

САМЫЕ
НУЖНЫЕ КНИГИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Алан Каздин

ТРУДНЫЙ ребенок

КАК
СПРАВИТЬСЯ
С НИМ
И С СОБОЙ



https://vk.com/kinder_landia

Алан Каздин

Трудный ребенок. Как справиться с ним и с собой

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11952644

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.

Содержание

Из этой книги вы узнаете:	11
Благодарности	13
Введение	15
В чем суть моего метода	19
История моего метода	24
От науки – к практике	29
Итак, расслабьтесь	35
Глава 1. Семь мифов о правильном воспитании детей	37
Миф 1. Наказание исправит поведение	41
Миф 2. Чем больше напоминаний, тем лучше	47
Миф 3. Объясните ребенку, почему он ведет себя плохо, и он исправится	51
Миф 4. Чрезмерная похвала портит детей	54
Миф 5. Если ребенок сделал что-то раз или два, то так будет всегда	57
Миф 6. Другие мои дети не нуждались в каких-то программах воспитания, и этому не нужно ничего такого	61
Миф 7. Ребенок просто мной манипулирует	64

Глава 2. Все, что вам нужно знать о методе (но не о том, как его применять)	69
Позитивные противоположности	70
Положительное подкрепление	73
Подкрепляемая тренировка	75
Формирование навыка	76
Торможение	79
Собираем все вместе: временная линия	80
Вопросы и ответы	82
Каков принцип этого метода?	85
Глава 3. Применение метода:	96
переключение, истерики и очень маленькие дети	
Определите нежелательное поведение и его позитивные противоположности	98
Начните прямо сейчас	101
Шаг 1: Создание таблицы достижений	101
Шаг 2: Обмен очков на призы	105
Шаг 3: Разъяснение программы ребенку	112
Шаг 4: Тренировка	115
Шаг 5: Рутинный порядок	118
Проблемы первой недели	122
Секреты успеха	125
Глава 4. Ребенок от 6 до 12: сцены в	137

магазине, сборы в школу, ссоры между братьями и сестрами, приготовление уроков

Сцены в магазине	144
Опоздания в школу	154
Определение проблемы и ее позитивных противоположностей	155
Система очков и призы для детей старшего возраста	157
Поддерживайте программу в рабочем состоянии	164
Не лучший результат?	165
Ссоры между братьями и сестрами	169
Выяснение отношений с друзьями	174
Невыполнение домашних заданий	176
Участие учителя	181
Глава 5. Ребенок входит в подростковый возраст: ужасные отношения, чудовищный язык, как оставить его одного дома, и многое другое	184
Взгляд в будущее	188
Что с ними?	190
Смещение границ	198
Семейные ценности	203
Искусство компромисса	207
Адаптация метода для	209

предподросткового возраста	
Нежелательный психологический настрой	212
Сквернословие	222
Бардак в комнате	225
Сам по себе после школы	229
Упражнения на музыкальном инструменте	232
Переговоры	234
Ссоры и конфликты в повседневной жизни	238
Глава 6. Наказания: недопонимание сути, ошибки применения, слишком частое применение	242
Почему возникают мифы о наказаниях	246
Действие и побочные эффекты наказаний	249
Как наказывать	255
Самое распространенное наказание: тайм-аут	269
Как правильно назначить тайм-аут	270
А теперь – несколько тонкостей	275
Глава 7. Особые случаи: как стимулировать поведение, воспитывать нескольких детей и исправлять плохое поведение	278

Стимулирование поведения	279
Формирование нужного результата	290
Групповые программы	298
Долгосрочные программы	301
Шаги для создания долгосрочной программы	303
Пример долгосрочной программы	307
Глава 8. Поиск и устранение ошибок	311
Когда искать и исправлять ошибки	315
Часто возникающие проблемы (и их краткое описание)	317
Основные ошибки и «неисправности»	320
Проверьте, как вы подсказываете	320
Может, вы требуете от ребенка невозможного?	321
Положительное подкрепление: похвала и призовые очки	325
Если ребенок любит копить призовые очки	329
Проверьте участие в программе всех членов семьи	333
Несколько вопросов и ответов	335
Поиск неисправностей для «продвинутых» пользователей	337
Глава 9. Ваш ребенок и внешний мир	340
Хорошее поведение навсегда	342

Постепенная отмена программы	348
Желательное поведение в новых условиях	353
Разные условия, разные люди	355
Вечерняя няня	359
Дневная няня	361
Детский сад	364
Школа	367
Спортивная секция	368
Каникулы	372
Совместная опека над детьми разведенных родителей	374
Вы уже выполнили самую сложную часть работы	379
Глава 10. Стресс у родителей и беспорядок в домашнем хозяйстве	382
Стресс у родителей	384
Влияние стресса на поведение родителей и детей	389
Стресс и взаимоотношения родителей и детей	392
Как справиться со стрессом у родителей	394
Научные исследования стресса и семейные истории	396
Беспорядок в доме	400
Наведите порядок в доме	402

Слишком много порядка	405
Установите разумный порядок	408
Где найти профессиональную помощь	410
Глава 11. За пределами метода	411
Когда программа воспитания не работает	412
Лекарственные средства и диета	421
Помогут ли лекарства исправить поведение ребенка?	422
Может ли помочь специальная диета или правильное питание?	426
Профессиональная помощь для вашего ребенка	428
Как распознать знаки и сигналы	431
Если у вас возникли сомнения	438
Помощь специалиста: авторитеты и контакты	440
Заключение: позитивный подход к воспитанию	444
Приложение. Варианты вознаграждений для детей разного возраста[11]	468
Вознаграждение для дошкольников	468
Вознаграждение для детей от 6 до 12 лет	471
Вознаграждения для подростков	474

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 но-

вую 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 пыта-

етесь 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, расстройств, 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, слыш-

ком 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, благодать 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 делает 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 мож-

но 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 пове-

дения 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 исключи-

тельный 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 отработывали 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 психиатрии¹ 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.

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.*

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 чудовищным заболеванием. Непослушание в худших проявлениях – асо-

циальное 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-аута² 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 вни-

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.*

мания 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 па-

ровой 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 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 со-

ветом, 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 – превратить 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 за-

менить 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 придинок 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 расстроганно, 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 прекрас-

но. 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 луч-

ше. 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 по-

чему 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: закрываете 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.

ние – 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, трясите, 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 наступит 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 суще-

ственно 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 пытаюсь решить проблему; дети, родители которых кричат, – будут кричать на людей, пытаюсь 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 лишит 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 аверсивными³, 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

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.*

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 линии⁴:

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

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, по-

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.*

что 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 неэф-

фективного 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 рацио-

нальных 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 комментария-

ми: «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 сход-

стве 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 жен-

щин: 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. При этом 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 участвова-

ли 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 дожидаться. 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 сде-