

## 15 МЕТОДОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПОМОЧЬ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ

- 1. Моделирование роли.** Один из самых эффективных методов освоения новых видов деятельности или форм поведения — через подражание. Моделирование роли является действенным методом обучения поведению, которое принято в обществе. Вспомните о том, что вы научились делать, наблюдая за окружающими. Подумайте о каких-нибудь ситуациях, например, о вашем первом обеде в официальной обстановке, на котором вы, глядя на других, получали подсказки и понимали, как себя вести.
- 2. Использование стратегии «Тайм-аута».** «Тайм-аут» — один из методов, позволяющий дать понять ребенку, что он не может продолжать делать то, что делает. Некоторые спрашивают: как вы можете научить маленького ребенка делать то-то и то-то, если его словарный запас еще очень ограничен и в разговоре с ним трудно использовать какие-либо доводы? Для того чтобы маленький ребенок прекратил вести себя нежелательным образом, хорошо подходит метод «тайм-аута». Он дает ему понять, что правильно и чего делать нельзя. «Тайм аут», кроме того, дает возможность ребенку вернуться в контролируемое состояние. Подумайте, как вы, взрослые, научились на время уединяться, когда испытываете гнев или другие сильные эмоции.
- 3. Положительные подкрепления и привилегии.** Вознаграждение — один из лучших способов побудить человека продолжать действовать так, как он действовал. Немедленная положительная реакция обычно заставляет человека продолжить или повторить тот поведенческий акт, который был подкреплён. И цикл привязанности, и цикл позитивного взаимодействия зависят от позитивного вмешательства и позитивного отклика. Процесс прост. Вы стали бы продолжать улыбаться или поддерживать зрительный контакт с тем, кто не улыбнулся бы или не посмотрел на вас в ответ? Мы все склонны продолжать вести себя определенным образом, если это подкрепляется.
- 4. Лишение привилегий.** Детям необходимо уметь связывать свои действия, обязанности и права. Привилегии часто зарабатывают ответственным поведением. Например, мы разрешаем детям пользоваться телефоном и ожидаем, что они будут принимать в расчет как свои привилегии, так и потребности других людей. Если в семье действует правило, что один телефонный разговор не должен продолжаться более 20 минут, а ребенок продолжает превышать установленные временные рамки, то лишение его привилегии пользоваться телефоном на 24 часа может быть эффективным средством изменения его поведения. Когда потеря привилегии привязывается к поведенческому акту, который нужно изменить, ребенок учится видеть связь между этим актом и его последствиями. Если потеря привилегии не связана с определенным проявлением поведения, ребенок скорее почувствует себя наказанным и обиженным»
- 5. Использование естественных и логических последствий.** Естественные последствия, то есть такие последствия, которые с некоторой вероятностью могут произойти, если не вмешаться в ход событий, становятся уроками жизни. К сожалению, в действительности некоторые естественные последствия становятся для нас школой жестоких ударов, например, когда оставленные во дворе игрушки вороват. Когда мы хотим предотвратить неприятности или должны защитить здоровье или безопасность детей, мы: часто предпочитаем обеспечить логические, а не естественные последствия.
- 6. Игнорирование нежелательного поведения.** Некоторые формы поведения, если мы хотим их видеть в дальнейшем, нуждаются в подкреплении. Иногда дети начинают ломаться и притворяться просто для того, чтобы родители проявили свое внимание по отношению к ним. Если ребенок использует определенное нежелательное поведение для того, чтобы повысить свой контроль над окружающими или привлечь ваше внимание, то действенной мерой может стать ваш молчаливый отказ замечать это поведение.
- 7. Обеспечение возмещения ущерба или восстановления прежнего порядка вещей.** Иногда лучшим способом научиться чему-то хорошему бывает практическая отработка правильного поведения. Если дети приучаются отвечать за свои действия, они с большей вероятностью станут ответственными людьми.
- 8. Проведение семейных собраний.** Часто для разрешения какой-либо проблемной ситуации лучше всего бывает собрать все имеющие к ней отношение стороны и обсудить, что произошло и что в этой ситуации делать. Проведением семейных собраний родители показывают детям, что они, дети, важная часть семьи и что их чувства принимают во внимание. Кроме того, семейные собрания помогают детям научиться говорить о своих чувствах.
- 9. Составление таблиц наблюдения за поведением.** Таблицы помогают родителям определять, когда ребенок проявляет нежелательные формы поведения и что их вызывает. Следя за поведением с помощью этих таблиц, родители могут вовремя принять решение о том, когда им следует применить положительное подкрепление, чтобы помочь усвоению или проявлению желательного поведения.
- 10. Бабушкино правило, или «сделаешь это — получишь то».** Бабушкино правило, или «сделаешь это — получишь то», учит ребенка и надлежащему порядку действий, и логическому способу зарабатывания привилегий. Например, сначала дети должны сделать уроки, и только потом они смогут посмотреть телевизор.
- 11. Помощь ребенку в понимании им его чувств.** Многие дети не соотносят свои чувства с поступками. Если родители смогут помочь ребенку связать его эмоции с поведением, они тем самым сделают первый, очень важный шаг по пути к изменению этого поведения.
- 12. Замена действия негативных факторов действия позитивных факторов.** Остановить проявление нежелательного поведения очень трудно. Ключом, открывающим возможность изменения поведения, иногда может стать замена чего-то негативного и деструктивного чем-нибудь позитивным и здоровым.
- 13. Обеспечение альтернатив деструктивным формам поведения.** Эмоции несут в себе большой заряд энергии. Детям может понадобиться какое-то место, где они могли бы выплеснуть эту энергию. Родители в состоянии помочь им найти положительные способы выражения их чувств.
- 14. Совместная с ребенком работа по составлению плана достижения перемен в его поведении.** Научиться составлять план достижения перемен можно только на практике. Составление планов обычно начинается с определения цели. Если вам удастся помочь ребенку понять, что его поведение необходимо изменить и затем сформулировать цель, вы будете двигаться в правильном направлении. Вспомните время, когда у вас была какая-то цель, и подумайте, что вам помогло ее достичь.
- 15. Совместная с ребенком и специалистом работа по составлению плана достижения перемен в поведении ребенка.** В распоряжении замещающих родителей есть много источников поддержки. Вы можете прийти к психологу, социальному педагогу, консультанту и другим специалистам. Будьте готовы обратиться за помощью, необходимой вам или ребенку.