academy for Child and Adolescent Psychiatry). Если вам нужен детский или семейный психолог, посетите сайты Государственного реестра психологов (National Register of Health Services Providers in Psychology) или Ассоциации специалистов по поведенческой и когнитивной терапии (Association for Behavioral and Cognitive Therapies). Вы можете также обратиться в ассоциацию психологов вашего штата [например, Калифорнии (California Psychological Association), Нью-Йорка (New York Psychological Association) или Иллинойса (Illinois Psychological Association)]. Задайте в любой поисковой системе название штата и слова «ассоциация психологов». Вам также следует самостоятельно найти доказательства эффективности той или иной терапии. В Кохрановской библиотеке (Cochrane Library), к которой есть доступ онлайн, вы можете найти большое количество научных публикаций о медицинских и психологических методиках лечения.

Заключение: позитивный подход к воспитанию

Все специалисты в области психического здоровья обычно уделяют основное внимание отклонениям от нормы, проявлениям жестокости и психическим заболеваниям. Все это, конечно, важно, но лишь как одна из граней человеческой жизни. Важнее подумать о том, как улучшить повседневное бытие. И вот несколько лет назад мой коллега Мартин Селигман разработал новый подход: «позитивную психологию». Честно говоря, сначала я отнесся к нему скептически. Я подумал, что это еще одна теория, которая уводит науку в субъективную неопределенность. Но я ошибся. Позитивная психология действительно помогает человеку сделать свою жизнь лучше. Теперь это область серьезных научных исследований, и уже получено большое количество доказательств действенности позитивного подхода.

Мой метод разработан с уважением к принципам позитивной психологии. Его цель – «развить жизнестойкость и навыки адаптации, а также научить человека эффективно решать проблемы» (как говорит Селигман и его коллеги). Мой подход к исправлению поведения не исключает внимания ко всему остальному, что делает человека человеком. Я не считаю, что главное – устранять плохое и восстанавливать испорченное. Задача в том, чтобы исправлять не только поведение, но и взаимоотношения между родителями и детьми.

Имея в виду эти принципы, давайте еще раз поговорим о том, что мы обсуждали в главе 11. Это был в основном негатив: нарушение функций, опасное поведение и сложные проблемы. Если б вы прочитали из всей книги только главу 11, то могли бы провести оставшуюся жизнь, следуя по пятам за ребенком и выискивая опасные признаки. Но я писал эту книгу в духе позитивных противоположностей и теперь хотел бы обсудить ваши взаимоотношения с ребенком с точки зрения того, что я называю «позитивным подходом к воспитанию».

Независимо от того, применяете вы программу исправления поведения ребенка или нет, вы можете еще очень много сделать для него, и в первую очередь – предотвратить проблемы социального, эмоционального, поведенческого и адаптационного характера. Это важно. Думаю, имеет смысл упомянуть о том, что вы можете сделать, хотя это не методики по исправлению поведения, и вы, наверное, уже знаете об этом.

Даже если вы прилагаете все усилия к тому, чтобы наилучшим образом применять программу, помните, что эффективность принципов и подходов, о которых я рассказал, во многом зависит от контекста, в котором вы их применяете. Общие приемы воспитания – это именно то, что действительно оказывает влияние на успех программы. Я посвятил целую главу стрессу у родителей и беспорядку в доме и рассуждал о том, что делать для «прояснения атмосферы» и наведения порядка в семье. В общем и в целом, можно многое сказать о приемах воспитания и семейной жизни, не ограничиваясь методиками для исправления поведения. То, что мы будем обсуждать сейчас, не исключает применения метода. Общее улучшение обстановки в семье не научит ребенка правильному поведению и не устранит причины проблем. Но это в значительной степени повлияет на настроение ребенка и успех программы.

Подумайте о взращивании ребенка как о повседневном занятии: сравним его, скажем, с чисткой зубов. Ваш стоматолог говорит, что вы можете делать определенные вещи, которые помогут сохранить зубы здоровыми: чистить их, полоскать рот – вы сами знаете, что для этого требуется, и знаете, что для зубов вредно. Зубной налет вызывает болезни десен и может не просто испортить вашу улыбку, но и привести к заболеваниям сердца и легких. Специальные приемы – чистка и полоскание – грубая метафора метода, представленного в этой книге. Этот метод направлен на устранение нежелательного поведения, такого как капризы и истерики, непослушание в магазине или невыполнение домашних заданий. В любом деле – в воспитании детей, в уходе за ротовой полостью – есть общие приемы, *не* направленные на конкретную проблему (зубной налет, истерика), но они положительно влияют на ее *решение* . Так, для снижения риска заболевания десен существует три основных приема: регулярные физические упражнения, правильное питание и поддержание нормального веса тела.

Точно так же и в воспитании детей. Есть общие принципы, которые оказывают значительное влияние и на поведение ребенка, и на обстановку в доме – все равно что

упражнения, питание и контроль веса помогут вам гораздо больше, чем лечение больных десен. В наши дни условия жизни, что многие важные аспекты воспитания ускользают от нас. Этого нужно избегать, как и стараться обходиться без таблеток.

Поэтому я расскажу вам о том, как улучшить мой метод и вместе с тем улучшить обстановку в семье. Я прекрасно понимаю, что, увидев заголовки (наставляйте ребенка спокойно, слушайте его, решайте проблемы вместе и т. д.), вы скажете себе: «Конечно, я знаю, что все это нужно делать. Все это понятно, и любой специалист по воспитанию детей говорит об этом». Ваша реакция оправданна, по крайней мере сначала. Но дайте мне шанс: я хотел бы показать вам новую сторону самых «избитых» советов.

Первое, и самое важное. Исследования доказали важность общих приемов воспитания и их влияние на успех программы исправления поведения. Я не хочу преуменьшать значение важных рекомендаций потому, что другие книги по педагогике дают похожие советы (порой полезные, порой нет), но они не имеют никакой связи с наукой. Так что я рискну повториться. Но риск оправдан, потому что ваши шансы на успех возрастут. Знаю, что не нужно говорить вам о том, что необходимо обнимать ребенка. Вы неоднократно слышали, что физическая ласка увеличивает ценность похвалы и улучшает восприятие ваших инструкций. В свою очередь это повысит вероятность успеха программы призовых очков.

Второе. Все родители должны периодически «освежать» основные приемы. Когда я сам читал 12 пунктов, перечисленных ниже, то думал о том, как часто я, отец двух дочерей (уже взрослых), делал совершенно противоположное собственным советам. («Наставлять спокойно? Спокойно?! Я ВСЕГДА СПОКОЙНО РАЗГОВАРИВАЮ С РЕБЕНКОМ! А ТЕПЕРЬ ПОДИ СЮДА И УБЕРИ ЭТУ ГРЯЗЬ!») Собрав вместе эти советы, я старался создать краткое руководство, к которому и сам мог бы обращаться, если б у меня были маленькие дети.

Читая заключение, поразмышляйте над тем, действительно ли вы применяете мои советы. Если да – поздравляю, вы просто супергерой. Если нет – вы всего лишь человек. Вы любите своего ребенка и хотите с ним обращаться хорошо, и воспитывать хорошо, и быть для него идеальным родителем. Разрешите занять ваше внимание еще на некоторое время.

1. Наставляйте ребенка спокойно. Любой человек время от времени выходит из себя, но постарайтесь учить и наставлять ребенка только в спокойном расположении духа. На поле боя любые уроки бесполезны. Это значит, что в разгар истерики или в присутствии других детей или родителей учить нежелательно. Когда и ребенок, и вы спокойны, когда вы вместе сидите за чашкой чая, или едете в машине, или гуляете, наступает лучшее время для уроков. Если вы не можете успокоиться, просто сделайте вид; когда вы разговариваете с ребенком на сложные темы, даже видимость спокойствия повлияет на то, как ребенок будет в дальнейшем выходить из сложных ситуаций. А еще лучше – не демонстрировать ребенку, которому вы хотите преподать урок, сильные чувства, непримиримую позицию и железную волю.

Вы все время учите ребенка, сознательно или нет. Ребенок учится и имитирует почти все действия родителей. Он учится реагировать на события, предметы и других людей так же, как его родители, копирует негативные реакции, например, отвращение. Вы можете учить ребенка неосознанно, и ребенок может обучаться неосознанно. Но его мозг, как губка, впитывает то, что видит вокруг. Поэтому сохраняйте спокойствие, если хотите преподать ребенку ценный урок. Когда вы выходите из себя, то учите *отрицательным реакциям* , и такой урок очень прочно откладывается. Помните об этом.

Скажем так: когда вы демонстрируете ребенку умеренность и благоразумие, взвешенное обсуждение, спокойствие, не позволяете себе паниковать, ребенок будет охотно обращаться к вам, а не к другим людям. Напротив, если вы часто взрываетесь, нервничаете и психуете по любому поводу (одежда, прическа, школа, наркотики, курение, секс и пр.), то ребенок не будет к вам обращаться за помощью. Поскольку родители часто демонстрируют свою обеспокоенность, дети стараются не говорить с родителями о проблемах. Если же «тревожащие» проблемы касаются всех сфер жизни, то ребенок вообще никогда не будет к вам обращаться.

2. Слушайте своего ребенка. Важно слушать ребенка не только для сохранения его психического здоровья и самооценки. Необходимо, чтобы между вами происходил обмен информацией: вы хотите, чтобы ребенок делился с вами своими мыслями, – делитесь с ним своими! Самое главное при этом – умение слушать: вы слушаете – ребенок тоже слушает.

Продемонстрируйте правильное поведение малышу, и впоследствии, когда он вырастет, вам будет проще с ним общаться.

Я и мои коллеги используем термин *вопрошабельный родитель* . Такого родителя можно спросить о чем угодно – это важно, чтобы ребенок имел возможность обсудить сложные вопросы. Доказано, что лучше быть «вопрошабельным» родителем, потому что дети и подростки предпочитают узнавать, например, о сексе и наркотиках именно от родителей. Вы удивитесь, но это факт: ребенок предпочтет задать «трудный» вопрос родителям, нежели друзьям, братьям, сестрам, или получить ответ из СМИ. И каждый «трудный» вопрос позволяет обсудить множество важных тем, которые далеко выходят за рамки плохого поведения ребенка. Например, ребенок хочет спросить у вас о сексе. Но вы можете обсудить, кроме того, вопросы любви, привязанности, взаимоотношений между людьми, физической близости, сексуальной ориентации, рождения детей и т. д. Иными словами, вы можете поговорить о жизни.

Выгодно быть «вопрошабельным» родителем – не только для исправления поведения ребенка, но и для построения доверительных отношений с ним.

Еще один небольшой совет: выслушав ребенка, не опровергайте его сразу. Найдите что-то хорошее в его словах, даже если вы собираетесь предложить совершенно иное мнение. И никогда не говорите «дурак», «тупой» и другие оскорбительные слова. «Естественно, – скажете вы. – Какой идиот будет обзываться и унижать ребенка?» Увы, многие родители, и даже очень хорошие, иногда так делают. Что чувствует ребенок, говоря с вами? Что вы только и ждете, когда он закончит? Чтобы затем долго и нудно высказать свое мнение? Может ли ребенок быть уверенным, что вы действительно слушаете его или просто ждете паузы, чтобы начать свою лекцию?

3. Решайте проблемы вместе. Подумайте, какому поведению вы хотите научить ребенка. Рассмотрите, как проходят ваши «битвы» с ним и что их вызывает – истерики, вопли, непослушание, все, что вам не нравится в характере вашего ребенка, – и определите позитивные противоположности, которым вы хотите его обучить. Составьте список нежелательных действий и их позитивных противоположностей. Очень важно именно составить список, потому что родители часто плохо представляют себе цель воспитания, т. е. желательное поведение ребенка. Чем более точно сформулирована ваша цель, тем вероятнее вы достигнете желаемого результата. Даже расплывчатая формулировка – доброта или честность, например, – лучше, чем собственный пример желательного поведения.

Прекрасная возможность вместе поработать над желательным поведением – наблюдать, как кто-то его демонстрирует. Это просто, если речь идет о таких тривиальных вещах, как хорошие манеры в ресторане. Обратите внимание ребенка, как посетители красиво едят, или, наоборот, некрасиво, и обсудите с ним, как надо. Скажите ребенку, что делать, и посоветуйте поступить именно так в похожей ситуации. Или вы видите, что родители с детьми что-то делают правильно – спорят, но не ругаются, например, или демонстрируют хорошие манеры – обратите внимание ребенка на эту модель. Четко формулируйте, что вы хотите донести до ребенка: «Смотри, маленькая девочка спокойно и внимательно рассматривает картинки в книжке. Когда мы в следующий раз пойдем в ресторан или к бабушке и ты устанешь сидеть за столом, я приготовлю для тебя книжку или игрушку. И ты сможешь так же тихо заняться с ней. А если тебе обязательно нужно будет побегать, то ты подойдешь ко мне и шепотом скажешь об этом. Ничего страшного, но будет лучше, если я помогу тебе побегать так, чтобы не беспокоить окружающих, как вон та девочка». Последнее предложение смягчает инструкцию, избавляет ее от различных «Ты Должен Слушаться» и превращает ее в «Предложение выбрать опцию из нескольких вариантов». А это повышает вероятность того, что ребенок действительно выберет нужную опцию.

Это путь решения проблем: вы определяете конкретную проблему (ситуацию, в которой вы бы хотели видеть иное поведение ребенка) и ее решение (поскольку вы нашли несколько вариантов поведения). Подумайте о возможности организации еще одной подкрепляемой тренировки. Для этого можно использовать даже телепередачи или фильмы, которые вы смотрите с ребенком.

Обращая внимание ребенка на какую-то ситуацию, не будьте слишком авторитарны. Опишите, что делает тот или иной человек, и спросите ребенка (вопрос должен быть открытым, т. е. допускающим разные ответы): «Как ты думаешь, можно было бы сделать это иначе?

Лучше?» Или намекните: «Как ты думаешь, было бы лучше сделать так … или …?» Похвалите ребенка за правильный ответ; отметьте и похвалите за частично правильный ответ. Если ребенок ответил неверно, не подчеркивайте это, а просто скажите, как правильно. Подчеркните, чему именно вы хотите научить ребенка. Можно даже добавить в конце: «Здорово, что мы с тобой это обсудили». Похвалите за плодотворную дискуссию. Постройте отношения с ребенком так, чтобы диалог можно было продолжить, если вы с ребенком в чем-то не согласны друг с другом.

4. Не скупитесь на тепло и ласку. В этой книге я потратил много сил на то, чтобы убедить вас хвалить ребенка – вознаграждать правильное поведение. Я настаиваю и на том, что физическая ласка – объятия, поцелуи, просто прикосновения – повышает эффективность похвалы. Но мне бы не хотелось, чтобы вы думали о выражении тепла и о физической ласке как о поощрении желательного поведения. Не следует проявлять свою любовь только в рамках конкретной программы исправления поведения. Это не просто положительный стимул.

В нашем методе воспитания выражению теплоты и любви отводится особая роль. Выходя из себя, вы забываете обо всех хороших моментах, о проявлениях тепла и любви. Для развития ребенка, для снятия его стресса и обучения совершенно необходим физический контакт с родителями. Пожалуй, это самая важная вещь в жизни, поскольку ласка помогает ребенку чувствовать себя комфортно и физически, и психологически. Поэтому обнимайте ребенка даже беспричинно, и почаще.

Эти проявления тепла и любви не связаны напрямую с исправлением поведения. Поскольку любовь не проявляется, когда ребенок совершает нежелательные действия, она не связана с их устранением и замещением позитивными противоположностями. Но у любви есть два очень важных воспитательных эффекта: она снимает стресс и тревогу и позволяет родителям лучше работать над воспитанием. Чем теплее отношения родителей с детьми, тем лучше воздействуют родительские приемы воспитания, и не важно, похвала это или наказание (умеренное).

Прочные, хорошие взаимоотношения – надежная основа для воспитания, и это еще одна причина для использования положительного подкрепления, а не наказания. Вам нужно быть последовательным и оказывать влияние на все сферы жизни ребенка. Сделайте так, чтобы ребенок не избегал вас и не сопротивлялся вашему влиянию. Не будьте родителем, который ассоциируется у ребенка с наказанием.

5. Развивайте ребенка. Это не значит, что нужно расписать каждую его минуту. Я бы не хотел, чтобы вы перегружали учебную неделю, которая во многих семьях забита до отказа: драмкружок, кружок по фото и т. д. Все это вызывает напряжение, тревогу и приводит к ухудшению семейных отношений. Подумайте, сколько сил требуют от вас все эти кружки: нужно вовремя собраться, держать наготове инвентарь и пр. Это непременно вызовет у вас дополнительный стресс и будет способствовать беспорядку в доме. Лучше посмотрите, что ребенку нравится. Выберите два занятия (для ребенка от года до 10) и помогите ему в занятиях.

Конечно, у ребенка могут быть интересы, которых вы не одобрите. Когда одной из моих дочерей было 2 года, она захотела набор барабанов. Наша девочка была очень ответственной и упорной, и мы отчетливо представили себе, как она день и ночь стучит на барабанах; а соседи, которые поначалу просто недовольно качали головой, через некоторое время начнут нападать на наш дом. Поэтому мы ничего не говорили о барабанах, и вскоре она попросила другой инструмент. Мы бурно выразили свою радость, похвалили ее выбор и тут же записали дочь на занятия. (Это тот случай, когда родители не просто думали о развитии ребенка. В самом барабане нет ничего плохого. Но еще лучше – что она выбрала другой инструмент, на котором потом долго играла. Мы могли купить затычки для ушей и согласиться на барабаны. Но иногда нужно ставить свое благополучие выше интересов ребенка. Постарайтесь быть гибким и всегда находить компромисс. Вы не обязаны соглашаться со всеми желаниями ребенка, даже с полезными для его развития и, в сущности, безобидными.)

Вы можете помочь ребенку продолжать один или два вида занятий – последовательно и регулярно, пока у него не выработается привычка и ваш контроль больше не потребуется. Занятия могут быть очень полезны для развития ребенка. Они помогут ему приобрести друзей и уверенность в себе, а также некоторые навыки, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Ребенок, у которого есть занятие помимо школы, немного мягче проходит через подростковый возраст – когда ярче проявляется нежелательное поведение, особенно склонность к риску:

вандализм, эксперименты с наркотиками и сексом, вождение автомобиля в пьяном виде. Исследования показывают, что такое поведение реже проявляется у детей, занятых чем-нибудь постоянно. Например, девочки, которые занимались спортом с детства, реже употребляют наркотики.

6. Поощряйте социальные взаимодействия и не оставляйте ребенка без присмотра. Пока ребенок маленький, ваш надзор в основном сводится к предупреждению конфликтов и подобных проблем. Но в целом старайтесь не вмешиваться в игры детей. Во многих смыслах социальные взаимодействия – «школа жизни», совершенно необходимая для развития. Общение очень важно, это не просто заполнение времени между школьными и внешкольными занятиями. Умение дружить, обучение общению под вашим руководством и без него сможет повлиять на всю дальнейшую жизнь ребенка, на его суждения и действия в обычных и чрезвычайных ситуациях. К тому моменту, как ему исполнится 14, время игры в песочнице будет скрыто в глубине памяти. Но он уже научился общаться, и вы можете оставить его с другом в комнате, где они съедят пиццу и прослушают свою оглушающую музыку. Да, в момент общения с другом ребенок оторван от вас, но вам следует поощрять этот процесс, приглашать друзей ребенка домой и, может быть, покупать им пиццу. Социализация не означает нарушение вашей с ним связи. Кроме того, в данном случае вы точно знаете, где и с кем ребенок. Это приводит нас к следующему пункту.

7. Вы должны всегда знать, где находится ребенок. В раннем детстве это аксиома. И вам следует показать ребенку пример: он должен всегда знать, где вы, даже если вы просто оставляете записку для няни. Всегда следует знать, где находятся члены семьи, – это само собой разумеется. Это не просто хороший тон. Если вы внезапно начнете контролировать подростка, он очень удивится и воспротивится. Поэтому начинайте как можно раньше. Когда ребенок входит в возраст с 6 до 12 лет и у него появляются внешкольные занятия, а друзья приобретают все больший вес, вам нужно прикладывать все больше усилий, чтобы знать местонахождение ребенка. Приучите ребенка звонить вам или сами звоните туда, где он должен быть.

Почему это так важно? Исследования показывают, что отсутствие у родителей информации подвергает ребенка риску совершения необдуманных поступков. Это может быть, например, курение, употребление алкоголя и наркотиков, секс (который в наше время становится все «моложе»). Неконтролируемые дети чаще всего проявляют нежелательное поведение и еще подбивают на дурные поступки таких же неконтролируемых детей. Безнадзорные дети обсуждают действия, выходящие за рамки желательного поведения, и имеют возможность их совершать. Достаточно просто присматривать за ребенком – это значительно снизит риск. Вам не нужно ходить за ним по пятам, но вы должны всегда знать, где он. (Поскольку дети много времени проводят в Интернете, вы должны контролировать и виртуальное пространство. Как долго? Все время, пока ребенок остается ребенком.)

8. Оставляйте время для отдыха. Установите в семье правило отдыхать от запланированных действий. Конечно, вам хочется, чтобы уроки были сделаны, ребенок вовремя пришел домой, пообедал, принял ванну и т. д. Во многих семьях у детей есть почти что полноценный рабочий день и любимый, но требовательный начальник в вашем лице. А вы живете словно под дулом пистолета. Вы, как кинорежиссер на съемочной площадке: проверить реквизит (костюмы, зубные щетки, плавки и шапочка), установить свет и приготовить камеру (оплатить счет за электричество, купить камеру и выяснить, как она работает) и все своевременно собрать вместе. «Готово! Мотор!» Съемка началась. Но в отличие от кинорежиссера вы никогда не закончите съемку и ничего не можете вырезать. Не важно, хорошо или плохо прошел день, у вас есть следующий, и еще, и еще.

Поэтому для собственной пользы и в интересах ребенка убедитесь, что у него есть время передохнуть. Зарезервируйте, хотя бы мысленно, время, когда вы не будете обращаться к ребенку, дергать его и напоминать о чем-то. Для маленького ребенка важно иметь возможность тихо посидеть и поиграть самому с собой. Исследования показывают, что такие дети менее агрессивны в общении со сверстниками. Ученые не до конца понимают, почему это так, но для развития ребенка необходима спокойная самостоятельная игра.

9. Цените каждую минуту, проведенную вместе. Старайтесь поддерживать семейные обычаи, связанные с повседневными делами, такими как приготовление пищи, поездки за

продуктами или по делам. Такого рода «обычное», или «количественное», время имеет гораздо большее значение, чем одно запоминающееся событие: раз в год вы сходили на футбол, купили программку, футболку и два хот-дога, заплатили за парковку и потратили на все пару сотен долларов. «Качественно» проведенное время – это хорошо, но оно не заменит «количества» времени, проведенного с ребенком. В наш век время очень дорого, и занятые люди предпочли бы «качественное» время. Представьте: 40 минут общения (поход куда-то или что-то подобное) родителей с детьми в выходной день – и хорошо, если эти 40 минут они не ругаются – великолепно. Но вам нужно проводить с ребенком много времени, чтобы помочь ему найти свое место в жизни. Разница между «качественным» временем и его «количеством» хорошо видна, когда вы читаете ребенку. Гораздо лучше читать каждый вечер по сказке перед сном, по 20 минут, чем в воскресенье прочитать сразу всю книгу, «пригвоздив» ребенка к месту на час. «Ежедневная» доза окажет больший эффект на развитие навыков чтения и на успеваемость. Большой плюс такого «количественного» времени – вам не нужно придумывать ничего особенного, просто будьте вместе, общайтесь и старайтесь не ссориться.

10. Вместе с ребенком поддерживайте семейные традиции и ритуалы. По пятницам мы ходим за покупками, по субботам печем на завтрак блины, каждый раз, возвращаясь от бабушки, останавливаемся в парке и т. д. Это могут быть совершенно непритязательные традиции и ритуалы. Например, по субботам вы возите дочь на танцы. Это может быть простая поездка (в конце концов ребенка нужно отвезти на урок), а может быть еженедельный обычай – в это время обсуждать важные вопросы (друзья, школа, романтические увлечения и т. п.). Традиция должна регулярно повторяться, но не перегибайте палку, чтобы это не стало дополнительным источником стресса. Вам нужно создать некий банк предсказуемых событий – они, помимо других плюсов, станут основой для хороших воспоминаний. Опыт положительных взаимоотношений и воспоминания помогут построить прочную связь с ребенком и сделают ваши воспитательные приемы более эффективными. Не имеет значения, какие это приемы: применение методики временной линии к воспитанию малыша или урегулирование более серьезных проблем с подростком. Маленькие регулярные «взносы» во взаимоотношения – как пополняемый депозит. И то, и другое медленно растет, и взносы кажутся ничтожными, но результат будет огромным.

11. Поддерживайте отношения ребенка с родственниками. Ребенок должен знать родственников разных возрастов. Это очень важно, как и знание семейных традиций, которые придают стабильность жизни ребенка. Кроме того, связь с родственниками позволяет ребенку учиться у других взрослых, которые не являются его родителями. Еще недостаточно хорошо изучено влияние семейных связей на поведение детей, но отмечается, что в дружных семьях дети реже демонстрируют разрушительное поведение.

Родственники часто живут в разных городах, и не так просто поддерживать с ними связь, но постарайтесь это делать, чтобы у ребенка было чувство преемственности и корней (с бабушками, дедушками, прабабушками и прадедушками). Не менее важны отношения с родственниками, близкими по возрасту (например, с двоюродными братьями и сестрами). Если они живут далеко, было бы прекрасно собрать всех вместе на праздник, даже если всем предстоит совершить путешествие. Если у вас мало родственников или вы одинокий родитель, вы и ваш ребенок должны иметь возможность проводить время с другим одиноким родителем и его ребенком (организуйте пикник и т. д.). Существует международное общество «Родители без партнеров» (Parents without Partners). У этой организации уже более 200 местных отделений в США и Канаде. Члены организации – одинокие родители с детьми – занимаются изучением языков, спортом и т. д. Они организуют пикники, экскурсии, праздники, неформальные встречи и другие мероприятия.

12. Берегите себя. Вам нужно поддерживать свою психологическую и физическую форму. Заботы о детях, домашнее хозяйство, планирование будущего (для детей, для себя, возможно, даже для своих родителей) – нелегкое бремя. Постоянно возникают проблемы, и ни одну из них вы не можете окончательно вычеркнуть из списка. Вы находитесь в долгосрочном плавании, и важно понимать собственные нужды и планировать отдых для себя (когда никто из домашних не будет вас дергать), для общения с друзьями, с супругом или партнером. Если вы крутитесь как белка в колесе, это не может не отразиться на ваших отношениях с ребенком. Вложите немного

сил в самого себя; для семьи это вложение окупится сторицей.

* * *

Может показаться, что 12 советов – это много, но впечатление обманчиво. Помните пищевую пирамиду? Считается полезным употреблять пищевые продукты в определенном соотношении; составить же рацион довольно сложно. Если этот список принципов представить в виде психологической пирамиды здоровья, то окажется, что все пункты в нем взаимосвязаны: отказ от жесткого расписания поможет освободить большое «количество» времени; связь с родственниками можно поддерживать, продолжая семейные традиции, и т. д. Все эти советы станут более практическими, когда вы поймете, что одно влечет за собой другое. А следование всем советам поможет исправить поведение ребенка при помощи программы поощрения.

* * *

Книги по педагогике и многочисленные консультанты часто подчеркивают, что вы должны быть «вооружены», что это необходимо для контроля над такой важной частью жизни, как воспитание ребенка. Исследования подтверждают, что вооруженный человек чувствует себя увереннее, у него не такая высокая тревожность, а способность решать проблемы гораздо лучше. Но здесь есть одна хитрость. Есть разница между вооруженным человеком и человеком, который держит все под контролем. Иллюзия контроля также ослабляет тревогу, и исследования это подтверждают. Если у вас есть ответы на все вопросы, касающиеся воспитания детей, даже если эти ответы неверные и получены от «экспертов», которым полагается их знать, то вы можете успокоиться. Это так называемый «эффект плацебо», когда пациенты принимают таблетки, не содержащие лекарственного вещества, и сообщают о значительном улучшении самочувствия.

Я хочу, чтобы вы закрыли эту книгу с новым чувством уверенности в своих воспитательских навыках. Я хочу, чтобы вы на самом деле чувствовали контроль над процессом воспитания. Такое чувство основано на весьма материальной основе: на научных исследованиях, которые в последние десятилетия стали помогать родителям решать наболевшие проблемы, связанные с детьми. Я пришел к принципам своего метода, проработав массу трудов авторитетных ученых, опиравшихся на результаты многочисленных исследований. И я надеюсь, что мой метод поможет вам стать более умелым и искусным родителем.

Приложение. Варианты вознаграждений для детей разного возраста[11]

Вознаграждение для дошкольников

Поход в парк
Разрешение поиграть с друзьями
Разрешение поспать с родителями в «большой кровати»
Устроить вместе с родителями «палаточный лагерь» прямо в квартире
Прослушивание «вечерней истории» перед сном
Поход на детскую игровую площадку
«Вечеринка в пижамах» или ночевка у дедушки с бабушкой
Мама или папа один (или несколько) раз подбросят в воздух
Игра с родителями (например, в настольную игру)
Разрешение прокатиться на аттракционе в супермаркете
Хорошая фотография ребенка

11 Дополнительную информацию можно увидеть на этих ресурсах: http://www.chores-help-kids.com/ageappropriaterewards.html и http://books.apa.org/books.cfm?id=4441005.

Разрешение наговорить что-нибудь на диктофон
Поход в пиццерию
Разрешение вылепить что-нибудь из глины или пластилина
Отправиться куда-нибудь с папой и мамой
Участие в планировании дня
Помощь маме или папе в каком-нибудь «взрослом» деле
Поездка на велосипедах с родителями
Собирание пазла с родителями
Разрешение лечь спать позже обычного
Поход в зоопарк
Катание на спине у родителя
Ванна с пеной («ванна с пузырьками»)
Поход куда-нибудь вечером
Семейный ужин
Разрешение поиграть в песочнице
Разрешение посидеть у мамы или у папы на коленях
Поход в библиотеку
Пикник
Поход на игровую площадку
Разрешение помочь родителям ухаживать за младшими братом или сестрой
Прослушивание интересной истории
Разрешение что-нибудь испечь на кухне
Особое лакомство в качестве десерта
Разрешение порисовать пальцами (специальными красками)
Разрешение порисовать мелками
Разрешение поиграть в видеоигру
Просмотр фильма (мультфильма)
Разрешение использовать компьютер (обычно устанавливается время, например 15 минут. – *Прим. перев.*)
Разрешение покататься на трехколесном велосипеде

Вознаграждение для детей от 6 до 12 лет

Поход в парк
Разрешение поиграть с друзьями
Прослушивание дополнительной «вечерней истории»
Поход на игровую площадку
«Вечеринка в пижамах» или ночевка у бабушки с дедушкой
Поход на бейсбол (или в спортзал для игры в бейсбол)
Поход в кафе
Поход куда-нибудь с мамой и папой
Разрешение испечь что-то на кухне
Планирование дневных занятий
Разрешение покататься на велосипеде
Поход на рыбалку
Разрешение отдохнуть от обычных занятий (какое-то время)
Просмотр телевизора
Разрешение пользоваться сотовым телефоном
Разрешение переодеться в одежду родителей
Возможность накрыть на стол
Разрешение установить палатку на заднем дворе
Поход в библиотеку
Украшение дома к празднику
Помощь в приготовлении какого-то блюда (например, печенья)

Разрешение лечь спать позже обычного
Поход в кино, особенно с другом
Прослушивание любимых записей
Раскрашивание
Записывание своего голоса на диктофон и прослушивание
Выбор меню для ужина
Разрешение позвонить родственникам (и, например, поздравить с праздником)
Разрешение что-то купить для себя
Разрешение посадить то, что нравится, в саду или на балконе
Пикник
Поход в бассейн, в боулинг, на каток
Возможность сделать поделку с мамой или папой
Заказ доставки какой-нибудь еды (например, пиццы)
Экскурсия или пешая прогулка
Катание на лодке, поход на природу или на рыбалку
Разрешение спать не на своей кровати (например, на диване в большой комнате)
Самостоятельно сделать пазл из дерева или картона
Украшение собственной комнаты
Особенный обед после школы
Выбор меню для завтрака
Особое лакомство в коробке для завтрака
Игра с родителями (например, в шахматы, в камешки или в карты)
Пользование аудиоплеером
Использование компьютера
Разрешение поиграть в видеоигру
Покупка видеоигры
Просмотр фильма (мультфильма)
Катание на скейтборде

Вознаграждения для подростков

Развлечения с друзьями (поход в торгово-развлекательный центр, в кино или на концерт)
Разрешение пригласить в гости друга (друзей) после школы, или «вечеринка в пижамах»
Разрешение брать уроки танцев или музыки
Покупка аксессуаров для ухода за собой или для спорта
Покупка особенного плаката в свою комнату
Украшение/переоборудование своей комнаты
Поход с друзьями на каток или в боулинг
Оплата сотового телефона/разрешение поговорить по телефону
Разрешение пойти на свидание
Подарочный сертификат
Самостоятельный поход куда-нибудь
Разрешение работать неполный день
Разрешение поехать в школу на машине (один раз)
Разрешение лечь/ложиться спать позже обычного в будний и/или в выходной день
Особые привилегии в пользовании автомобилем
Ночевка у друзей
Разрешение пойти на свидание в будний день
Разрешение воспользоваться семейной фотокамерой или получение собственной (недорогой)
Получение водительского удостоверения или поступление в автошколу
Разрешение вести машину по время семейной поездки
Палаточный поход
Поездка в летний лагерь

Разрешение сделать особенную прическу
Разрешение остаться дома одному, когда остальных членов семьи нет дома
Разрешение скачать музыку из Интернета
Разрешение воспользоваться iPod или MP3-плеером
Разрешение открыть счет в банке
Поход по магазинам
Подписка на журнал
Покупка DVD или CD
Покупка сотового телефона
Выбор меню для семейного обеда/ужина
Покупка книги по собственному выбору
Катание верхом
Разрешение воспользоваться компьютером
Получение возможности зарабатывать деньги