

**ВОСПИТАНИЕ**

**С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ**

**Алан Каздин  
Карло Ротелла**

# **Зачем, за что и как хвалить ребенка**

**Неожиданные результаты  
воспитания похвалой**

«Этот метод воспитания при всей своей очевидности — просто находка для родителей, которые теперь могут легко справиться с любыми проблемами своих детей».

**МАРТИН СЕЛИГМАН, психолог, основатель позитивной психологии**



**Алан Каздин, Карло Ротелла**

**Зачем, за что и как хвалить  
ребенка. Неожиданные  
результаты воспитания похвалой**

Alan E. Kazdin, Carlo Rotella

The Everyday Parenting Toolkit: The Kazdin Method for Easy, Step-by-Step, Lasting Change for You and Your Child

Copyright © 2013 by Alan E. Kazdin and Carlo Rotella. Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt. All rights reserved

## Из этой книги вы узнаете

Краткое описание метода доктора Алана Каздина – Введение

✓ Как предотвращать нежелательное поведение ребенка, используя прошлый опыт – гл. 1.

✓ Как начать формировать то поведение ребенка, которое вы хотите видеть – гл. 2.

✓ Как добиться желательного поведения, не прибегая к порицанию и наказанию – гл. 3.

✓ Когда без наказания все же не обойтись и какие виды наказания наиболее эффективны – гл. 4.

✓ Как закрепить хорошие результаты, мотивировать ребенка и дальше вести себя хорошо – гл. 5.

✓ Подробное и пошаговое изложение метода доктора Алана Каздина – гл. 6.

✓ Тест, который поможет вам составить вашу личную программу воспитания – гл. 6.

# Благодарности

Хочу поблагодарить всех детей за то, чему они меня научили. Я благодарен многочисленным родителям, которые обращались ко мне со своими проблемами. Именно их стремление научиться воспитывать детей послужило толчком к созданию этой книги и обеспечило ее реальными примерами.

# Введение

Многие считают, что слово «наука» связано с чем-то абстрактным и оторванным от жизни, с «высшей сферой», не имеющей связи с отношениями детей и родителей. Но ученые, изучающие проблемы воспитания детей, обнаружили множество интересных фактов, которые могут не только облегчить жизнь родителей, но и сделать отношения в семье более теплыми, близкими и радостными. Психологи и ученые, работающие в смежных областях науки, изучают все тонкости процесса воспитания – от наиболее эффективного способа побудить ребенка сделать что-то (как попросить так, чтобы он действительно это сделал) до причин, по которым родители постоянно наказывают детей (хотя часто такие меры оказываются бессмысленными).

С каждым днем научные исследования приносят все более полезные и надежные результаты. Полученные данные подтверждают, что некоторые родители часто действуют инстинктивно, некоторые приемы заложены самой природой. Например, уже доказано, что детям необходимо чувствовать успокаивающие прикосновения, которые оказывают на них не только психологическое, но и физическое благотворное влияние. Часто обнимая своего ребенка, вы не просто успокаиваете его и усиливаете свою связь с ним – вы также укрепляете его иммунную систему. Было доказано, почему некоторые общепринятые приемы воспитания только усложняют жизнь детей и родителей. Например, родительские придирки и постоянное ворчание приводят к противоположным результатам. Часто мы (я говорю «мы», потому что у меня тоже есть дети) полагаем, что постоянные напоминания заставят ребенка выполнить наши требования, но научные данные говорят об обратном: чем больше ребенка «долбить», тем менее сговорчивым он станет.

Достоверные результаты научных исследований значительно лучше помогут родителям, чем советы других людей.

И особенно актуально это в наше время, когда обычно работают оба родителя (и иногда на нескольких работах одновременно), а высокие технологии заполняют каждую минуту жизни дома.

Электронные письма и текстовые сообщения постоянно держат родителей в «рабочем» тоне и отвлекают от семейных проблем. Кроме того, все больше детей воспитываются в неполных семьях. Все больше детей растут с бабушками и дедушками или в семьях, где воспитываются дети супругов от других браков и где различные подходы к воспитанию вызывают массу конфликтов. Не менее важно и то, что родители все чаще оказываются в некоторой изоляции, не получают необходимой поддержки и советов от родственников и соседей, без которых раньше не обходилось воспитание детей.

Все это приводит к различным проблемам. Вы изо всех сил пытаетесь не срывать на ребенка, но в результате стресс разрушает вашу личность. Припомните, например, в какое расположение духа привело вас срочное сообщение о внезапном вызове на работу и как расстроилось тогда ваше чадо! «Так уж совпало, – подумаете вы. – Хотя без этого можно было бы обойтись». Сложно увидеть связь между проблемами на работе и кризисом в семье, однако эти вещи часто имеют очень тесную связь. Исследования показали, что стресс-факторы влияют не только на родителей, но и на детей, и чаще всего в итоге мы видим непослушание и неподчинение со стороны ребенка. У родителя, который испытывает напряжение, тем более если ему никто не помогает, в конце концов изменяется интонация голоса и форма обращения, он взрывается по мелочам и не оказывает должного внимания ребенку. Результат – детский протест. Существуют специальные шкалы для измерения интонации, терпения и внимания, поэтому последствия родительского стресса можно научно доказать. Попросите ребенка сделать что-то чуть более резко, чем обычно, или не уделите ему должного внимания – и получите скандал! Кроме того, трудные дети сами по себе являются стрессорами, которые еще больше усиливают изоляцию родителя, – и это замкнутый круг, из которого родитель не может выбраться.

Достоверные результаты научных исследований значительно лучше помогут родителям, чем советы других людей.

В таких ситуациях родители обращаются к источнику, который в наше время заменил и общество, и большую семью, – к Интернету. Ученые доказали (да-да, кто-то изучал и этот вопрос!), что родители чаще ищут решение проблем в Интернете, вместо того чтобы

обращаться с ними к собственным родителям или к друзьям, у которых есть дети такого же возраста. Безусловно, в Сети можно найти полезную информацию, если вы знаете, где ее искать. Проблема в том, что многое изложено слишком сложно для неспециалистов и ценные советы погребены под грудой бесполезных. Кроме того, в Интернете можно встретить множество околонучных рекомендаций, изложенных очень уверенным тоном, но они могут не сработать или, что хуже, усугубить проблему. Так, неправильные действия во время истерики только подольют масла в огонь, а попытка выколотить из ребенка плохое поведение лишь закрепит его. Если вы не специалист, если у вас проблемы, то порой трудно отличить хороший совет от плохого. А если вы ищете совета, значит, у вас проблемы.

Результаты трудов многих ученых представлены в этой книге в виде простых методов, которые вы сможете применять у себя дома каждый день.

Йельский центр по воспитанию детей, которым я руковожу, помогает родителям найти взаимопонимание с детьми. К нам приезжают семьи из ближайших городов и штатов, а кроме того, мы работаем через Интернет с людьми со всей страны и за границей. Мы встречаемся с самыми разными детьми и родителями, решаем различные проблемы, даже очень сложные. Но чаще всего помогаем разобраться с типичными семейными ситуациями вроде взаимодействия с детьми в переходном возрасте, неуправляемых истерик, драк и конфликтов между братьями и сестрами, невыполнения домашних и школьных обязанностей и т. п. Иногда людям нужен просто совет – например, как втиснуть в расписание все занятия ребенка или как подготовиться к его быстрому взрослению.

К нам приводят тысячи детей, от малышей до подростков. Методы, о которых я рассказываю в этой книге, выросли из результатов научных исследований, опыта тысяч ученых и тех людей, с которыми они работали. Полученные данные мы обрабатывали и анализировали, а затем постоянно пересматривали полученные выводы. Наука не может ответить на все вопросы, но мы накапливаем информацию и постоянно совершенствуем знания. Именно научные методы позволили нам совершить множество открытий; мы конт-ролируем заболевания, считавшиеся неизлечимыми, или отправляем

космические корабли на Марс, превращая научную фантастику в реальность. Благодаря науке мы теперь можем облегчить такие тяжелые состояния, как тревожное расстройство и депрессия, и знаем, как помочь вам в вопросах воспитания детей.

Ко мне приходят родители, нуждающиеся в научно обоснованных методиках разрешения тех или иных ситуаций. Именно это я решил сделать в своей книге. Я уже написал одну книгу для родителей, которая помогает разрешить проблемы, возникающие при воспитании трудных детей. Книга же, которую вы держите в руках, предназначена для родителей «обычных» детей с «обычными» житейскими проблемами.

Результаты трудов многих ученых представлены в этой книге в виде простых методов, которые вы сможете применять у себя дома каждый день.

Эти методы проиллюстрированы примерами из повседневной жизни и рекомендациями по их использованию. В книге рассматривается часто встречающееся поведение детей, которое осложняет жизнь большинства родителей. Это настольный справочник для родителей.

Рассматривайте эту книгу как практическое руководство, позволяющее решать общие проблемы воспитания, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно. Например, это вопросы психологической установки или моральных качеств ребенка. Книга поддержит вас в конкретных случаях, например, поможет убедить ребенка убирать за собой посуду или чистить зубы, принимать слово «нет» без истерик, поможет избавиться от конфликтов по поводу занятий после школы или своевременного возвращения домой. Книга покажет вам, как привить ребенку ответственность за домашние дела и учебу, как выработать у него пунктуальность. Вы узнаете, как помочь ребенку найти свои интересы в жизни и развить в себе такие качества, как уважение к окружающим, честность, умение дружить и бескорыстие. Формируя желательное поведение, мы тем самым развиваем и желаемые качества характера.

Вы встретите в книге множество примеров, но я не ставил цель проиллюстрировать все возможные ситуации и случаи. Я думаю, что важно показать вам несколько универсальных принципов, которые вы могли бы использовать в своей повседневной семейной жизни. Эти

принципы не являются какими-то абстракциями (литература для родителей изобилует бесспорными, но расплывчатыми принципами вроде «твердости и справедливости»); напротив, это методы или, как я часто буду называть их дальше, **инструменты для конкретных случаев**, достаточно простые, чтобы овладеть ими легко и быстро. Вместе с тем эти методы можно приспособить для решения большинства проблем.

Суть этой книги – временная линия. Все начинается в прошлом, прежде, чем ваш ребенок делает (или не делает) то, чего вы от него хотите. Вы хотите изменить его поведение в настоящем. А в будущем вас ожидают последствия (результаты) этого изменения.

Допустим, ваша 12-летняя дочь копается каждое утро, собираясь в школу, а 5-летний сын превращает каждый поход в магазин в трагическую оперу. Как быть? Обратитесь к этой книге – не потому, что каждой повседневной ситуации посвящена отдельная глава, а потому, что в ней вы всегда найдете своевременный и удобный в применении совет. Во всех ситуациях вы точно знаете, какое поведение ребенка для вас нежелательно. Но как вы объясните ему, *что* вы от него хотите? Какое *поведение* ожидаете? Как закрепить желательное поведение? Изучили ли вы *предшествующие события*, чтобы не совершать тех же ошибок? Каких *результатов* вы ждете, чтобы поощрить правильное поведение ребенка, закрепить его и превратить в привычку?

Суть этой книги – временная линия. Все начинается в прошлом, прежде, чем ваш ребенок делает (или не делает) то, чего вы от него хотите. Вы хотите изменить его поведение в настоящем. А в будущем вас ожидают последствия (результаты) этого изменения.

В книге собраны результаты научных исследований всех трех времен – как то, что происходит до, во время и после той или иной ситуации, влияет на желательное поведение ребенка. Я покажу, как разбить любую проблему на три временных части, и дам вам методы, необходимые для исправления каждой из них.

Главы 1–4 знакомят вас с временной линией – Прошлым, Настоящим и Будущим – и способами ее использования. (Этот материал занимает такой объем, потому что Будущему посвящены две главы – это самая сложная часть временной линии.) В главе 5 мы

посмотрим, что происходит, когда ребенок ведет себя не так, как вам хотелось бы; мы рассмотрим обстановку, психологический климат вашей семьи. Довольно часто шансы на исправление нежелательного поведения возрастают, если изменить контекст – психологическую обстановку в доме.

И, наконец, в главе 6 я на примерах расскажу, как совместить части в единое целое. Я уже говорил, что на всем протяжении книги не только буду показывать, как использовать методы, но и научу вас выбирать нужный метод для конкретной ситуации.

Хочу подчеркнуть: все сказанное в этой книге реально. Многие из методов изменения поведения ребенка, которые я представляю, очень вариабельны. Иначе говоря, их можно применять в самых разных ситуациях. Например, такие приемы, как тайм-аут и позитивное подкрепление, можно использовать для исправления поведения детей не только в семье, в лагере, в детском саду и в школе. Эти же приемы подходят для коррекции поведения взрослых в больницах, военных учреждениях, в спорте и т. д. Однако этими приемами надо уметь правильно пользоваться. Очень часто желательный результат зависит от мельчайших нюансов. Например, тайм-аут – очень популярный метод – не всегда используют по назначению. Взрослые часто сводят на нет положительный эффект тайм-аута: насильно тащат ребенка к этому перерыву и заставляют оставаться в этом состоянии (а это является положительным стимулированием, причем неправильным); или делают перерыв слишком долгим (для изменения поведения достаточно первой минуты; после этого либо не будет эффекта, либо результат будет обратным). Неверно также использовать тайм-аут для того, чтобы заставить ребенка подумать над своим поведением и раскаяться в содеянном (это совершенно бесполезное использование перерыва).

Методы необходимо применять по назначению, особенно в начале работы над коррекцией поведения. Вы должны стремиться к тому, чтобы поведение было чаще всего желательным, и закреплять нужный результат.

Чтобы метод действительно принес желаемые плоды, он должен состоять из трех компонентов: Прошлого, Настоящего и Будущего. Возьмем, к примеру, метод стикеров (поощрения в виде карточек).

Обычно стикеры используют для того, чтобы сконцентрировать усилия родителей на Будущем, т. е. последствиях. Однако при этом мало внимания уделяется предшествующей истории или приданию поведению ребенка желательной формы. Это все равно что научить пилота только сажать самолет, в надежде, что он сам сообразит, как его поднимать в воздух и управлять им. Вы должны последовательно строить поведение своего ребенка и поощрять желательные действия в ситуациях, когда они наиболее вероятны; вы не можете все время поощрять его. Вот почему не работает программа коррекции поведения, основанная только на поощрениях результата. Так, в некоторых семьях, школах и даже кафе быстрого питания детей награждают за хорошие отметки; но этот способ поощрения обычно работает очень короткое время. Если вы хотите научить кого-то играть на фортепиано, вы не будете приберегать приз до того момента, когда юное дарование начнет играть концерты Бетховена. Скорее всего вы будете стимулировать регулярные занятия и отмечать результаты каждого этапа обучения.

Таким образом, в равной степени важно, *как* вы будете пользоваться методом и *какой именно* метод вы выберете.

Методы необходимо применять по назначению, особенно в начале работы над коррекцией поведения. Вы должны стремиться к тому, чтобы поведение было чаще всего желательным, и закреплять нужный результат.

Но помните: лучшее – враг хорошего. Не стремитесь овладеть описанными методиками в совершенстве: научитесь их использовать, и вы достигнете желаемого результата. (Поскольку мы имеем дело не с роботами, а с живыми существами, нельзя гарантировать стопроцентный успех применения этих методов: они работают в абсолютном большинстве случаев, но не всегда.)

Нет необходимости кардинально менять свою жизнь для того, чтобы использовать тот или иной метод. Некоторые вам не понадобятся; если вы можете забить гвоздь голыми руками, оставьте молоток в покое. Но иногда метод жизненно необходим. Если вы снова и снова вступаете с ребенком в конфликт на одну и ту же тему – из-за питания, телевизора, одежды, манер, телефонных разговоров и прочего, если вы устали от лекций, наказаний, лести и угроз, то

можете облегчить жизнь себе и ребенку, освоив с помощью этой книги определенный метод и используя его по назначению.

# Глава 1

## Фундамент для хорошего поведения ребенка. Прошлое, или Предшественники событий

«Прошлое», или «предшественники событий» (далее я иногда буду называть их «предшественники»), – это все, что происходит непосредственно перед проявлением нежелательного поведения, – то, что ребенок в это время делает, как вы обращаетесь к ребенку, даже выражение вашего лица.

Вы хотите, чтобы ребенок вовремя пошел спать? Чтобы он помылся или помог по дому? Рассказал, чем занимался после школы? Выслушал вас или больше двигался, вместо того чтобы сидеть сиднем? То, что происходит перед тем, как вы обратились к нему с просьбой или с пожеланием, влияет на вероятность выполнения желательного действия.

Все дети разные, и все семьи разные, и дети могут быть в большей или меньшей степени склонны противоречить или соглашаться (любой родитель, воспитывающий нескольких детей, это подтвердит). Но истина в том, что предшественники могут влиять на поведение ребенка, на то, выполняет ли он ваши просьбы или... категорически отвергает их.

Предшественники влияют на повседневное поведение. Друг помахал вам рукой – это предшествующее событие, и вы говорите другу: «Привет!» Следствием, или результатом, будет радость от дружеского общения.

Другим предшественником станет предупреждение: «Не ешь, это испортилось!» Предупреждение предполагает определенное поведение: употребление только безопасных продуктов. Если вы проигнорировали предупреждение и проглотили бутерброд, покрытый

плесенью, последствия окажутся для вас весьма памятными – в результате вы получите расстройство желудка.

Если вы сознательно решаете воспользоваться опытом предшествующих событий, то делаете это потому, что он оказывает реальное влияние на то, что происходит потом.

Так, один человек будет голодать целый день перед званым ужином и в полной мере насладится им, в то время как другой перебьет аппетит легкой закуской, чтобы не объедаться сказочными угощениями и не выглядеть обжорой в глазах окружающих. В обоих случаях гость предпринимает какие-то действия перед трапезой, и от этих действий зависит его дальнейшее поведение.

Но влияние предшественников событий не всегда столь очевидно. Чаще всего мы не можем сознательно проследить это влияние.

Например, существует очень интересная область психологии – прайминг<sup>[1]</sup>. Это передача людям неких сигналов, побуждающих их совершать действия, казалось бы, не связанные с этими сигналами, – например, решать логические задачи или располагать слова в алфавитном порядке. Участники экспериментов не знают о связи между прайминг-сигналом и выполняемыми действиями; и тем не менее существует связь сигнала и поведения, которую можно измерить. Когда участникам – будто бы случайно – показывают портфель, то они выполняют задания, соревнуясь между собой; а мимолетный взгляд на рюкзак побуждает их к сотрудничеству друг с другом. Запах универсального чистящего средства вызывает стремление к аккуратному выполнению задания.

Если участникам предложить чашку горячего кофе, они начинают относиться друг к другу более тепло, эмоционально и стараются познакомиться; если кофе не предлагать, люди участвуют в эксперименте разобщенно, не объединяясь в группу. Если потом человека спросить, что побудило его к соревнованию или аккуратности, он чувствует расположение к другим участникам эксперимента, он не сможет определить прайминг-сигнал. Эти исследования должны постоянно напоминать нам о том, что мы часто не осознаем влияние предшествующих событий на свои мысли, чувства и действия. Но это не умаляет значения этого влияния.

Большинство родителей придает слишком большое значение будущему, или результатам, особенно наказаниям и вознаграждению. Мы пытаемся изменить поведение или образ мыслей ребенка, используя кнут и пряник: обычно делается акцент на нежелательном поведении или отношении к чему-то, а потом мы обещаем выговор или награду, чтобы добиться желаемого.

В этом случае ни кнут, ни пряник не работают так, как мы ожидаем. Мозг человека настроен на отрицательные стимулы, поэтому родители, пытающиеся изменить поведение ребенка, должны идти против естественного стремления отмечать негатив; наоборот, следует обращать внимание на позитивные действия и подкреплять их.

Предшественники дают огромное преимущество, а кроме того, облегчают жизнь вам и вашим детям. Вы можете подготовить почву для желательного поведения, неважно, хотите вы, чтобы ребенок сделал что-то конкретное (домашнее задание) или просто более внимательно вас слушал (уважительно разговаривал, помогал и т. д.).

Это значит, что вы должны представлять себе, когда и каких действий вы ожидаете от ребенка. Если вы точно знаете, что вам нужно, гораздо легче использовать предшествующие события для получения желаемого результата. Это избавит вас от привычки замечать лишь нежелательное поведение, которое вы своим вниманием и раздражением только усиливаете. Подробнее мы поговорим об этом в главе 2, которая посвящена настоящему, или собственно поведению ребенка. А теперь поговорим о предшественниках событий.

## **Что такое предшественники событий и как их использовать**

Начнем с того, что рассмотрим самые распространенные типы предшественников событий. Мы с вами будем постепенно собирать набор методов, т. е. подбирать способы формирования желательного поведения.

**Подсказки** – это предшественники, которые дают прямые инструкции к тем или иным действиям. Например: «Пожалуйста, немедленно подбери с пола одежду». Подсказки могут быть не только устными указаниями или распоряжениями, но и письменными замечаниями (стикеры на двери холодильника, список дел), а также невербальными сигналами (цветные наклейки на грифе скрипки в том месте, где должны располагаться пальцы). Это могут быть жесты (приглашающий взмах руки или, наоборот, отсылающий взмах), физическое воздействие (помещение руки ребенка в правильное положение на музыкальном или ином инструменте), даже демонстрация правильного действия (как держать вилку, как прыгать через скакалку и т. д.). Каждый тип подсказки можно использовать по отдельности или в комбинации с другим. Подсказки напрямую поощряют к желательным действиям, показывая, что и как делать.

Вполне естественно, что у вас есть свои излюбленные типы подсказок. Обычно в семейной жизни чаще всего звучат вербальные инструкции, мы кричим их из одной комнаты в другую, но это не всегда приводит к желаемым результатам. (Такие выкрики эквивалентны подсказкам: «Поди сюда и убери за собой грязь!» Но в форме крика, да еще на расстоянии, подсказка теряет смысл и скорее всего вызовет протест.) Более эффективный способ – сочетание нескольких типов подсказок. Если вы просто просите дочь убрать свою комнату, это может сработать; но лучше сказать так (особенно если вы хотите превратить уборку комнаты в привычку): «Давай начнем убираться вместе». Идите с ней и покажите, что вы хотите от нее (подберите одежду с пола и положите ее в корзину для грязного

белья). Или вы можете использовать подсказки: «Я сделаю это, а ты – другое».

У многих родителей существует почти инстинктивное отторжение стратегии «Я сделаю это, а ты – другое» и тому подобных вещей. И это понятно: родители хотят, чтобы дети были самостоятельными, и боятся, что помощь в мелочах помешает развитию этого качества. И напрасно: гораздо эффективнее все делать вместе, особенно в начале обучения, потому что ребенку всегда трудно начинать что-то делать. Закрепить желательную привычку гораздо проще. Чем чаще повторяются желательные действия (самостоятельная уборка или подготовка домашнего задания), тем меньше подсказок и помощи требуется в дальнейшем от родителей.

**Ослабление** означает постепенное прекращение подсказок. Если вы резко и слишком рано прекратите подсказывать, то можете помешать выработке желательной привычки. Но если ребенок последовательно выполняет ваши инструкции, можно начать постепенно уменьшать количество подсказок и в конце концов вообще перестать подсказывать. Например, уча ребенка подавать мяч или играть на музыкальном инструменте, вы показываете (подсказываете), как держать ракетку или как ставить пальцы на клавиши. Когда первый этап обучения будет пройден, подсказка может измениться – от «Ставь пальцы так» (с демонстрацией правильной позиции) до простого «Пальцы», без демонстрации или иных напоминаний. Или же вы можете реже прибегать к подсказкам. Правильное поведение закрепляется без напоминаний, и вскоре подсказки становятся излишними или крайне редкими. В конце концов ребенок делает то, что нужно, без подсказок.

Используя только вербальные подсказки, важно помнить: чем более конкретно и точно сформулирована просьба, тем лучше. «Пожалуйста, принеси мне телефон» звучит намного лучше, чем «Не мог бы ты принести мне телефон?» (открытый вопрос, или вопрос, подразумевающий несколько ответов, обычно вызывает у ребенка такую мысль: «Да, я в состоянии принести тебе телефон», – но он не обязательно принесет телефон прямо сейчас). Можно сказать еще проще: «Принеси мне телефон». Столь однозначная команда исключает возможность выбора и предполагает негативные

последствия, если ее не выполнить. И открытый вопрос, и императив (т. е. приказ) гораздо менее эффективны вежливой и четко сформулированной просьбы. «Застегни ботинки! Тебе 9 лет!» – звучит расплывчато, это своего рода открытый вопрос. Сравните: «Пожалуйста, завяжи шнурки!» – обращение, которое скорее всего приведет к желаемому результату.

Возможно, вы скажете, что все дело в слове «пожалуйста», потому что оно предлагает ребенку возможность выбора и вежливое обращение трудно произнести грубо или резко. Возможность выбора, доброжелательный тон и вежливое обращение помогают получить желаемый результат. Я объясню, почему так происходит, когда мы будем обсуждать другие виды предшественников. Хотя вот одна история в качестве примера. Вы увидите, насколько важны такие предшественники, как тон голоса и слово «пожалуйста». Как-то к нам в Йельский центр обратилась мама 9-летней Рены. Девочка не слышала просьб приступить к выполнению домашнего задания, к упражнениям на флейте и т. п. Я попросил мать Рены представить, что я – ее дочь, и обратиться с просьбой ко мне. Мать сформулировала просьбу очень четко (в отношении того, что нужно сделать): «Иди к себе играть на флейте». Содержание подсказки было безупречным. Но просьба была высказана грубовато, и просьба превратилась в приказ. Тон матери вообще звучал довольно резко, даже если она просто разговаривала со мной, а когда она обращалась к дочери, то резкость почти что переходила в грубость.

Конечно, чтобы ребенок стал покладистым, мало обращаться к нему мягким тоном и правильно преподносить свое пожелание; но грубый тон сам по себе ведет к ответному протесту. Мы попросили мать Рены потренироваться и начинать обращение к дочери со слова «пожалуйста». Мы также попросили ее улыбнуться. «Пожалуйста» и улыбка смягчили требование – и то и другое определило, как мать выразила свое требование («подсластила» его), и это повысило вероятность согласия ребенка. (Попробуйте сами. Даже если вы обращаетесь с жестким требованием, оно прозвучит вежливее в сочетании с улыбкой и словом «пожалуйста».) Мы порекомендовали матери смягчить тон и разговаривать с дочерью мягче. Всего-то требовалось сказать «пожалуйста» и улыбнуться. Мать Рены могла теперь говорить тише, и дочь ее слышала! Почти сразу же Рена начала

выполнять просьбы матери и почти не спорила с ней, как это случалось раньше.

Обратите внимание: мы не уговаривали мать Рены быть терпимее – мы просто помогли ей немного изменить тон и форму выражения предшествующих событий.

**Предопределяющие события (условия)** влияют на поведение, но в них нет узконаправленной подсказки. Они подготавливают условия для того или иного поведения. Например, если вы читаете ребенку перед сном, это помогает ему сбавить обороты после дневной суеты. Он заснет быстрее и спокойнее. Предопределяющие условия могут быть очень специфическими или, напротив, универсальными, и их можно использовать в повседневной жизни. Примером предопределяющих условий, которые приводят к желательному результату, может быть мягкая, спокойная музыка, звучащая на борту самолета перед взлетом, – на фоне музыки пассажиры будут без суеты занимать свои места. Если вы хотите купить дом и, войдя в него, чувствуете уютный аромат коричневого печенья, то будете более снисходительны к недостаткам дома. Если родители ругаются с детьми утром перед школой, то они предопределяют события: ребенок будет менее сговорчив на уроках и может попасть в неприятную ситуацию. Мы можем выделить несколько типов предопределяющих условий в зависимости от того, насколько они повышают вероятность желательного поведения.

Классический пример предопределяющих условий – школьная форма. Она предназначена для того, чтобы дисциплинировать учеников и поощрять их выполнять школьные правила. Точно так же одежда (или дресс-код), в которой принято ходить в ресторан, не только позволяет владельцам заведения оправдать отказ в посещении некоторым людям; подразумевается, что соответственно одетые посетители будут более вежливыми и любезными. Предложение решить трудную задачу («Держу пари, что ты не можешь это сделать») часто становится более эффективным предопределяющим событием, потому что помогает правильно мотивировать ребенка, поощрить желательное поведение. Я не знаю научного объяснения этому явлению, но исследования подтверждают его. Данные говорят о том, что дух конкуренции –

очень сильный мотиватор: спортсмен собирает все свои силы, когда бежит на время или соревнуется с другими. Поэтому очень полезно добавить к своему замечанию фразу вроде: «Нормально, если сейчас ты не можешь это сделать, потому что это действительно трудно для ребенка твоего возраста. Может, когда ты станешь старше...»

Предопределяющие условия могут также предотвратить нежелательное поведение. Например, хорошо пообедав перед походом в супермаркет, вы вряд ли купите там лишних продуктов. Некоторые владельцы ночных магазинов включают классическую музыку на парковке, чтобы подростки не слонялись поблизости. Или, как в примере с матерью Рены, приказ, отданный тоном сержанта, уменьшает вероятность его выполнения. «10 секунд на то, чтобы отойти отсюда!» – это подсказка, но грубый тон и жесткое выражение лица родителя превращают ее в предопределяющее событие, которое делает маловероятным выполнение требования.

Если есть хоть малейший намек на принуждение в просьбе – а в этом примере есть не просто намек, у ребенка нет выбора! – ребенок скорее всего не согласится ее выполнить. Почему? Потому что даже небольшое принуждение вызывает у ребенка мысль о последствиях, которые скорее всего будут ему неприятны. Это так называемое последствие «или»: «Сделай это или...» В глазах ребенка «или» заслоняет первую часть – «сделай это». В большинстве своем люди стараются избегать риска. Если ребенок чувствует, что кто-то пытается заставить его сделать «X», то ему кажется, что «X» делать не стоит, это действие для него нежелательно. Второе объяснение: когда от вас требуют сделать что-то не особенно приятное, вам хочется избежать этого любым способом. Такая попытка избежать неприятностей называется «реакцией избегания». Один вариант реакции избегания – не делать то, о чем вас просят; другой – не позволять на себя давить. Принуждение или угроза неприятны и вызывают соответствующую реакцию.

Форма любого обращения определяет вероятность проявления того или иного поведения. Например, владельцы отеля хотят, чтобы гости повторно использовали полотенца, поскольку это экономит электроэнергию и деньги. Обычно просьба звучит примерно так: «Помогите сохранить окружающую среду и используйте полотенца повторно». Это исключительно рациональный подход, основанный на

представлении о том, что все понимают важность сохранения окружающей среды. Этот подход не приносит желаемых результатов. Понимание необходимости – очень слабый мотиватор: курильщик понимает, что курение вредит здоровью, и продолжает курить. Но если владельцы отеля добавляют к просьбе несколько слов о том, что другие гости тоже используют полотенца повторно, это создаст правильное впечатление: повторное использование полотенец – социальная норма. А это уже сильный побудительный мотив для выполнения просьбы. И скорее всего просьба будет выполнена. Но для этого она должна начинаться примерно так: «Трое из четырех посетителей этого отеля повторно использовали полотенца». *После этого* можно высказать собственно просьбу о повторном использовании полотенец. Информация о том, что другие люди повторно использовали свои полотенца, – это предопределяющее условие, которое делает желательное поведение более вероятным.

Но если родитель говорит 4-летнему ребенку: «Эй, 75 % четырехлеток чистят зубы», – это не сработает. В этом случае можно сказать примерно так: «Ты не должен чистить зубы прямо сейчас» – или, например, вы приучаете ребенка к туалету, и тогда обращение будет звучать так: «Ты не должен прямо сейчас идти в туалет». Но окончание и того, и другого обращения должно быть таким: «Ты будешь делать это, когда станешь большим». Это то же, что и: «Все большие чистят зубы (ходят в туалет)». Это ссылка на то, что чистка зубов (пользование туалетом) – социальная норма, что многие люди так делают. Такая формулировка предлагает выбор, а это увеличивает вероятность достижения желаемого результата.

Рассмотрим ситуацию, которая демонстрирует важность предопределяющего события.

Я работал с семьей из 4 человек: мать, отец, 7-летняя девочка и 3-летний мальчик по имени Макс. Родители не могли заставить Макса чистить зубы. Часто мать тащила его в ванную и заставляла Макса положить пасту на щетку и несколько секунд чистить зубы. Затем, естественно, спор возобновлялся: «считается» ли это чисткой зубов? Мама, обычно веселый и доброжелательный человек, ловила себя на том, что кричит: «У тебя зубы сгниют, и люди будут смеяться – кто этот беззубый старикашка? А я скажу: это не старикашка, это мой сын Макс, который никогда не чистил зубы как

надо». Она все время сравнивала Макса с его сестрой (конечно, не в пользу Макса): «Когда твоя сестра была такая, как ты, она каждый вечер чистила зубы. Почему ты этого не делаешь?» Подобное сравнение вопреки ожиданиям уменьшает, а не увеличивает, вероятность желательного поведения потому, что вы сравниваете ребенка только с одним человеком, и это не является социальной нормой (как в примере с полотенцами в отеле). Сравнение с братом или сестрой наводит ребенка на мысль, что многие другие люди ведут себя так же, как и он. Поэтому сравнение Макса с сестрой вызовет у мальчика обиду на нее, и он еще меньше будет склонен слушать родителей.

Иногда мама забирала у Макса щетку и начинала сама чистить ему зубы. Ситуация усугублялась: Макс кричал, расстроенная и возбужденная мать чистила зубы довольно грубо. Но чаще всего мама просто уходила и даже не повторяла свою просьбу: лучше спокойный ребенок с грязными зубами, рассуждала она, чем ребенок, который не может заснуть, да еще с гнилыми зубами.

Мы попросили маму использовать предопределяющие события: пойти с Максом в ванную, спокойно и безразлично обронить: «Я бы хотела, чтобы ты почистил зубы. Большинство детей в 4 или 5 лет чистят зубы. Если ты не хочешь или не можешь это сделать, хорошо. Просто прополощи рот водой». Вот теперь она упомянула о социальной норме – большинство детей его возраста и старше делают это; она предложила выбор (замаскированно, но доброжелательно): «если ты не хочешь или не можешь почистить зубы», а также «ты не должен это делать». Тон ее голоса был спокойным, без напряжения от ожидаемой битвы. Все это уменьшило вероятность протеста Макса против чистки зубов. (А в Настоящем, и мы обсудим это в главе 2, Макс прополоскал рот. Хорошее начало для закрепления желательного поведения! Мать также использовала то, что называется «прайминг-ответ» (ответ на сигнал): она привела Макса в ванную, это первый шаг к предстоящей чистке зубов. Но вместе с тем она не требовала немедленного выполнения всей процедуры).

Люди выполняют одни просьбы с большей готовностью, чем другие.

Несколько вечеров они испытывали новый подход. Сначала Макс просто полоскал рот и не брал в руки щетку. Мать при этом сохраняла спокойствие. Вечера проходили великолепно – полоскание рта и отход ко сну безо всяких сцен. На четвертый вечер Макс сказал, что хотел бы попробовать почистить зубы. Мама не стала прыгать от радости (понимая, что это сведет на нет воспитательный эффект), но сказала, что это было бы «неплохо», и спросила, хочет ли он, чтобы она присутствовала при этом. Макс отказался, почистил зубы, и мама уложила его спать. От Макса исходил аромат свежей зубной пасты, и мама обратила на это внимание: она сказала, что его дыхание пахнет приятно и что он стал большим мальчиком, раз почистил зубы – прямо как мама и папа. Мать была под впечатлением перемены; а мы – под впечатлением от того, насколько четко она использовала предшествующие события, а также от ее поведения на поле боя – которое отныне перестало быть полем боя.

Просьбы, которые выполняются с высокой и низкой степенью вероятности (высоко– и маловероятные обращения). Люди выполняют одни просьбы с большей готовностью, чем другие. Просьба скорее всего будет выполнена, если она представляет собой высоковероятное обращение: «Пожалуйста, подойди и обними меня» или «Пожалуйста, помоги доесть этот яблочный пирог». Но часто просьбы, с которыми родители обращаются к детям, являются маловероятными обращениями, с которыми дети скорее всего не согласятся: «Пожалуйста, помой посуду» или «Пожалуйста, сядь за уроки». Можно увеличить вероятность выполнения ребенком маловероятного обращения, если предварить его двумя или тремя высоковероятными – вложение одних просьб в другие поможет получить выполнение последних. Если вы хотите, чтобы ваша дочь в течение 20 минут выполняла домашнее задание, вы можете сначала попросить ее сделать что-то, что она обычно делает без проблем. Например, она никогда не отказывается покормить рыбок или принести вам что-то. Вы также можете взять ее с собой в магазин и попросить сложить в корзину то, что она любит. Если вы начнете с таких высоковероятных обращений, а затем выскажете маловероятное: «Теперь, пожалуйста, займись домашним заданием», – то скорее всего ваша просьба будет выполнена. Иногда взрослые думают, что ребенок обладает ограниченным количеством возможностей делать то, о чем его просят.

Следовательно, взрослые не хотят тратить эти возможности понапрасну. Однако исследования говорят об обратном: существует некий поведенческий импульс, тенденция продолжать выполнение просьб. Вы можете запустить этот процесс при помощи серии высоковероятных обращений.

Вот хороший пример. Ученые провели исследование, целью которого было найти способ уговорить двухлетнего ребенка согласиться на сложную медицинскую процедуру. У мальчика было серьезное заболевание кишечника. Ему был поставлен постоянный внутривенный катетер, за состоянием которого должны были следить родители. Малыш не сидел спокойно во время процедур. Он пинался, хватал стерильные предметы, осложнял жизнь себе и родителям. В этом случае требование вести себя тихо во время процедуры было маловероятным обращением. Чтобы ребенок согласился на процедуры, были применены несколько высоковероятных обращений: «Потрогай свою голову», «Скажи «мама», «Пошли маме воздушный поцелуй», – и только потом: «Посиди тихо». Последняя просьба, маловероятная, была выполнена потому, что ее предворяли первые три, все высоковероятные.

Конечно, этот прием работает и в обратном направлении. Я советую подросткам и молодым людям чаще пользоваться высоковероятными обращениями и не начинать разговор с родителями напрямую: «Можно мне второй сотовый телефон? Как насчет того, чтобы дать мне машину на вечер?» Подросткам следует извлечь урок из научных исследований и пользоваться высоковероятными обращениями: «Можно я поцелую тебя в щечку, потому что ты лучший родитель на свете? Можно я сам приготовлю ужин и накрою на стол сегодня вечером? Чем я еще могу помочь тебе по хозяйству?» Потом можно высказать маловероятное обращение. Это предоставит родителям возможность выбора (как видите): «Можно мне на день рождения получить одну из этих итальянских спортивных машин? Ярко-желтая или красная будет смотреться отлично». Понятно, что это шутка, но в ней есть доля правды.

Метод работает не только в отношениях между детьми и родителями. Были проведены исследования, чтобы выяснить, какие именно люди становятся заложниками во время ограблений.

Ученые изучили записи переговоров во время трех ограблений, и эти данные позволили им классифицировать типы переговоров между преступниками и полицией. Такие обращения полиции к преступникам, как «Можем ли мы связаться с вашей женой?» или «Пожалуйста, продиктуйте это имя по буквам», были расценены, как высоковероятные (которые скорее всего будут выполнены). В то же время обращения «Выпустите заложников», «Выходите по одному, с поднятыми руками», были маловероятными и становились камнем преткновения в переговорах. Результаты показывают, что захватчик заложников скорее соглашался на маловероятное требование, если перед ним были высказаны два или три высоковероятных.

**Выбор.** Как мы уже говорили, выбор – это предшествующее событие. Если у ребенка есть выбор делать то, о чем его просят, или нет, он скорее всего выполнит просьбу. Для вас этот выбор может выглядеть слишком тривиальным, для него – нет. «Надень куртку, мы идем на улицу» – этого может быть достаточно, и ребенок оденется. Но «Надень куртку или свитер – что хочешь, – мы идем на улицу» сработает намного лучше. Особенно, если ребенок уже не маленький, и вам нужно найти компромисс между своими и его желаниями. Если вы хотите заинтересовать ребенка занятиями музыкой, приведите его в музыкальный магазин, и пусть он попробует поиграть на тех инструментах, которые ему понравятся. У ребенка будет выбор, и он будет с большим интересом заниматься. Но вы и дальше можете предлагать ему выбор: «Ты будешь заниматься на скрипке до обеда или сразу после?» Как правило, это позволит вам исключить принуждение (все эти бесконечные «Потому что я так сказал» в явной или неявной форме) и чаще добиваться согласия ребенка.

Предлагая выбор, вы получаете неожиданные преимущества.

Одну маму, которая пришла к нам в Йельский центр, очень тревожила ее 14-летняя Майя: мать хотела знать, куда ходит и что делает дочь после школы. В свои 14 лет Майя была привлекательна, на нее обращали внимание более старшие ребята, и мать очень беспокоили возможные осложнения. Обычно Майя возвращалась из школы через час-два после окончания занятий. Мать начинала ее допрашивать: «Где ты была? С кем? Чем ты занималась?» Это все обоснованные вопросы, но, обрушенные на ребенка, который только

переступил порог, приводили к тому, что Майя молча отправлялась в свою комнату и закрывала дверь.

Сотрудники Центра предложили матери дружески поговорить с Майей в спокойной обстановке. Мы порекомендовали ей объяснить дочери свои тревоги и предложить два варианта исправления ситуации: (1) Майя может позвонить и сообщить, где она и что делает; (2) Майя может приходить домой сразу после школы, а потом идти по своим делам. Мама сказала, что Майя может выбрать один из вариантов или предложить свой. Кроме того, дочери были предложены санкции: если она однажды не позвонит или придет не вовремя, на следующий день не пойдет гулять (результат, или следствие). В этой ситуации мать Майи конструктивно использовала предшествующие условия: спокойно, без крика и ворчания рассказала о своих пожеланиях, а также предоставила дочери выбор.

Мать была удивлена, когда Майя выбрала *оба* предложенных варианта. Она сказала, что будет либо звонить домой в 15:15 (уроки заканчиваются в 14:45) или приходить домой в это время – но она хотела каждый день иметь выбор, звонить или приходить. Мать согласилась. Что еще более удивительно, и это стало приятным сюрпризом, следующие месяцы Майя чаще всего приходила домой сразу после школы и оставалась с матерью, вместо того чтобы уходить гулять.

## **Как правильно выбрать предшественников событий**

Я рассказал вам о разных типах предшественников. Какой выбрать? Однозначно следует использовать и подсказки (прямой способ получить желаемый результат), и предопределяющие условия (окольный путь). Вместе они хорошо работают.

Что касается подсказок, то обычно они являются либо инструкциями, либо просьбами. Отлично; но если вам трудно убедить ребенка вести себя так, как вам нужно, то более эффективно будет использовать другие подсказки: выполнить задание вместе с ребенком (только небольшую часть) или показать, как сделать что-то (показать, что вы хотите от ребенка).

Планируя предопределяющие условия, подумайте, как уговорить ребенка сделать то, что вам нужно. Я имею в виду, предлагайте выбор – эта возможность скорее всего приведет к выполнению вашей просьбы. Классический выбор – «Сделай это или то» – не совсем выбор. Предлагайте реальные варианты: «Я могу тебе помочь, или ты сделаешь это сам?» или: «Ты можешь сделать теперь же все целиком или немного сейчас, а остальное позже».

И еще: подумайте, какие предопределяющие события или условия недавно помогли вам добиться от ребенка того, что было нужно? Может, что-то произошло непосредственно перед тем, как вы высказали свою просьбу, и это событие сделало ребенка менее уступчивым? Вот пример: голодный и уставший маленький ребенок вряд ли будет податлив. Для маленьких детей – да и для многих взрослых – голод, жажда и утомление настолько сильные предопределяющие условия, что никакие уговоры и просьбы не будут выполнены, пока ребенок (взрослый) не отдохнет и не поест. Всегда обращайте внимание на условия или события, которые могут осложнить выполнение ваших просьб.

Как я уже говорил, высоковероятное обращение – это предопределяющее событие. Вы можете не часто использовать этот метод, но он не будет бесполезным. Если вы понимаете, что ваша просьба неминуемо вызовет сопротивление, сначала добейтесь согласия на более простое обращение. Этот метод стоит иметь в своем наборе, потому что он усиливает импульс. Когда ребенок уже что-то сделал по вашей просьбе, вы можете превратить это действие в процесс, в серию желательных поступков. Это не значит, что вы получите именно то, что хотите; но это повысит вероятность получения желаемого результата.

Как бы там ни было, вот о чем следует помнить. Предшествующие события можно применять с большой пользой, но это не самый ценный метод в повседневной жизни. Как я уже говорил, если у вас все в порядке и вы умеете убедить ребенка сделать то, что нужно, и так, как нужно, пусть этот инструмент лежит про запас. Достаньте его в нужный момент: предшествующие события действительно сильное средство.

## Способ применения предшественников событий

Даже если у вас есть все необходимые инструменты, результат во многом зависит от того, как вы их используете. Интонация, слово «пожалуйста», искусные подсказки (исследования говорят о том, что физический контакт с ребенком тоже оказывает огромное влияние; когда вы о чем-то просите, прикосновение и объятие вам очень помогут), правильный выбор момента – все имеет важное значение. Когда речь идет о предшественниках, важно изучить способ их применения. Я уже говорил, что те же самые слова, сказанные по-разному, вызывают совершенно разную реакцию.

Например, в присутствии других людей (одноклассников, братьев и сестер и т. д.) и распоряжения, и выговоры будут лучше восприниматься, если высказывать их тихо, мягким голосом, а не выкрикивать так, чтобы все обратили внимание. Почему это так, неясно, но многие проблемы связаны именно с неправильной формой выражения просьбы. Инструкции, которые вам выкрикивают через всю комнату, кажутся грубыми; громкие распоряжения обычно пугают ребенка. Вообще, громкий голос ассоциируется с «опасной ситуацией»: вспомните пожарную сигнализацию и предупреждение «Не переходи без меня улицу!». Такие вещи не оставляют возможности выбора. Но громкая инструкция имеет иной смысл, нежели пожарная тревога. Она не оставляет выбора, и ребенок может не согласиться. Если вы публично обращаетесь к ребенку и требуете от него продемонстрировать определенное поведение, крик звучит как принуждение, поскольку подразумевает, что ребенок виноват и ему следует бояться наказания. Когда ребенок в присутствии других людей не выполняет вашу просьбу, он ожидает от вас неминуемого наказания, и это связано именно с присутствием свидетелей. Распоряжения и выговоры, сделанные публично, загоняют ребенка в угол, не оставляют пространства для маневра. Подойдите ближе, тихо и вежливо попросите – и ребенок скорее всего воспримет ваше обращение благосклонно.

Одна из самых основных ошибок в использовании предшественников – угрозы, ультиматумы, подавление авторитетом («Потому что я так сказал», «Сделай это, или...»). Все это вызывает протест. Надавите на супругу или коллегу, отнимите у него возможность выбора, и вы лишитесь шансов на то, что ваша просьба будет выполнена.

Не менее сильно на выполнение просьбы влияет стресс. В стрессовой ситуации, например, предшественники теряют свою силу. Если вы чувствуете себя «на взводе», дайте себе время успокоиться. Настройтесь на позитив, прежде чем обратитесь к ребенку с просьбой. Будет лучше, если в вашем голосе не будет звучать плохое настроение.

Еще одна ошибка – подсказка, высказанная не вовремя. Представьте, что подросток пришел из школы, не успел даже положить портфель, одной рукой продолжает набирать смс. Он только переступает порог, а родитель тут же набрасывается: «Как прошел день? Что было в школе? Много задали? Ты сегодня забыл дома бутерброды, что же ты ел? Что ты делал после школы?» Каждый вопрос сам по себе нормальный, и ваша интонация может быть доброжелательной; но поток вопросов, затопивший ребенка, который еще не настроился на домашнюю обстановку, вызывает у него своего рода «кессонную болезнь». Родительский натиск является предопределяющим событием, которое вызывает *противодействие* любым вашим словам. В другой ситуации каждый вопрос будет прекрасным предопределяющим событием, но для этого нужно выбрать время. Позвольте ребенку прийти в себя после школы, чтобы он смог снова влиться в домашнюю обстановку.

Еще более драматичная версия этого сценария разворачивается, когда родители развелись и ребенок возвращается домой после посещения другого родителя. Он входит в дверь, и вы налетаете на него, как коршун: «Ну и что там было у папаши? У него опять новая девушка? Ты удивлен? Она тебе понравилась? Можешь ли ты примерно оценить размер ее талии?» С каждым следующим вопросом вы уменьшаете вероятность диалога, на который рассчитывали. Дайте ребенку восстановиться!

Кроме того, работая с предшественниками, помните об общей атмосфере дома. Например, родители иногда спорят, и это нормально; но ссоры и драки, особенно если это «норма» общения, являются

предшествующими событиями для агрессивного поведения ребенка. Мы подробнее обсудим это, когда речь пойдет о создании благоприятной домашней обстановки.

## **Примеры применения предшественников событий**

Давайте подробнее рассмотрим ряд примеров, которые покажут, как выбрать и использовать подходящие случаю предшественники.

Предшествующие события играют решающую роль, когда вы укладываете спать малыша. В это время вы обычно предлагаете ребенку огромное количество подсказок, большей частью совершенно бесполезных. И когда вы это понимаете, то в отчаянии переходите от предшественников к зловещим последствиям: «Если ты не уляжешься, я *навсегда* заберу твоего мишку». Мало того, когда вы это произносите, ваш голос звучит возбужденно и не оставляет ребенку ни малейшей иллюзии выбора. Таким образом, вы вступаете на территорию, которая формально называется «отмена операции» – это ошибочный тип предопределяющих условий и это ошибочный тип предшествующих событий.

Но какой тип предопределяющих условий правильный? Тот, который поможет создать обстановку, в которой ребенок легко отправится спать. Это значит, что вам нужно вернуться назад во времени, хотя бы на час, и спланировать укладывание ребенка, как летчик планирует посадку самолета: торможение, выпуск шасси, касание земли. Как правило, укладыванию предшествуют такие действия, как теплая ванна, сказка, тихая, спокойная беседа с одним из родителей. Ни в коем случае не должно быть компьютерных или видеоигр, телевизора и другой возбуждающей деятельности.

Контролируя предустановленные условия, вы создаете спокойную обстановку отхода ко сну, определенную последовательность, которая повышает вероятность получения нужного результата. Каждое успокаивающее действие помогает совершиться следующему, спокойно и без суеты приводит к желаемому исходу: ребенок ложится и засыпает без ссоры и спора. Вам доступны все перечисленные

инструменты. Вы можете похвалить ребенка за правильное выполнение каждого действия, но похвала – здесь не главное, здесь важны собственно предшествующие события. Они наиболее эффективны именно в виде последовательности небольших действий, которые ведут к желаемому результату.

Допустим, вы хотите услышать от подростка, который задержался после школы, где он был и чем занимался. Провожая его утром в школу, начните с подсказки: «Пожалуйста, позвони мне после школы и дай знать, что с тобой все в порядке. Я тебя очень люблю, и мне будет спокойнее, если я буду знать, что ты в безопасности». Вы говорите спокойно, предлагаете скрытый выбор (это слово «пожалуйста») и демонстрируете свою любовь – все эти предопределяющие условия приведут к тому, что ребенок скорее всего позвонит вам. А теперь следует усилить вербальную подсказку и предопределяющие условия (спокойствие, выбор, любовь) объятием или поцелуем. С этого начинается утро, и это прекрасное начало.

Любая подсказка становится эффективной, когда непосредственно предшествует проявлению желательного поведения. Поэтому лучше настроить ребенка на правильные действия, когда он уходит в школу, а не накануне вечером. Это правило касается не только времени, но и места: чем ближе вы находитесь, высказывая свое пожелание, тем лучше. В идеале подсказка должна быть доставлена как можно ближе, и в пространстве, и во времени.

Представьте, что бабушка дарит внуку игрушку. Он, радостный, несет к вам, чтобы показать ее. Вы опускаетесь на пол, вровень с ребенком, и тихо говорите: «Здорово, а теперь походи и поблагодари бабушку». Вы приблизились к ребенку, подсказываете ему, что сделать, а бабушка в это время стоит рядом и ждет. В менее благоприятных условиях – которые обычно и встречаются в жизни – нужно просто подойти как можно ближе к ребенку и попросить совершить желаемые действия в ближайшее время.

Теперь представьте: вы хотите, чтобы ребенок сделал домашнее задание, а он, как обычно, в «Фейсбуке». Когда он приходит домой из школы, дайте ему отдохнуть 15–20 минут. Пригласите его составить вам компанию в ваших занятиях, если он, конечно, захочет. Например, приготовьте вместе обед. Это поможет, говоря образно, перезагрузить его операционную систему.

Время на перезагрузку – это предопределяющие условия для добровольного приготовления уроков. Я уже говорил, что традиционная встреча ребенка на пороге дома (когда вы обрушиваете на него шквал вопросов) – это предопределяющие события для его *несогласия* с вашими просьбами, и тем более – для *невыполнения* домашнего задания.

Помните высоковероятные обращения? Это приглашение ребенка составить вам компанию, совместный обед, ответы на его вопросы по поводу вашего смартфона и т. д. Это все подготовка сцены для кульминации. Далее вы спокойно, с легкой улыбкой говорите: «Пожалуйста, займись уроками. Я могу помочь тебе, если хочешь». Это прекрасная подсказка – твердая, четко сформулированная, но вежливая. Она также предполагает возможность выбора: «Если ты хочешь, я помогу тебе».

До сих пор мы рассматривали подсказки. Вы подготавливаете сцену и устанавливаете декорации для желательного действия. Все, что вы делаете, повышает вероятность того, что это действие будет выполнено.

## **Комбинирование важных методов**

Предшествующие события и сами по себе могут быть очень эффективны, но их можно сочетать с другими методами, которые мы еще обсудим. В этой главе я подробно рассказал о предшественниках, однако, это только часть вашего набора.

Допустим, ваш 12-летний сын и 9-летняя дочь без конца пререкаются, и вы не можете положить этому конец. Тогда вам помогут предшествующие события. Выберите подходящий момент, отведите сына в сторону и скажите: «Пожалуйста, прекрати спорить и обзывать. Давай вы с сестрой на время разойдетесь по комнатам. Пойдем со мной, поможешь мне готовить обед». Можете даже добавить: «Я знаю, что это не только твоя вина, но мне нужна помощь, чтобы прекратить ваши пререкания. Ты у нас уже взрослый, и я знаю, что ты мог бы лучше себя контролировать». Эта фраза устраняет скрытую вину, чувство которой заставило бы сына воспринять ваши слова в штыки. Здесь чувство вины – негативные предшествующие события. Позже вы можете раздать всем сестрам по серьгам и

выяснить, кто в чем виноват, но сейчас нужно прекратить ссору, и это конструктивный способ добиться желаемого результата. Обращаясь к подростку, как к взрослому, вы ставите определяющие условия для его согласия.

Допустим, все получилось. Сын перестал спорить с сестрой и пошел с вами. Это то, чего вы добивались в настоящий момент времени. Теперь настало время подумать о будущем или о результатах. Обнимите и похвалите его, подчеркнув, как хорошо, что он выполнил вашу просьбу. «Ты молодец, ты действительно взрослый человек. Я попросил тебя прекратить спорить, и ты прекратил». Можно также ободряюще похлопать его по плечу и т. д. – это усилит вербальное послание. Ободренный вашей похвалой, сын и в дальнейшем будет благосклонно относиться к вашим просьбам.

В главе 2 мы поговорим о второй стадии временной линии, о настоящем, или собственно о поведении. Но сначала подведем итог обсуждению предшествующих событий.

## **Важные выводы для родителей**

Предшествующие события предваряют желательное или нежелательное поведение. Иногда они происходят прямо перед проявлением поведения: вы подсказываете ребенку, что нужно накрыть на стол или вымыть руки. В другом случае предшествующие события имеют место задолго до желаемого поведения: так вы загодя выстраиваете последовательность для того, чтобы спокойно уложить ребенка спать.

Чтобы предшествующие события оказали желательный эффект, вы должны говорить или действовать спокойно, без резкости, не забывать про слово «пожалуйста» и всегда предлагать выбор – явно или скрыто.

Чтобы предшествующие события оказали желательный эффект, вы должны говорить или действовать спокойно, без резкости, не забывать про слово «пожалуйста» и всегда предлагать выбор – явно или скрыто.

Если вам кажется, что этот слишком мягкий метод воспитания привел к моральному разложению нашей нации, подумайте вот о чем: принуждая, родитель демонстрирует свою слабость, он не уверен в

том, что его приказы будут выполнены; но тот, кто в себе уверен, может требовать твердо и при этом спокойно и вежливо.

Когда вы нервничаете, понимая, что предстоит трудный день, что вы опаздываете, и в этот момент ломается молния на единственных чистых брюках вашего сына, вы теряете терпение. Это естественно. Но помните: эта нормальная реакция тут же отразится на отношениях с ребенком. Вы повысите голос, просьбы будут звучать, как команды, и, если вы имеете дело с маленьким ребенком, то будете одевать его грубее, чем обычно, запихивая его руки в рукава куртки. В итоге он начнет сопротивляться; изменение предшествующих событий вызовет противодействие. Это тоже естественно. Только спокойное и уверенное проявление авторитета станет условием изменения нежелательного поведения или образ мыслей ребенка.

Теперь мне хотелось бы напомнить, что делать (ДА) и чего ни в коем случае делать нельзя (НЕТ), когда речь идет о предшествующих событиях. Это основа основ подхода, неважно, какой именно тип предшествующих событий вы используете.

## ДА

- ✓ Спокойствие, только спокойствие!
- ✓ Формулируйте подсказку четко и ясно.
- ✓ Помните, что интонация и выражение лица оказывают значительное влияние на вероятность проявления желательного поведения.
- ✓ Не разговаривайте с ребенком на большом расстоянии; будьте рядом и старайтесь говорить мягко и нежно.
- ✓ Любую просьбу начинайте со слова «пожалуйста». Это увеличит вероятность выполнения вашей просьбы.
- ✓ Старайтесь использовать для подсказок подходящее время и место. Предлагайте их непосредственно перед действием, которое вы хотите получить от ребенка.
- ✓ По возможности предоставляйте выбор – такой способ наиболее вероятно приведет к желаемому результату.
- ✓ Используйте различные предшествующие события. Если вы предпочитаете подсказки, напоминайте себе о предопределяющих условиях. Если вы слишком часто высказываете маловероятные

обращения, которые ребенок не выполняет, предваряйте их несколькими высоковероятными обращениями.

### ***НЕТ***

× Не торопите ребенка без нужды. Наберитесь терпения, когда просите его сделать что-то.

× Никогда не говорите: «Это так, потому что я так сказал» или «Потому что я твой отец (мать)».

× Не повторяйте подсказку несколько раз подряд. Это уже ворчание, а множество исследований подтверждают: ворчать бесполезно. И многие ворчливые люди сознают это.

× Если ребенок чего-то не делает, не подчеркивайте отрицательные результаты. «Если ты не будешь чистить зубы, то они у тебя выпадут прежде, чем ты станешь взрослым» равносильно «Я тебя сейчас шлепну». Практика показывает, что угрозы не работают.

× Не волнуйтесь, если все эти предшествующие события кажутся вам слишком мягким способом воспитания, если вам кажется, что вы заискиваете перед ребенком или обращаетесь с ним, как с младенцем, или делаете его зависимым от своих инструкций. На деле все наоборот: предшествующие события помогают добиться желательного поведения не только в настоящий момент, но и позднее: предшествующие события запоминаются надолго.

× Не переходите к угрозам, если ребенок сразу не выполняет вашу просьбу. Вы можете получить удивительный результат, воспользовавшись предшествующими событиями.

## Глава 2

### Что вы хотите изменить. Настоящее, или Поведение ребенка здесь и сейчас

Поведение формируется из действий или реакций, которые вы можете наблюдать: это разговор, прогулка, истерика, драка, оказание помощи, сотрудничество, выполнение просьб и т. д. Многие качества и действия, которые родители хотели бы изменить или развить в своих детях, определяются как *поведение*. Родители хотят, как правило, изменить в своих детях три вещи. Они хотят, чтобы ребенок делал что-то, что он раньше не делал или делал изредка; чтобы он продолжал делать то, что делает, но чаще и лучше (больше времени посвящал игре на фортепиано и приготовлению уроков, читал больше и т. д.). Или же – чтобы ребенок выполнял последовательность действий для получения того или иного результата. Последний тип поведения – сложные действия, например, уход за собакой (покормить, напоить, прогулять дважды в день); подготовка к школе каждое утро (вовремя проснуться, умыться, одеться, позавтракать и собрать портфель).

Но мы же не хотим, чтобы ребенок просто выучил последовательность действий. Мы имеем в виду большее – формирование характера, личности и индивидуальных особенностей. Мы хотим, чтобы наш ребенок был честен, независим, усерден в учебе; чтобы он был добрым и уважительно относился к окружающим; чтобы он умел выражать признательность. Мы ждем от него не единичных действий, частного проявления, например, доброты или честности. Нет, мы надеемся, что поможем сыну или дочери вырасти порядочным, цельным человеком, а это больше, чем то или иное поведение, которое мы можем сформировать в домашних условиях.

На практике развитие желательных свойств личности невозможно без развития тех или иных конкретных качеств, что опять возвращает нас к изменению или закреплению какого-либо поведения.

Если вам хотелось бы, чтобы ребенок был добрым, начните с того, что научите его проявлять доброту, помогите ему сформировать привычку совершать добрые поступки или просто научите жестам,

выражающим доброжелательность. Можно начать с простого – с проявлений доброты по отношению к младшему брату, а затем и к другим людям. Если вы пытаетесь вырастить доброго ребенка, вы не должны учить его каждому отдельному проявлению доброжелательности. Когда ребенок научится совершать добрые поступки в одной сфере жизни, то в других ситуациях это будет происходить само собой.

Пытаясь добиться проявления желательного поведения, мы хотим увидеть целое, а не просто отдельные действия.

Например, вы хотите, чтобы ребенок регулярно выполнял домашние обязанности, скажем, накрывал на стол. Вы не должны обучать его каждой манипуляции по отдельности – раскладывать сначала вилки, потом ножи, потом ложки, салфетки и т. д. Ребенок много раз видел, как вы это делаете (т. е. вы уже показали ему модель поведения, а это прекрасный способ обучения). Он может сначала помогать вам, а потом накрывать на стол самостоятельно. Другому ребенку, особенно маленькому, нужно подробно объяснить, где должна лежать вилка и т. д. Начинайте с того, что ребенок может сделать, и постепенно усложняйте задание. С чего бы вы ни начинали, обучение сервировке стола является частью выполнения домашних обязанностей, т. е. желательного поведения. Этот подход хорош тем, что его можно изменять в зависимости от индивидуальных качеств ребенка.

Иногда развитие качеств характера, необходимых для демонстрации того или иного поведения, даже важнее, чем поведение само по себе. Возьмем систематическое выполнение задания. Ребенок может сделать задание в понедельник и вторник, а потом, что называется, «забить» на уроки. Другой сегодня позанимался на музыкальном инструменте 20 минут, завтра пропустил урок, а потом побренчал 5 минут и пошел играть. Если систематичность становится проблемой, то можно сосредоточиться на отработке именно этого качества. В этой главе я покажу, как это сделать.

На практике развитие желательных свойств личности невозможно без развития тех или иных конкретных качеств, что опять возвращает нас к изменению или закреплению какого-либо поведения.

Хотя обучение желательным действиям требует постоянного внимания к каждому конкретному действию, это *не* значит, что вы должны научить ребенка каждой составляющей части этого действия по отдельности. Вы уделяете особое внимание конкретному, определенному поведению, и не только потому, что это необходимо. Кроме того, достаточно научить ребенка одному действию, и что-то похожее он научится выполнять сам. Целью может быть как формирование определенного поведения («Я только хочу, чтобы он каждый день делал уроки»), так и воспитание качеств характера («Я хочу, чтобы он вырос ответственным и организованным человеком»).

## Как начать формировать желательное поведение: два шага

В отличие от главы 1, где я рассказал о предшественниках (это подсказки, предопределяющие события и т. д.) и наполнил этими инструментами ваш набор, здесь мы поговорим о процессе. Я покажу, как определить желательное поведение и как работать над его закреплением. Вы сможете выбирать инструменты для этого (формирование навыка, моделирование, стимулирование), но в этой главе мы уделим больше внимания *процессу* определения целей, а затем формированию желательного поведения.

**Шаг 1. Определите цель.** Для начала *решите, что вы хотите от ребенка*. Какое действие или поведение он должен продемонстрировать. Может показаться странным, но родители редко представляют, как выглядит желательное поведение, и это касается не только их детей, но и супругов, и даже их самих. Люди всегда очень хорошо представляют себе, чего они *не* хотят увидеть. Когда ребенок делает что-то неподобающее – врет, не хочет умываться и пр. – родители реагируют немедленно. Но сделанное *как надо* нередко остается без внимания. Это предвзятый, негативный подход. Я уже говорил о том, что для человека естественно сильнее реагировать на отрицательные импульсы.

Конкретизировать проблему не так уж трудно – просто опишите, какое поведение ребенка вы хотите увидеть.

«Я хочу, чтобы мой ребенок вел себя прилично», – это описание черты характера, а не конкретного поведения. «Я хочу, чтобы мой ребенок делился игрушками со своей сестрой и разговаривал с ней вежливо, когда они смотрят телевизор или обедают», – такая формулировка более продуктивна, потому что описывает поведение и обстоятельства, при которых оно должно проявляться. В нашем Центре мы помогаем родителям описать желательное поведение в конкретных терминах. Мы просим их выполнить «тест для незнакомца». Целью задания является описание желательного поведения незнакомому человеку, который не знает, что сделал ваш

ребенок, или на что должно быть похоже его поведение. Спросите себя: «Какое именно поведение я хочу видеть у своего ребенка? Я хочу, чтобы он сказал или сделал – что?»

Очень важен первый шаг. Однажды к нам пришли супруги с 5-летним сыном Дэрилом, который третировал свою 7-летнюю сестру Эллу. Родители хотели, чтобы он нормально общался с сестрой. Это, однако, звучало весьма расплывчато – нам нужны были подробности, конкретные примеры действий Дэрила, которые мы могли бы изменить, но так ничего и не услышали: Дэрил делал так много всего неправильно, что нам, с точки зрения отца, не следовало ограничиваться изменением только одного или двух действий. Он хотел, чтобы Дэрил просто нормально общался с сестрой, и все.

Я объяснил, что мы постараемся решить проблему в целом, но для начала нужно поработать с конкретными проявлениями нежелательного поведения Дэрила. Если же нам удастся избавиться от некоторых основных вредных привычек, остальные изменятся сами собой. Я говорил отцу Дэрила, что это все равно, что обучать ребенка игре на музыке: умея читать ноты и играть, он может сыграть любое произведение без помощи учителя. Точно так же обучают ребенка тактичности и вниманию к окружающим в разных ситуациях. Похожие навыки затем приходят сами собой. Когда бабушка дарит что-то вашему ребенку, вы подсказываете ему: «Что ты скажешь бабушке?» И ребенок знает, что нужно сказать «Спасибо». Если ребенок воспитан, он будет говорить «спасибо» и учителям, и соученикам, и т. д., а не только бабушке. Умение конкретизировать поведение позволяет изменять его; и это наилучший способ достичь более грандиозной цели. Я попросил родителей Дэрила попробовать этот способ.

Конкретизировать проблему не так уж трудно – просто опишите, какое поведение ребенка вы хотите увидеть.

Через некоторое время, мы определили три самых главных проступка Дэрила: он заходил в комнату сестры в ее отсутствие и вываливал игрушки из шкафа; он бил сестру по голове – не сильно, только чтобы поддразнить; он корчил ей рожи за столом. Теперь я понял, что происходит в этой семье, какие слова были высказаны и как они звучали, и т. д. Родители хорошо поработали над конкретизацией проблемы. Особенно наглядно они продемонстрировали поведение

Дэрила за обеденным столом: на меня это произвело глубокое впечатление, и я понял, насколько неприятной может быть такая ситуация.

Но родители понимали, что разбрасывание игрушек и нанесение ударов – более серьезные проблемы, поэтому мы начали с них. Мы разработали программу замены нежелательных действий Дэрила желательными. Каждый раз, когда он спокойно играл или разговаривал с сестрой, давал ей что-нибудь (игрушку или соль за столом), родители хвалили его: давали небольшой приз или зачисляли очки в счет большого приза, который он мог заработать. (Это результат, или следствие, о которых мы будем говорить в главах 3 и 4.) Мы использовали эту программу в течение трех недель, и тон общения Дэрила с сестрой изменился. Мы работали над изменением конкретного поведения – над разбрасыванием игрушек и драчливостью, но при этом произошли и более общие изменения. Дэрил стал мягче и вежливее общаться с сестрой, и решение этой проблемы началось с конкретизации поведения его родителями.

**Шаг 2. Определите позитивную противоположность.** В большинстве случаев вы хотели бы уменьшить проявления или вообще прекратить нежелательное поведение – такое, как нападки Дэрила на сестру, чрезмерное увлечение компьютерными играми (СМС, телевизором и т. д.), просто бездельничанье. Это понятные проблемы, и их можно разрешить. Но сначала спросите себя: «Что будет позитивной противоположностью этого поведения? Какое именно желательное поведение могло бы заменить нежелательное?» Опишите желательное поведение так, будто вы – спортивный радиокomentатор, который подробно описывает слушателям, что делают игроки на поле.

Позитивная противоположность – это и есть желательное поведение, которое вы хотите видеть вместо нежелательного.

Так, если вы хотите, чтобы ваши дети меньше пререкались и дрались друг с другом, определите их позитивные (желательные) действия: «Я хочу, чтобы мои дети обращались друг с другом уважительно, когда они играют, едут в машине или сидят за столом». Если вы больше не хотите слышать нытье дочери, сформулируйте свое желание в позитивной форме: «Я хочу, чтобы она просила меня о чем-то однократно нормальным голосом». Многие родители боятся

истерик и полагают, что их чрезвычайно сложно прекратить. Но на самом деле с ними можно справиться. Для начала нужно определить позитивную противоположность истерике: не создавать провоцирующие ситуации, выражать несогласие без воплей и криков и т. д.

Позитивная противоположность – это и есть желательное поведение, которое вы хотите видеть вместо нежелательного.

Случай с Дэрилом и его сестрой показывает, насколько важны позитивные противоположности. Родители Дэрила знали, какое поведение нежелательно и что надо изменить. Мы также просили их конкретизировать, какими бы они хотели видеть отношения Дэрила и Эллы. Родители написали список желательных действий, например: сказать Элле что-то приятное; играть в одной комнате с ней, вместе или отдельно, но при этом вежливо разговаривать; что-нибудь передать сестре (игрушку, блюдо за столом). Самый эффективный способ изменить нежелательное поведение – заменить его желательным, что мы и сделали в этом случае. Но начали мы с определения позитивных противоположностей, чтобы правильно определить цель наших действий.

Если желательное поведение представляет собой последовательность действий (а в жизни именно так и бывает), разбейте ее на простые и осуществимые этапы.

Иногда мы работаем над отдельным, особенно желательным поведением (например, делать уроки, тихо играть и т. д.). Однако чаще всего мы хотим видеть ряд действий, которые следуют одно за другим и вместе формируют желательное поведение. Помните пример со сборами в школу? Это не единичное действие, а последовательность: вовремя встать с кровати, выбрать одежду, одеться, позавтракать, собрать портфель, проделать другие утренние дела и выйти за дверь (собранным и в приличном виде) в положенное время.

Когда поведение состоит из нескольких этапов, важно определить каждый из них. Разделение последовательности на составляющие называется «анализ задания»: определение действий, которые приводят к той или иной цели (в данном примере – прийти в школу вовремя и подготовленным), причем анализ начинается именно от конечной цели. Эти действия – небольшие и конкретные, и научить им

ребенка легко. У анализа задания две цели: определить необходимые конкретные действия и их последовательность. Анализ задания облегчает формирование сложного желательного поведения.

Если желательное поведение представляет собой последовательность действий (а в жизни именно так и бывает), разбейте ее на простые и осуществимые этапы.

В качестве примера анализа задания можно привести обучение ребенка правильному поведению в чрезвычайных ситуациях, например при пожаре. Чтобы спастись от огня, нужно совершить ряд действий, а не одно – инстинктивно человек бросается со всех ног к выходу, и это может стать фатальной ошибкой. На самом деле правильная эвакуация – это сложный комплекс действий, разработанный экспертами после анализа задания и изучения смоделированных и реальных ситуаций. Действия при пожаре могут зависеть от многих факторов, например, насколько далеко от вас источник огня и где именно он находится, заслоняет ли дым выход и т. д. Чтобы выбраться из горящего дома, нужно лечь на пол (там меньше дыма), ползти к входной двери, потрогать ручку – она может быть раскаленной; нужно решить, куда ползти, если комната заполнена дымом; закрыть щель между полом и дверью, если через нее просачивается дым, и т. д., и т. п. Если основная задача – спастись от пожара, то эти действия можно разбить на ряд этапов, которым легко обучить ребенка. Существуют специальные системы обучения, которые основаны на использовании временной линии – предшествующих событий, поведения в данный момент времени и результатов.

Родители Дэрила сделали нечто подобное: они разбили желательное поведение (нормально общаться с сестрой) на последовательность действий – позитивных противоположностей его нынешнего неподобающего обращения с сестрой – и выбрали затем два действия, чтобы начать с ними работать. «Нормально общаться» – это абстракция, но когда ее разделили на составляющие элементы, стало понятно, над какими желательными действиями нужно работать.

## **Как добиться желательного поведения: три способа**

Существует три способа добиться желательного поведения: формирование навыка, моделирование (основные), а также стимулирование (дополнительный), используемое в особых случаях. Если вы видите только частичные проявления желательного поведения, начинайте с формирования навыка. Если вообще не наблюдаете нужных действий, или они происходят так редко, что у вас нет возможности работать с ними, начинайте с моделирования. Если ребенок уже выполнял то, что нужно, но недостаточно часто или непоследовательно, попробуйте стимулирование. Не забывайте, что прежде, чем использовать любой инструмент, определите желательное поведение, позитивные противоположности нежелательного поведения и затем выбирайте метод.

**Способ 1. Формирование навыка.** Это один из самых сильных инструментов выработки желательного поведения. Но именно его чаще всего используют не по назначению. Вы формируете желательное поведение, постепенно развиваете и закрепляете его вознаграждением за промежуточные достижения. Например, если вы хотите, чтобы ребенок делал уроки, усаживайте его сначала минут на 5–10. Если вы хотите, чтобы ребенок совершал последовательные действия, например, без напоминания выполнял свои домашние обязанности, вы можете начать вместе, сделать с ним что-то. Для формирования навыка выясните, *знакомы ли* ребенку действия, выполнения которых вы от него ожидаете? Иногда он частично понимает, о чем речь, иногда – совершенно не понимает. Выполняет ли ребенок что-то, с чем вы могли бы начать работать? Если вы хотите, чтобы он в течение часа выполнял домашние задания, сколько времени он тратит на это сейчас и насколько регулярно? С этого мы начнем и разовьем желательное поведение: чуть больше времени для уроков, чуть чаще, пока не получим желаемый результат, т. е. сформируем навык. Обратите внимание: закрепление желательного поведения требует множества повторений, и каждый раз вы должны добиться

выполнения действия, т. е. получить результат. Мы подробнее поговорим о результатах в главах 3 и 4, но здесь остановимся на поведенческом аспекте формирования навыка.

Иногда родители бессознательно прибегают к методу формирования навыка. Например, вы пытаетесь научить маленького ребенка говорить «мама» и «папа». Вы будете подбадривать его и подчеркивать произнесение им любых форм этих слов («ма», «па» и т. п.), улыбаясь, обнимая и награждая. В то же время, но обычно совершенно бессознательно, вы не будете обращать внимание на другие звуки, которые произносит ребенок. Затем вы начнете поощрять произнесение близких к словам «мама» и «папа» звуков. (Когда вы держите ребенка в объятиях и говорите ему: «Можешь сказать «мама»? Можешь сказать «папа»?» – то успешно используете предшественники. Вы демонстрируете движение губ и повторяете звуки – все это прекрасные подсказки. Ваши объятия, улыбка – предопределяющие условия, которые поддерживают интерес ребенка, и он ждет, чтобы вы его хвалили. Подсказки и предопределяющие условия помогут ребенку произнести слова, которые вы хотите от него услышать.)

Вот типичный пример формирования навыка.

Одна мама жаловалась, что ее сын Антон, 3,5 года, совершенно не ест овощи, кроме картошки фри (большой вопрос, считать ли этот продукт овощем). За обедом изо дня в день повторялся один и тот же сценарий. Мама обычно готовила салат, мясное блюдо или пасту, а также овощи в разных видах. Антон никогда не прикасался к салату и овощам. В благоговейном молчании он слушал рассказы родителей об ужасных болезнях и преждевременной смерти тех, кто не ел овощи, но... ел только картофель фри! Периодически мама пыталась ввести санкции за отказ от овощей, например, лишала малыша десерта или телевизора, но без толку. Мама пыталась уговорить Антона попробовать хотя бы кусочек, но – увы!

Попытка уговорить Антона «только попробовать» была правильным шагом. Мама максимально уменьшила свое требование – приближение к формированию навыка. Но последнее – не просто снижение требований; оно начинается с того, что ребенок уже делает, а затем постепенно развивается до нужного уровня. Кроме

того, частью формирования навыка должны быть предшествующие события и результаты.

Поскольку Антон вообще не ел овощи, можно подумать, что ситуация требовала моделирования, а не формирования навыка. Помните, я уже говорил вам о том, что моделирование приносит особенную пользу, если вы вообще не наблюдаете желательного поведения. Но в данном случае у нас были три причины для применения метода формирования навыка. Во-первых, Антон уже умел есть. Хотя он и воротил нос от овощей, но другие продукты ел, быстро орудуя вилкой. Мы только хотели немного изменить то, что он подцеплял на вилку. Во-вторых, мы могли работать над желательным поведением ежедневно, в нормальной обстановке – без необходимости моделировать ситуацию. Наконец, мы хотели, чтобы все происходило за обычным обедом, а не его имитацией, потому что мы видели некоторые предшествующие события и результаты, обычные для этого дома, которые вызывали проблему с употреблением овощей. Множество подсказок, интонации, которыми они произносились, угрозы, предсказания печальной судьбы тем, кто не ест овощей, – все это делало согласие Антона менее вероятным.

Чтобы добиться результата, мы предложили использовать формирование навыков и систему призовых очков, а также пересмотр предшествующих событий.

В начале обеда мама говорила Антону, что он может оставить овощи на тарелке (хороший предшественник: возможность выбора и отсутствие признаков отчаяния у родителей). У Антона появилась возможность за обедом набирать очки, которые заносились в таблицу, прикрепленную к холодильнику. Он мог получить 2 очка за то, что подцепит кусочек овощей на вилку и прикоснется к нему губами.

Затем Антон мог обменять очки на что-то интересное – например, на 10 минут дополнительной игры перед сном, светящийся в темноте мяч, поход в парк с отцом и т. д. Ему не нужно было есть овощи, и он мог положить их обратно на тарелку сразу после того, как прикоснется к ним губами. Мама согласилась на это непрезентабельное действие и показала, как можно сделать. Она заметила вслух, что не беспокоится о том, ест ли Антон овощи – возможно, когда он станет старше, то съест, как и большинство четырехлеток (еще один хороший предшественник: социальная норма, скрытый намек на то, что сейчас

ребенок не готов или не может есть овощи, но в будущем все изменится).

Чтобы добиться результата, мы предложили использовать формирование навыков и систему призовых очков, а также пересмотр предшествующих событий.

Антон попробовал сделать так один раз, мама наградила его и добавила: «Помни, что ты не должен есть овощи». За первым же ужином Антон подцепил вилкой кусочек вареной моркови, поднес к губам и положил обратно. Папа воскликнул: «Вот здорово!» – а мама добавила: «Ты только что выиграл 2 очка!» Затем мама с папой перестали обращать внимание на Антона, но, когда он повторил действие, снова выразили радость и наградили его. Все это время родители ели овощи, что было хорошим примером. Но теперь за обеденным столом не было негатива – лекций, принуждения, уговоров и нравучений – всех тех предопределяющих событий, которые подавляли проявление желательного поведения.

В течение следующих трех обедов Антон выигрывал очки за прикосновение к нелюбимому блюду. Затем родители сказали, что теперь он будет получать очки за то, что попробует овощи (просто положит кусочек на язык), а если проглотит, то получит в два раза больше. Конечно, глотать не обязательно. Следующие 5 минут вся семья играла в игру: у кого на вилке удержится самый маленький кусочек овоща, который можно будет попробовать и проглотить. Это сопровождалось смехом и шуточными препирательствами о том, чей кусочек меньше. Антон съел этот кусочек. Мама помогла ему, отступив от своих строгих правил, – приготовила разнообразные замороженные овощи и приправила их не очень полезными, но любимыми Антоном ингредиентами.

Через какое-то время, чтобы заработать очко, Антон должен был съесть кусочек овоща. Затем два кусочка, но к тому времени Антон уже съедал немного овощей и чуть-чуть оставлял на тарелке, как он делал это и с другими продуктами. Родители были удовлетворены. Кроме того, у Антона появились любимые овощи: он просил добавки горошка с соусом и овощной смеси. А вот брюссельская и цветная капуста ему не нравились. Родители закрыли «овощную» тему и

систему очков. С этого момента Антон съедал почти всю порцию своих любимых овощей и даже немного нелюбимых.

Этот пример подчеркивает несколько важных моментов. Во-первых, формирование навыка основано на том, что ребенок уже *делает* – а не на том, что он знает, – и далее этот способ помогает развить желательное поведение до нужного уровня. Иногда ребенок знает и не делает, и это заставляет родителей думать, что ребенок ими манипулирует. Во-вторых, мы не стремимся к идеальному выполнению желаемых действий. Ребенок не обязательно должен выполнять что-то так же хорошо, как взрослый. Перфекционизм – враг формирования навыка.

В случае с Антоном родители не требовали, чтобы он ел все овощи или ел их каждый раз. Это был бы перфекционизм. Формируя навык, надо быть гибким, а это нелегко. Кажется, что воспитывать детей проще, если установить неизменные правила; но более эффективный способ, при котором выстраиваются отношения и формируется желательное поведение, – это возможность выбора, компромисс и небольшие отступления от правил (это касается, например, правил поведения за едой – но не правил безопасности).

**Способ 2. Моделирование: тренировка в искусственно созданных условиях.** Наша главная цель – желательное поведение и оправдывающий себя результат. Если все сделано правильно, то повторяющаяся последовательность действий закрепляется, становится привычкой и проявляется в других ситуациях.

Поэтому сначала нужно добиться от ребенка выполнения действия, с которым можно потом работать. В идеале это должно произойти в условиях повседневности. Один из способов добиться действия – формирование навыка, но этот инструмент требует предварительной подготовки или слабого проявления желательного поведения, которые можно подчеркнуть и поощрить. Когда это не получается, на помощь приходит моделирование.

Чтобы ребенок сделал то, чего никогда не делал, создайте искусственные условия. Для малышей подходит игра в «представь себе», в которой они могут повторять и развивать те или иные

действия. С более старшими моделирование можно представить в форме тренировки или ролевой игры.

Допустим, ребенок никогда не выполнял нужного вам действия. Мы ежедневно сталкиваемся с такими ситуациями.

Так, 6-летняя Лия впадала в истерику каждый раз, когда что-то шло не так, как ей хотелось. Иногда ей все же приходилось делать то, о чем ее просили. Родители Лии называли истерики «взрывными»: она и каталась по полу, била родителей, бросала вещи, визжала, и подолгу! (Иногда родители невольно продлевали истерику, пытаясь сдержать Лию, крича на нее или наказывая.)

Мы спросили родителей Лии, бывают ли невзрывные истерики. Если бы мы столкнулись со слабой истерикой, то могли бы поощрить ее так, чтобы в следующий раз девочка сдерживалась, и т. д. В конце мы совсем избавились бы от истерик. Но нет: Лия каждый раз устраивала концерт по полной программе.

Необходимо было смоделировать ситуацию, чтобы ребенок мог потренироваться выполнять желательные действия. Вместе с родителями Лии мы думали, как это сделать. Потом они предложили такое задание. Когда Лия была спокойна, мама сказала: «Я придумала одну игру. Она называется «Игра в истерику». Правила такие: во-первых, ты можешь выигрывать очки». Как видите, на сцену вышли предшественники, которые явились частью модели. Кроме того, мы использовали игровую форму в качестве определяющих условий, чтобы ребенок согласился продемонстрировать желательное поведение. Возможность заработать очки – тоже определяющее условие для получения согласия ребенка. Общение спокойное, с улыбкой, предложение заработать очки – все это здорово отличается от раздражения, команд, невозможности выбора! Обещание награды (очков) – это сильная мотивация, особенно представленная непосредственно перед желательным поведением. В начале работы это нужно сделать один или два раза – в дальнейшем мы хотим, чтобы все подсказки отошли на второй план.

Итак, мама Лии продолжала объяснять, что «это все только понарошку» и нужно проверить, сможет ли Лия показать «хорошую» истерику. «Если все получится, я дам тебе билетик», – сказала мама,

показывая Лии рулон билетиков для вечеринок (Лия очень любит вечеринки; но таблица для записи очков тоже подошла бы). «Эти билетики помогут тебе выиграть приз побольше». В качестве награды мама предложила важные для Лии привилегии: лечь спать на 10 минут позже; возможность выбирать блюда за обедом и т. п. Было еще несколько приятных вещей: дешевые заколки для волос (Лия любит причесываться) и т. д. Незачем выдумывать замысловатые призы, главное – правильно их вручить (см. главу 3) – но система очков помогает структурировать задание, родителям и детям становится проще следовать установленным правилам.

Мама объяснила Лии, что «хорошая» истерика может включать падение на пол, но не визги и не драку. Мы выбрали эти две вещи, чтобы проработать их первыми. Устранение сильных проявлений должно постепенно привести к ослаблению истерик. Формируя навык, мы не стремимся к «идеальной» истерике, только к более слабой, чем обычно. Помните: ключ к формированию навыка – это снижение планки. Если планка ниже, чем обычно, значит, вы не поддались естественному желанию запросить слишком много и быстро и проделали хорошую работу.

Мама объяснила правила и потом сказала: «Через минуту я скажу тебе «нет». Это будет только понарошку: я скажу, что ты сегодня не будешь смотреть телевизор. Если ты спросишь меня, почему нет, спокойно, без криков и драки, то заработаешь билетик. Не забывай: это только игра, и на самом деле ты посмотришь свой мультик». (Все эти предварительные комментарии – великолепные предшественники. Во-первых, они точно показывают, чего хотят родители (подсказки). Во-вторых, интонация: спокойная, веселая, игровая (предопределяющие условия), совершенно иная, чем обычно. Скорее всего в этих условиях ребенок будет делать то, о чем его просят, ему понравится игра, и он захочет в нее играть, чтобы заработать приз. Помните: ваша цель – проявление желательного поведения, и не один раз.)

После всех объяснений мама обняла Лию, улыбнулась и сказала: «Ну, начнем. Это игра, и если ты покажешь мне правильную истерику, то получишь билетик». Она продемонстрировала билетик Лии. (При работе над поведением подсказка должна быть высказана непосредственно перед желательным действием или с самого начала.) Затем мама сказала обычным голосом, но мягко: «Ты сегодня не

будешь смотреть телевизор». Поскольку мама провела большую подготовительную работу (предшественники), Лия уже не могла не постараться выполнить просьбу и выиграть приз. Началась игра, Лия продемонстрировала «хорошую» истерику. Мама похвалила ее: «Не могу поверить, что ты так здорово сыграла. Ты была почти спокойна, не распускала руки и ничего не бросила». Она погладила Лию по голове и дала обещанный билетик.

На один день этого могло бы быть достаточно, но для этого метода практика имеет огромное значение. Мы хотели, чтобы ребенок повторил действие. Мама снова использовала предшественник – усложнила задачу, о чем я говорил в прошлой главе. Она задорно посмотрела на дочь и сказала: «Спорим, что ты не сможешь продемонстрировать истерику два раза подряд. Никто на свете в 6 лет не смог бы это сделать!» Мы часто используем такой метод, и еще не было случая, чтобы ребенок не попался на провокацию. Лия энергично возразила: «Я могу! Могу!» Мама будто с сомнением покачала головой: «Ну, не знаю... Давай попробуем». Они повторили игру, уже с иным сценарием – будто Лии не позволили пойти в гости к подруге. Конечно же, отлично подготовленная Лия снова выиграла похвалу и билетик. Теперь дневная программа была выполнена.

На следующий день все повторилось, потом опять. У ребенка были возможности продемонстрировать желательное поведение в течение короткого времени. Мы всегда рекомендуем проводить минимум два сеанса в день, хотя родители могут сыграть только раз в день.

Общее правило таково: чем больше возможностей для тренировки желательного поведения, тем лучше.

Как вы помните, формирование навыка может быть частью модели. Сначала мы хотим, чтобы ребенок продемонстрировал умеренную истерику в специально созданных условиях. Здесь формирование навыка относится к исключению одного действия из последовательности – так, чтобы добиться истерики без драки или брани в зависимости от исходных компонентов, – а затем постепенно исключать остальные компоненты. После того, как навык сформирован, для продолжения работы используются предшественники: «Спорим, что ты не сможешь показать мне истерику без драки и плохих слов. Но если ты не будешь драться и ругаться, то заработаешь два билетика», и т. д.

Общее правило таково: чем больше возможностей для тренировки желательного поведения, тем лучше.

Теперь, когда мы начали применять моделирование, может произойти так, что истерики прекратятся или ослабнут. Дело в том, что моделирование оказывает влияние и в обычных условиях. Вы должны быть готовы порадоваться и наградить ребенка за первые, более слабые проявления истерики вне Игры, в настоящей жизни. Скорее всего постепенно реальные истерики ослабнут. Тем не менее следует продолжать тренировочные сессии в смоделированных условиях. В случае с Лией мама работала над ее истериками в течение шести дней недельного курса – она пропустила один день. Лия хорошо освоила новый способ выражения своих чувств, и игровые истерики становились все слабее, даже без приемов формирования навыка. К огромному удивлению мамы, Лия выдала две ослабленные версии обычной истерики (в реальных обстоятельствах) – в бакалейном магазине и перед сном. Мы обговаривали этот момент, поэтому мама была готова и продемонстрировала Лии свою радость: «Не могу поверить! Мы не играли, а ты вела себя, как большая девочка!» (Здесь не было необходимости награждать Лию билетиками, похвалы оказалось достаточно.)

Работа с истериками Лии заняла две недели, после чего они стали редкими и умеренными. Родители прекратили моделирование, потому что истерики перестали осложнять их жизнь. Примерно через месяц Лия снова выдала взрывную истерику – не столь ужасную, как раньше, но сильнее, чем сразу после тренировки. Мама была почти в панике и просто ушла, чтобы не усугубить ситуацию. Родители посчитали, что такая сильная истерика скорее всего была связана с утомлением – они только что вернулись из поездки, занявшей целый день. Взрывная истерика оказалась единичным событием, и родители просто игнорировали ее.

Нередко родители бывают ошеломлены, когда мы рекомендуем им хвалить ребенка за истерику.

Они хотят избавиться от истерик или сделать их умеренными, поэтому не видят логики в вознаграждении «истерящего» ребенка. Им просто обидно, что истерика, даже слабая, может быть отмечена похвалой. Тогда я напоминаю родителям, что они часто хвалят ребенка за еле заметное выражение желательного поведения. Я приводил вам

пример с обучением малютки словам «мама» и «папа». И таких примеров масса. Когда вы учите ребенка отбивать или ловить мяч, вы не требуете, чтобы он сделал это сразу. Вы хвалите его за то, что он почти отбил или почти поймал: со временем он научится ловить лучше. Обучение катанию на коньках или на велосипеде требует еще больше практики в «искусственных» условиях: вы держите ребенка или велосипед.

Да, истерика – это не тот пример, потому что мало кто может сохранять спокойствие или радоваться в такой ситуации. Кроме того, ребенок и родители имеют совершенно противоположные взгляды на то, что делать дальше, – поэтому награда за истерику может показаться противоестественной. Но забудьте на минутку о том, что это истерика и она выводит вас из себя. Рассматривайте истерику как поведение, над которым нужно работать. У нас есть два мощных инструмента для выработки желательного поведения: формирование навыка и моделирование – и вознаграждение умеренной истерики имеет огромный смысл.

Как я уже говорил, моделирование очень полезно в ситуациях двух типов. Я рассказывал о первом, когда желательное поведение никогда не проявлялось у ребенка, поэтому вы не могли сформировать необходимый навык. Второй тип – когда желательное поведение проявляется в особых случаях, очень редко, но вы все равно хотите научить ребенка этому навыку. Приведем другой пример. Пилоты учатся действовать в самых разных обстоятельствах, в различных погодных условиях, при поломках различных механизмов и т. д. В реальных условиях, с пассажирами на борту, научиться нельзя – хотя бы потому, что чрезвычайные ситуации не происходят настолько часто, чтобы закрепить навык. Поэтому необходимо моделировать ситуации для отработки искусства пилота, необходимо тренировать его снова и снова. И когда действительно произойдет ЧП, пилот будет действовать умело. Поэтому пилоты учатся на моделирующем стенде, представляющем собой точную копию кабины авиалайнера.

Нередко родители бывают ошеломлены, когда мы рекомендуем им хвалить ребенка за истерику.

Воспитывая детей, мы тоже сталкиваемся с ситуацией, когда нужно научить ребенка определенной реакции, но необходимое поведение

проявляется крайне редко. Например, действия при пожаре в доме (я уже приводил этот пример). Другой пример – обучение ребенка действовать правильно, когда кому-то требуется медицинская помощь (звонить 03). В обоих случаях вы не можете ждать, когда начнется пожар или кто-то получит травму, чтобы начать обучение.

Вот еще пример. Ученые хотели выяснить, как научить детей не трогать огнестрельное оружие. Для этого пригласили дюжину 6–7-летних детей, 6 девочек и 6 мальчиков, и использовали настоящие, но незаряженные пистолеты и ружья. Дети должны были научиться не трогать оружие; немедленно покинуть место, где оно обнаружилось; сообщить взрослым о находке. Детей обучал специалист. Затем следовало выяснить, как дети усвоили урок. Для этого им подкидывали оружие (разряженное) в школе или дома. Дети не знали, что их проверяют, но действовали именно так, как их научили. Мало того, тест повторили 5 месяцев спустя, и все дети реагировали правильно.

Вы можете сделать нечто похожее, когда хотите научить ребенка правильно реагировать, если, скажем, он нашел пузырек с лекарством. Вы точно знаете, что ребенок не должен брать пузырек в руки, открывать и пробовать содержимое. А теперь сформулируйте позитивную противоположность этим действиям: не прикасаться к пузырьку, отойти от него и сообщить взрослым о находке. Чтобы сформировать желательное поведение, смоделируйте ситуацию (т. е. поиграйте): поставьте несколько пузырьков от лекарств на стол и объясните ребенку, что он может получить приз за то, что выполнит правильные действия с ними. Даже очень маленького ребенка можно научить не трогать пузырьки, а прибежать к родителям и сказать: «Пузырек!» Повторите игру несколько раз, вознаграждая за каждое правильно выполненное действие. Этот пример иллюстрирует и другой аспект. Родители обычно думают, что достаточно просто предупредить ребенка о том, что лекарство – опасная вещь. Всем хочется думать, что ребенок поймет это так, как понимает взрослый. Но нет, и я не устаю это повторять, потому что действительно важно помнить: одного понимания недостаточно для того, чтобы правильно себя вести. Это касается и детей, и взрослых.

**Способ 3. Стимулирование.** Он используется реже, чем формирование навыков и моделирование, но в некоторых случаях это идеальный инструмент. Иногда ребенок с готовностью демонстрирует желательное поведение, но родители хотят, чтобы оно проявлялось чаще и регулярнее. В этой ситуации требуется нечто большее, чем простое обучение ребенка действию, – ведь ребенок его уже выполнял, и не однажды. Здесь не требуется ни формирование навыка, ни моделирование. Желательное поведение нужно просто отработать. Стимулирование (запуск действия), или *прайминг-ответ*, означает, что вы подталкиваете ребенка к первому шагу из желательной последовательности действий. Сделав первый шаг, ребенок скорее всего проделает и все остальные.

Один отец пришел к нам, потому что его беспокоил 13-летний сын, Оскар. Мальчик любил спорт, но... по телевизору. Отца это особенно беспокоило, потому что сам он и его жена были очень спортивными. По воскресеньям отец всегда играл в футбол с коллегами (он работал в компании по разработке программного обеспечения), которые брали с собой своих детей. Отец Оскара хотел, чтобы сын тоже играл с ним по воскресеньям. Но Оскар всегда отказывался. Логично было начать с уговоров и объяснений, но это не работало, поэтому следовало перейти к более эффективным стратегиям. (Объяснение причин и просьбы иногда могут привести к проявлению желательного поведения, поэтому их можно использовать в качестве предшественников при формировании навыка.)

Давайте рассмотрим воскресную игру в футбол как завершающий этап некоторой последовательности действий. Стимуляция начинается с вопроса: «Какой первый шаг приведет к проявлению желательного поведения?» Мы хотим подтолкнуть Оскара к этому шагу, и сейчас нас не беспокоит, дойдет ли он до конца, пойдет ли в воскресенье играть в футбол. Если он сделает первый шаг, то скорее всего остальные тоже последуют. Мы спросили отца, далеко ли от дома находится футбольное поле. Минут 5 на машине. Мы предложили отцу позвать Оскара с собой, чтобы просто побыть вместе. (На стадион приходили дети, которые тоже не играли в футбол; а другие играли время от времени.) Отец сказал, что они поедут вместе, но во время игры будет

много перерывов и он всегда сможет отвезти Оскара домой, если тому не понравится на стадионе. (Выбор – остаться или уехать – сильный предшественник.) Оскар согласился с условием, что отец не будет заставлять его играть – еще один предшественник, исключение родительского давления и недовольства. Все это может стать предопределяющими условиями для того, чтобы Оскар решил поехать с отцом.

Оскар поехал на стадион. Отец сказал, что он может взять с собой газировку и бутерброды, если хочет; игра должна была начаться через 20 минут. Отец попросил своих приятелей поприветствовать Оскара и сказать, как здорово, что тот пришел. Они так и сделали, и Оскар почувствовал себя как дома. Кроме того, Оскар общался с другими ребятами и даже перебрасывался с ними мячом. Когда Оскар просто пришел на поле, он сделал первый шаг в последовательности – значит, он приблизился к цели, которую поставил отец. В данном случае отец очень радовался, что Оскар теперь ходит с ним по воскресеньям. Первые 4–5 раз отец как бы между прочим спрашивал (чтобы поощрить Оскара): «Хотел бы ты сегодня поехать со мной?» Мы попросили отца один раз пропустить этот вопрос, и стало ясно, что Оскар собирался и без напоминания. Воскресные поездки стали для него обычным делом.

Через некоторое время Оскар приобрел приятелей и привык бросать мяч, вылетающий с поля на трибуну. Отец больше не беспокоился о том, чтобы Оскар стал играть в футбол. Но однажды друг Оскара вышел на поле, и Оскар присоединился к нему. С тех пор Оскар время от времени принимал участие в игре, но отцу было достаточно, что он просто приходит на стадион и проводит с ним время. Оскар играл в футбол, гулял с другими детьми или подавал мяч. Главное, что он больше не сидел сиднем дома.

## **Самые распространенные ошибки родителей**

Формирование навыка кажется несложным, но на самом деле это трудный путь. Чаще всего родители совершают две ошибки. Самая распространенная – когда родители хотят получить конечный результат

слишком быстро. Формирование навыка требует проработки каждого шага. Каждый шаг – т. е. действие, которое совершает ребенок, частичная или приблизительная версия желательного поведения, – должен быть отработан и закреплён прежде, чем будет начат следующий. Не следует делать слишком большие шаги или перескакивать с одного этапа на другой слишком быстро.

Если вы учите ребенка играть на музыкальном инструменте, то сначала показываете, как держать инструмент, как извлекать из него звук, как читать ноты. Навык формируется постепенно, по мере того как ребенок изучает отдельные ноты, потом их сочетания, лады, аккорды, а потом целые произведения. Если вы неправильно применяете метод формирования навыка и ребенок, не успев выучить ноты, сразу переходит к аккордам, будьте уверены, что результат (целая пьеса) прозвучит плохо. В итоге вы скажете, что метод не работает.

Допустим, вы хотите, чтобы ребенок каждый день, приходя из школы, в течение часа делал домашние задания. Вы говорите ему, что он должен это делать, потому что вы так делали, когда учились в школе. Ваше требование и объяснения сделают желательное поведение заведомо невозможным. Но вы добавляете еще одно бесполезное утверждение: «Другие дети делают уроки. Что с тобой не так?» И еще: «Не будешь делать уроки – не поступишь в вуз». Все эти слова выражают ваше разочарование, но помогут ли они изменить поведение ребенка?

Это не формирование навыка. Вы пытаетесь сразу посадить его за уроки на час и используете только подсказки (это нужно делать!). Лучше начните с 5 или 10 минут; используйте предшествующие события, например, помогите ребенку начать делать уроки. («Что ж, давай начнем вместе, я тебе помогу».) Через некоторое время ваша помощь уже не понадобится. Продолжайте короткие сессии в течение нескольких дней и постепенно увеличивайте время, пока ребенок не будет заниматься целый час. Последовательно вознаграждайте его. Если учитель требует, чтобы все задания были выполнены, и вы чувствуете ответственность за это, то будете давить на ребенка. В этом случае скорее всего каждый раз вас ждет скандал, и вы ничего не добьетесь. Медленное и постепенное развитие навыка позволит получить результат лучше и быстрее.

Если вы спешите или отдельные шаги слишком велики, как об этом узнать? По поведению ребенка. Если он регулярно выполняет задания в течение 10 минут, но 45 выдержать не может, значит, вы слишком быстро увеличили время. Вернитесь к промежуточному сроку в 15 или 20 минут. Метод формирования навыка имеет одно прекрасное свойство: он прощает ошибки, т. е. все можно исправить. Если вы поспешили и не выработали у ребенка желательного поведения, просто сделайте шаг назад и медленнее продвигайтесь вперед.

Многие родители заблуждаются, считая отступление проявлением слабости или неудачей, – это неверное понимание метода формирования навыка, которое связывает вам руки.

Вторая распространенная ошибка – разновидность первой. Иногда родители награждают за результат, а не за прогресс в развитии навыка. Вот пример. Рестораны быстрого питания предлагают призы (деньги или блюда) ученикам, которые принесут табель со всеми «пятерками». Такая долговременная «программа» обречена на неудачу. Ни один ребенок не станет стремиться к «пятеркам» только из-за возможности получить огромную порцию картофеля фри в отдаленном будущем. Подход, описанный в этой книге, основан на постоянной практике и развитии навыков и привычек. Когда навык отработан, последует желаемый результат. Но мы редко помним о столь отдаленных последствиях. Процесс, а не результат сам по себе формирует желательное поведение. Примером этому может служить все более популярная практика расчета заработной платы учителей в зависимости от оценок, полученных учениками в конце четверти. Этот метод побуждает учителя получить результат, неважно, каким способом. Один учитель будет натаскивать учеников на тесты, не заботясь о том, чтобы выработать у них учебные навыки и развить интеллектуальные способности; другой просто даст ученикам все ответы заранее. Последний способ – по сути, мошенничество, которое мы будем наблюдать все чаще, по мере того как описанная практика получит широкое распространение.

Многие родители заблуждаются, считая отступление проявлением слабости или неудачей, – это неверное понимание метода формирования навыка, которое связывает вам руки.

Какой отсюда следует вывод? Надо сосредоточиться на отработке процесса (определенного желательного поведения), который приведет к нужному результату (к отдаленной цели: например, к формированию черты характера). Найдите подкрепляющие стимулы для учебы, выполнения домашних заданий; научите ребенка рассказывать за обеденным столом о том, что он узнал в школе или прочитал в книге. Это также поможет получить нужный результат. Но не концентрируйте усилия только на получении результата (учиться на «пятерки»). Это не только не поможет развить нужные навыки и привычки, наоборот, может поощрить нежелательное поведение, например, мошенничество. Я говорю об этом здесь, в главе, посвященной формированию навыков, потому что ставить результат выше процесса, результат без промежуточных шагов – это отрицательная противоположность представленного метода.

## Важные выводы для родителей

Ключевая концепция этой главы и книги в целом – это *тренировка желательного поведения*. Мы хотим, чтобы то или иное поведение привело к желаемому результату (следствию). Выполните определенные действия, получите результат; еще раз выполните – еще раз получите. В главе 3 я назову эту закономерность *подкрепленная тренировка*, чтобы подчеркнуть связь между поведением и результатом. Наиболее важная часть тренировки, или отработки, – определение цели. Вы должны четко представлять, над чем работаете. Только тогда вы сможете использовать такие методы, как формирование навыка, моделирование и/или стимуляция.

Поведение – это то, что вы хотите изменить. В результате вы можете добиться как конкретного действия, например, выполнения домашнего задания, так и развития черт характера – честности и уважения к окружающим. Важно точно определить, что именно вы хотите изменить. Чаще всего родители (а также учителя, супруги – все мы) точно знают, какое поведение им не нравится. Поэтому начинать следует с замещения нежелательного поведения его позитивной противоположностью, т. е. описать желательное поведение. Иногда это просто: «Я хочу, чтобы мой супруг прекратил оставлять тюбик с зубной пастой открытым!» Очевидно, что позитивной

противоположность будет: «Чтобы он закрывал тюбик». Но для поведения, связанного с межличностными отношениями (прекратить пререкаться, цепляться и т. д.), определение позитивной противоположности потребует усилий. Тем не менее это обязательно нужно сделать. Мы всегда настаиваем, чтобы родители определяли позитивные противоположности. Нежелательное поведение изменяется гораздо эффективнее, если его заменить желательным. В ином случае родители просто хотят развить желательное поведение и не сталкиваются с нежелательными проявлениями. Но и здесь нужно спросить себя: как ребенок должен себя вести, как это будет выглядеть? Ответы на эти вопросы имеют огромное значение для всего процесса воспитания.

Теперь, когда вы познакомились с важными разделами временной линии, мне бы хотелось напомнить, что нужно делать и что ни в коем случае делать нельзя.

## *ДА*

- ✓ Четко представьте себе желательное поведение, даже если вы сначала хотите прекратить какие-то раздражающие или досаждающие действия.

- ✓ Если желательное поведение состоит из последовательности действий, определите каждое из них, а также их порядок; это поможет выработать более эффективный план действий.

- ✓ Начните с формирования навыка желательного поведения.

- ✓ Формируйте навык терпеливо, не торопите себя и ребенка. Вы стараетесь выработать привычку, это необходимо делать медленно и постепенно.

- ✓ Если вы никогда не наблюдали проявление желательного поведения, используйте моделирование. В рамках этого метода вы можете использовать предшественники, формирование навыка и результаты.

- ✓ Если ребенок может что-то делать, но не делает, попробуйте стимулировать его к желательным действиям. Здесь важно, чтобы ребенок именно умел это делать, а не просто знал (понимал), как это делается.

- ✓ Комбинируйте описанные в этой главе методы с предшественниками, которые мы обсуждали ранее. Хорошие

предшественники (подсказки, предопределяющие условия) на самом деле ускоряют процесс формирования желательного поведения.

✓ Помните о конечной цели – мы хотим, чтобы желательное поведение проявлялось неоднократно, и в этом нам помогает временная линия.

### ***НЕТ***

× Не формулируйте цель общими словами, например, выработать честность или бескорыстие. Начните с выработки определенного желательного поведения.

× Не думайте, что ребенок, который знает, как что-то сделать, будет это делать последовательно и самостоятельно. Ему нужно помочь развить в себе привычку к этому действию.

× Не расстраивайтесь из-за того, что у вашего ребенка не получается то, что другой выполняет без усилий. Все люди разные, и это естественно.

## **Глава 3**

### **Как закрепить хорошее поведение.**

#### **Будущее, или Результаты**

Будущее, или результаты, или последствия – это то, что происходит после проявления желательного поведения: награда, наказание или вообще ничего. Каждый тип результата имеет важное значение для того, повторится действие или нет – так происходит, даже если нет никаких последствий. Отсутствие результата также может повлиять на поведение. В главах 4 и 5 я рассмотрю каждый тип результата, но здесь мы начнем с вознаграждений, которые по-научному называются позитивным подкреплением, а в главе 4 разберем наказания и торможение, как еще называют целенаправленное игнорирование поведения.

Для нас, сотрудников Йельского центра по воспитанию детей, результаты, или последствия, представляют особую проблему. Эту часть набора инструментов родители используют чаще всего и обычно уже накопили большой опыт. Использование предшественников может показаться им новым приемом, но они уже пробовали метод формирования навыка и подобные подходы к исправлению поведения. Но если и существует область, в которой родители имеют твердые взгляды, то это скорее всего именно результаты. В конце концов, наказание – это как раз результат, а родители в этом весьма сведущи. Но ведь наказание – наименее важный и наименее эффективный тип последствий.

Тема последствий не так тривиальна, как может показаться. Наука предлагает массу практических рекомендаций и объяснений, и некоторые могут показаться вам парадоксальными. Основной темой этой главы является позитивное подкрепление, очень сильное средство для формирования желательного поведения, а значит, и для устранения нежелательного поведения. Вы можете использовать позитивное подкрепление во многих ситуациях; я целиком посвящаю эту главу вознаграждениям, которые следует иметь в наборе инструментов. Я покажу, как использовать этот инструмент.

## Позитивное подкрепление и положительные стимулы

Термин *позитивное подкрепление* обозначает использование подкрепляющих (стимулирующих) результатов с целью повышения вероятности хорошего поведения в будущем. В этой главе я несколько вольно буду использовать термин *положительный (позитивный) стимул*, а не *подкрепляющий результат*, просто потому, что первый звучит проще. Я мог бы сказать «вознаграждение», но есть тонкая разница между положительным стимулом и вознаграждением. *Вознаграждение* – это что-то, что нравится человеку и что он считает ценным для себя. Если вы попросите ребенка написать список возможных вознаграждений, то он скорее всего запишет игрушки, любимые блюда, живого пони и другие вещи, которые нравятся детям его возраста. *Положительный стимул* поощряет желательное поведение, если применяется систематически, как следствие этого поведения.

Часто вознаграждения – скажем, деньги для взрослого, игрушки для ребенка – являются положительными стимулами. Таким образом, человек считает их значимыми, и они могут изменить поведение. Тем не менее существует множество положительных стимулов, которые ваш ребенок может не определить как вознаграждение – например, он может не включить в список ваше внимание и похвалу, но при этом последние будут очень сильными стимулами. Очень важно уметь различать подобные вещи: ребенок может не считать что-то наградой, но это будет влиять на его поведение, и наоборот, то, что человек считает ценным, не станет автоматически положительным стимулом, изменяющим поведение.

Существует несколько типов положительных стимулов, которые можно использовать в качестве позитивного подкрепления. Мы рассмотрим два самых полезных.

**Положительный стимул 1. Похвала и внимание.** Родители должны обратить внимание на определенное поведение и высказать одобрение в виде позитивного утверждения, улыбки, поощрительной ласки. Это не так очевидно, как кажется. Часто требуется приложить сознательные усилия для того, чтобы привыкнуть обращать внимание на желательное поведение. Обычно мы с готовностью, и негативно, реагируем на нежелательное поведение.

Похвала может быть исключительно действенной. Но, чтобы она повлияла на изменение поведения, необходимо применять ее особым образом. Бесплезно по сто раз в день говорить: «Прекрасно! Молодец!» О том, как правильно хвалить, мы поговорим чуть позже. Сначала я объясню, почему так настаиваю на том, чтобы хвалить ребенка:

- Правильная и вовремя высказанная похвала очень эффективна.
- Люди ежедневно выказывают друг другу знаки внимания и одобрения. Поэтому родителям не нужно специально учиться этому (или быть неестественными), как, например, использованию системы очков. Большинство родителей превосходно владеют тем, что называется «внимание в первом приближении»: они обращают внимание на то, что сделал ребенок, одобрительно улыбаются, прикасаются к нему; или, наоборот, выражают неодобрение. Но мы сделаем из знаков внимания и одобрения инструмент, который поможет изменить поведение ребенка. Тем не менее это лишь оттачивание навыка, которым вы уже владеете.
- В отличие от системы очков вам не нужно обращать внимание на все мелочи. Очки используются в том случае, когда похвалы недостаточно, или родители забывают хвалить, или есть причина для дополнительного вознаграждения, помимо похвалы.
- Даже если ребенок зарабатывает очки, это не освобождает вас от необходимости хвалить его. Похвала – это основное подкрепление.

**Положительный стимул 2. Призовые очки, звездочки, стикеры и т. д.** Они могут эффективно стимулировать ребенка, если в начале процесса одной похвалы недостаточно. Набрав определенное количество жетонов, ребенок может потом обменять их на какой-нибудь приз. Например, очки начисляются за выполненное домашнее задание или своевременный отход ко сну. За определенное количество очков можно получить (все равно что купить за деньги) что-то ценное – выбор блюд для семейного обеда, дополнительное время для игры на компьютере или разрешение позже обычного лечь спать.

Таблица записи достижений – примерно то же самое, что и система очков. Вы должны определить:

1. Желательное поведение (действие) ребенка.

2. Количество очков (звездочек и т. д.), которые ребенок может выиграть за определенное действие.
3. Вознаграждение (на что можно обменять очки).
4. Количество очков для получения той или иной награды.

Эта система может быть совсем простой. Вы можете начать с одного или двух желательных действий ребенка, начисляя 1–2 очка за каждое выполнение. Составьте список призов (вещи, привилегии), которые можно купить за 2, 3 или 4 очка. Предложите, кроме того, крупный приз – скажем, за 25 очков. Тогда ребенок будет копить очки, чтобы получить желанную награду. Такое «экстра»-вознаграждение называется «резервный приз». Он делает призовые очки ощутимыми для ребенка. Но помните, что к любому призу прилагаются ваше внимание и похвала – сильные стимулы сами по себе.

Термин *таблица записи достижений* очень часто встречается в программах коррекции поведения. Научное название для этой таблицы – *жетонная система вознаграждений* – подчеркивает, что жетоны (очки, звездочки и т. д.) являются «разменной монетой». Жетонная система используется в самых разных ситуациях: в семьях, в больницах, в военных и учебных учреждениях (например, при лечении алкогольной зависимости, улучшении спортивных достижений), в бизнесе (для поощрения выполнения правил техники безопасности и режима труда) и пр. Она может эффективно работать в любых условиях, хотя и не является абсолютно необходимой. Система вознаграждений не обладает магическими свойствами; можно исправить поведение только при помощи подсказок, формирования навыка и похвалы. Жетоны – это просто хороший способ упорядочить действия родителей, особенно в плане поощрения результатов.

Использование положительных стимулов для формирования желательного поведения представляется довольно простой системой, но, как и другие процессы, здесь очень важен *метод* – как именно применять положительные стимулы. Метод определяет влияние стимула на изменение поведения.

## Основные методы позитивного подкрепления

Позитивное подкрепление связано со стимулированием желательного поведения – это так. Однако большинство родителей хотят исправить или прекратить нежелательное поведение. Их раздражает, что дети прерывают взрослых, балуются за столом, ругаются с братьями и сестрами, огрызаются, лгут, воруют и т. п. Может ли в этом случае помочь позитивное подкрепление? Да. На самом деле это *единственный* надежный способ исправления подобного поведения. Поэтому я расскажу о некоторых методиках, основанных на позитивном подкреплении.

**1. Подкрепление позитивных противоположностей.** Если вы хотите прекратить нежелательное поведение, неважно – ребенка, супруга или коллеги, начните с определения позитивной противоположности. Это будет целью вашей работы. Вы должны точно описать, какое поведение хотите видеть вместо нежелательного. Имея в виду эту цель, вы можете использовать временную линию – предшествующие события, поведение в настоящее время и результаты. Эти методы помогут вам подкрепить желательное поведение и при этом не поощрять случайно нежелательных действий. Но вся ваша работа основана на определении желательного поведения: *что вы хотите увидеть?*

Это жизненно важно. Родителям, окончившим «курс обучения», мы предлагаем тест. Мы разработали несколько довольно распространенных гипотетических ситуаций и спрашиваем родителей, как бы они исправили нежелательное поведение – грубые выходки за обедом, капризы в магазине и т. д. Мы считаем, что поработали с родителями успешно, если они говорят примерно так: «Думаю, что позитивной противоположностью этого поведения было бы...» Если родители пропускают этот первый этап и сразу переходят к результатам, например, к наказаниям или игнорированию действий ребенка, мы понимаем, что не слишком помогли этой семье – т. е. научили методикам, но родители не до конца разобрались, с чего начинать, и не очень преуспели в работе над исправлением поведения. Нельзя прекратить нежелательные действия и подкрепить позитивное противоположное поведение, не определив его. Вам не нравится, как

супруг выдавливает пасту из тюбика? Жалуйтесь, ворчите, кричите, повторяйте без конца: «Неужели трудно выдавливать пасту из конца тюбика? Сколько можно просить тебя?» Все будет бесполезно. Но через 5 или через 25 лет, когда вы все-таки определите позитивную противоположность и обратитесь к временной линии, вы добьетесь желаемого результата. И первый шаг для этого – определение желательного поведения: в данном случае это выдавливание зубной пасты из конца тюбика.

Рэй работал на дому. Большую часть времени у него занимали телефонные переговоры с клиентами. Старшему ребенку Рэя было уже 6 лет, и большую часть дня он проводил в школе. Но у 4-летней Анны была привычка обращаться к отцу с вопросами, когда он говорил по телефону. Она постоянно перебивала его. «Можно на улицу? Я хочу есть. Поиграй со мной!» Создавалось впечатление, что Анна только и ждет телефонного звонка, чтобы подойти к отцу. В выходные к ней присоединялся и брат.

Вмешательство детей в разговор взрослых – интересная проблема. Когда дети прерывают взрослых, это трудно игнорировать, а если это игнорировать, дети продолжают вторжение, пока становится невозможным не обращать на них внимание. В этот момент взрослый либо выполняет то, о чем просит ребенок, либо орет на него, или же истерически взывает к супругу... Это прекрасный пример, который показывает, насколько силен стимул – внимание к неподобающему поведению и формирование нежелательного навыка. Ребенок добился, что вы обратили на него внимание, и дальше будет продолжать в том же духе. Так было и с Рэем. Деловые звонки приводили к скандалам, которые часто заканчивались нервным срывом.

Что делать, если поведение ребенка вас не устраивает? Вы знаете, с чего начинать: понять, какое именно поведение вы хотите увидеть.

Рэй хотел, чтобы Анна не подходила к нему, когда он разговаривал по телефону, и обращалась со своими просьбами только до или после звонка. Теперь поставьте себя на место Рэя и вспомните временную линию. Начните с предшествующих событий. Что вы можете сделать, пока не зазвонил телефон? Когда вы не говорите по телефону, то можете спокойно сказать ребенку, чтобы он не мешал, когда раздастся звонок. Вам следует точно объяснить, что значит «мешать». Скажите ребенку, что во время разговора по

телефону, ваш ответ на любой его вопрос – «нет». Но если он подождет, пока вы закончите разговор, и обратится с вопросом или просьбой, то может получить желаемое (или не получить – все зависит от конкретного случая). Но вы постараетесь разобраться в проблеме ребенка и помочь ему.

Работая над желательным поведением, инструктируйте ребенка непосредственно перед тем, как он будет выполнять желаемое действие. Такая подсказка особенно эффективна. Но Рэй не мог сказать точно, когда зазвонит телефон. Поэтому он объяснил все дочери в самом начале рабочего дня. Когда раздался первый звонок и Анна оказалась рядом, он сказал: «Ну вот, Анна, можешь посмотреть, дождешься ли ты окончания моего разговора». (Это очень хорошая формулировка – небольшое задание.)

Мы полагали, что в этой ситуации Рэй может применить также метод формирования навыка – за частичное проявление желательного поведения хвалить дочь. Мы решили, что Рэю следует оказывать внимание Анне. Через 2 минуты разговора по телефону в начале дня Рэй будет улыбаться Анне, показывать ей знаками, что она – молодец, шепотом скажет пару ободряющих слов и погладит по голове, если будет возможно. Достаточно будет проделать такие вещи во время нескольких первых звонков. Мы хотели, чтобы Рэй сразу похвалил Анну за то, что она не прерывает его, и похвалил с энтузиазмом. Если же Анна вмешивалась в каждый разговор, не оставляя Рэю шанса вознаградить желательное поведение, то следовало найти время и смоделировать ситуацию – поиграть в «Не мешай». Во время игры Рэй мог бы хвалить дочь, награждать ее призами и жетонами и т. д.

Что делать, если поведение ребенка вас не устраивает? Вы знаете, с чего начинать: понять, какое именно поведение вы хотите увидеть.

А теперь – результат. Мы рекомендовали Рэю подкреплять позитивное противоположное поведение Анны: обращения и вопросы до или после телефонного звонка. Если Анна демонстрирует нежелательное поведение, не обращать на нее внимания. Рэй должен отвернуться или строго посмотреть на ребенка. Если Анна обращалась к нему, когда он был свободен, следовало похвала: «Молодец! Ты просишь у меня печенье, когда я не говорю по телефону!» Рэй не

должен был забывать и о других поощрениях (например, обнять или погладить дочь по спине). Между телефонными звонками следовало хвалить Анну за то, что она не мешала или почти не мешала.

Рэю и его жене понравилась программа исправления поведения, потому что она была совершенно реальной. Иногда мать могла похвалить Анну или, если был выходной, то обоих детей за то, что они тихо играли и не мешали отцу говорить по телефону.

Рэю приходилось звонить не менее 20 раз в день. До начала работы над поведением Анна прерывала Рэя около 30 раз; в первые же два дня количество ее вмешательств сократилось до 5, а через 5 дней нежелательное поведение прекратилось вообще. Нам понадобилось два выходных, чтобы научить тому же ее 6-летнего брата – в будни у него не было достаточно времени для отработки желательного поведения. Через 8 дней работы родители перестали хвалить детей: они целую неделю не вмешивались в разговоры, и стало понятно, что вознаграждения больше не требуются. Через две недели проблема, казалось, была решена. Через 4 недели Рэю опять помешали, через 8 недель единичный случай повторился. Оба раза Рэй просто игнорировал ребенка, и помехи прекратились навсегда.

Это очень типичная ситуация. Ребенок дразнит собаку или кошку, не относит грязную одежду в стирку, рано утром в воскресенье врывается в вашу спальню, роняет еду на пол... Список бесконечен. Чтобы прекратить это, в первую очередь спросите себя: «Какую позитивную противоположность я хочу увидеть?»

Подкрепление позитивного противоположного поведения – универсальный инструмент, который можно использовать почти всегда. Но существует два более узкоспециализированных способа его применения.

**2. Подкрепление действий, которые не совсем точно соответствуют позитивной противоположности.** Как быть, если ребенок *никогда* не совершал ничего похожего на позитивную противоположность? Как подкрепить нужное поведение? Первый вариант – смоделировать ситуацию, чтобы отработать желательное поведение – это поведение в настоящем (середина временной линии), которое мы обсуждали в предыдущей главе. Мы говорили и о формировании навыка, тоже стратегии настоящего времени. Но в

данном случае нет основы для формирования навыка. Проблему нужно решать иначе. Ключ к решению находится в Будущем (это последствие).

Метод состоит в том, что вы подкрепляете все или почти все, что ребенок делает *иначе*, – все, что отличается от нежелательного поведения. Фактически в любой момент времени ребенок совершает: или (1) нежелательное действие, или (2) другое действие. Последнее – это поведение, которое отличается от нежелательного. Мы принимаем это другое поведение, если необходимо немедленно исправить нежелательное.

Я на всю жизнь запомнил, как впервые применил этот метод. Это произошло благодаря одному 10-летнему мальчику по имени Эван. Учительница попросила меня поработать с ним прямо в школе. Эван был чрезмерно активным и сильно мешал на уроках. Активный – это еще мягко сказано. Во время урока Эван ходил по партам, наступая на вещи других учеников, громко разговаривал, со всеми пререкался и т. д. Учительница сказала, что он никогда не садится на свое место, и она ничуть не преувеличивала.

Какое действие подкреплять? Позитивное противоположное поведение – тихо сидеть за партой, работать, внимательно слушать учителя. Но Эван никогда не делал ничего подобного! Поначалу казалось, что формирование навыка невозможно. Поэтому мы решили начать с того, что хвалили Эвана за любое действие, кроме хождения по партам и громкого разговора. Иногда он на некоторое время замолкал. На самом деле иногда он останавливался около своей парты, но не работал. Тем не менее в эти моменты он не совершал ни одного из двух нежелательных действий, которые мы хотели прекратить: он не ходил по партам и не говорил вслух. Это не совсем соответствовало описанию позитивной противоположности его разрушительного поведения, но было лучше, чем ничего. С этого мы начали.

В течение двух дней я работал в классе по 30 минут, подсказывая учительнице, что делать. У меня был лист цветной бумаги (точнее, два листа, скрепленных вместе): одна сторона красная, другая зеленая. Когда Эван демонстрировал поведение, отличное от нежелательного, я немедленно показывал учительнице зеленую сторону. Это означало,

что она должна была похвалить Эвана, если могла (это зависело от того, в каком месте класса она находилась в этот момент): подойти ближе, спокойно сказать ободряющие слова и погладить по голове. Если она не могла подойти ближе, то лишь громко хвалила Эвана. Было очень важно помочь учителю увидеть желательные действия Эвана, потому что обычно она реагировала на нежелательное поведение. Это нормально, поскольку человек устроен так, что немедленно реагирует на отрицательные стимулы и пропускает положительные. Эволюция сделала нас такими.

Учительница быстро овладела предложенным методом. За 30 минут, которые я находился в классе, она похвалила Эвана трижды – я подсказал только первые два раза, а третий она отметила сама. (Я ослабил подсказку; об этом приеме мы говорили в первой главе.) На второй день учительница похвалила Эвана дважды, без моей подсказки. Она пропустила третью возможность похвалить мальчика за поведение, отличающееся от обычного, чудовищного, – но в этот момент она отвернулась к доске. Поэтому, как только она опять повернулась к классу, я показал зеленый лист, и она похвалила Эвана. Мы решили, что попробуем наш метод на первых уроках и, если он срывается, то после обеда продолжим – главным образом потому, что корректное и своевременное подкрепление было очень трудно обеспечить, ведь в классе шел учебный процесс.

Через пару дней стало ясно, что метод работает. Эван меньше ходил по партам и почти не кричал. Теперь он даже время от времени садился на место – чего раньше никогда не наблюдалось. Поэтому мы перешли от вознаграждения любого поведения, отличного от желательного, к поощрению Эвана, сидящего за своей партой. Когда Эван сидел на своем месте, он частично демонстрировал желательное поведение, которое мы и хотели развить. Каждый раз, когда он просто садился на место, даже если он не работал и не слушал учителя, его поведение особо отмечалось. Если же Эван выполнял задание, то получал дополнительную похвалу. Процесс шел медленно (в конце концов у учителя был полный класс учеников) и занял несколько недель. Но мы добились, что большую часть урока Эван проводил на своем месте и больше не ходил по партам – именно последнее было наиболее нежелательно. Мало того, его привычка громко говорить в

классе пропала сама собой. Очевидно, она была непосредственно связана с хождением по партам и тоже прекратилась.

Результативность метода поощрения поведения, близкого к желательному, подтверждает не только этот пример. Мы применяли его и в домашних условиях. Например, в одной семье два брата, 4 и 5 лет, постоянно ссорились, дразнились и задирали друг друга. Передышка наступала, только когда старший мальчик уходил на занятия. Сначала я подробно расспросил родителей, какое именно поведение они хотят увидеть. Они хотели, чтобы дети играли в одной комнате (пусть не вместе, но без драки); занимались чем-то вместе (например, играли в кубики или смотрели телевизор); мирно сосуществовали в других ситуациях (за обедом, в машине и т. д.). Из инструментов настоящего времени (поведение в настоящем) можно было бы выбрать моделирование и поиграть с ребятами в игру «Живем дружно». Но был и другой путь – инструменты будущего времени, т. е. последствия, использующие подкрепление другого поведения.

Под «другим поведением» мы понимали любые действия, кроме драки, которые мальчики совершали, находясь в пределах видимости друг друга (в одной комнате, в машине). Программа была разделена на две части. Когда братья были вместе и не ругались, один из родителей хвалил их. Кроме того, мальчиков предупредили, что за 2 минуты мирного поведения они получают очко. Так что на самом деле мы не подкрепляли позитивное противоположное поведение. Вместо этого мы поощряли поведение, отличающееся от потасовок, перебранки и т. п. «Отличающееся поведение» и есть «другое», поэтому наш метод и назывался подкреплением другого поведения.

Очки назначались не каждому мальчику, а команде. Не было случая, чтобы один брат заработал очко, а другой нет. И приз, на который они могли обменять очки, также предназначался для двоих. Например, они могли потратить 4 очка на то, чтобы поиграть лишних 15 минут перед сном; оба мальчика могли лечь спать позже. Заработав 4 очка, братья могли потратить их или сберечь, чтобы накопить на другой приз. Родители хорошо знали своих детей и спросили нас, что будет, если братья не смогут договориться насчет приза. Мы объяснили, что это обязательное условие: одинаковый приз для обоих. Если они не придут к согласию, то в этот вечер не получают приза, но смогут сохранить очки до следующего дня. (Очень важно, чтобы вы

предложили ребенку приз, действительно ценный для него, а не просто вещь, которую, как вы думаете, он должен оценить.) Предложенный метод заработал прекрасно. Оба мальчика высоко оценили возможность подольше не ложиться спать и поиграть во дворе с отцом. Поэтому они не спорили о том, на что потратить заработанные очки.

Когда дети получили заслуженное вознаграждение, родители сказали: они очень рады, что мальчики повзрослели. Они подчеркнули, что именно «взрослого» сделали братья: «Вы сидели рядом и не ругались». Они не забыли обнять и приласкать детей. Спустя три дня мальчики все еще задирали друг друга, но не все время, и даже были моменты, когда они нормально общались. Родители отметили это, похвалили детей и наградили их дополнительными 5 очками. Через некоторое время родители перешли от поощрения другого поведения (отличного от нежелательного) к подкреплению некоторых позитивных противоположностей, которые они определили с самого начала – например, нормального разговора. Уже на следующей неделе родители отметили значительные изменения, продолжали хвалить детей, но перестали назначать очки за хорошее поведение. (Они разрешили братьям собрать все полученные очки, чтобы потратить их на суперприз – поездку за город.) Потасовки не прекратились, но остались на приемлемом уровне, и родители посчитали, что это их устраивает. Братья теперь играли вместе, а не просто терпели присутствие друг друга.

Это был другой пример подкрепления поведения, отличающегося от нежелательного. Когда «другое» поведение будет закреплено и мы увидим проявления позитивных противоположностей, то можем двигаться дальше и переходить к поощрению собственно желательного поведения.

**3. Подкрепление более редких проявлений нежелательного поведения.** Это звучит совсем уж парадоксально, но поверьте, это работает. Допустим, какие-то действия – вопли, ругательства, агрессия и т. д. – происходят по 10 раз в день, а то и по 10 раз в течение одного утра. Единственный способ устранить проявления подобного поведения – сделать так, чтобы оно проявлялось все реже, пока совсем не прекратится. Ребенка следует похвалить, если он выругается не 10, а только 8 раз. Многие родители не могут поверить, что это

необходимо: «Я не ослышался? Мой ребенок бранится, а я должен его хвалить за это?» Именно так, и вы делаете это потому, что формируете процесс ослабления потока брани, который в конце концов должен иссякнуть.

Вот пример. Я работал с 7-летним Тедом, который задирали и толкали других учеников, портил их тетради и мешал работать. Кроме того, он обзывал их дураками, идиотами и т. д.

Мы хотели подкрепить позитивное противоположное поведение, нормальное общение с одноклассниками, но казалось, что Тед может либо издеваться над ними, либо молчать. Мы сказали, что он может заработать специальное вознаграждение для себя и для всего класса. Если Тед сделает то, о чем его просят, то у всего класса будет дополнительная перемена или же учитель расскажет им что-нибудь интересное перед обедом. Каждый день Тед может выбирать, на что потратить заработанное вознаграждение – на свободное время или на рассказ. Чтобы получить награду, Тед не должен никого пинать в течение 15 минут после начала уроков в 8:30. (Естественно, мы четко определили, что такое «пинать».) Если Тед никого не тронет до 8:45, он получит вознаграждение. Мы сказали, что это очень трудно, и выразили сомнение, что Теду такое по силам. (Очень сильный предшественник; см. главу 1.) Но мы предложили мальчику попробовать.

Тед был хорошо подготовлен, и в первый же день в 8:45 учитель подошел и радостно сказал ему: «Ты выиграл! Поскольку ты не сказал ни одного плохого слова, класс получает награду, и не имеет значения, что ты будешь делать в остальное время. Можешь выбрать приз!» Все утро Тед вел себя необычно тихо: он почти не задирали ребят. (Мы просили учителя защищать жертв издевательств Теда. Он должен был немедленно подзвать обиженного к себе. Мы хотели, чтобы он (конечно, временно) не обращал внимания на Теда – был огромный риск случайно поощрить его нежелательное поведение.) Работа продолжалась в течение следующих трех дней. В один из дней Тед ничего не заработал, но затем получил награду два дня подряд. Потом мы сказали ему: «Ты молодец; но посмотрим, сможешь ли ты не ругаться целых полчаса?» Это усложнение задачи, хороший предшественник.

Три с половиной недели мы работали над желательным поведением, и теперь Тед мог получить дополнительный приз в конце дня, помимо обещанного вознаграждения перед обедом. Если он хорошо вел себя весь день, то класс получал дополнительную перемену и учитель рассказывал историю. Затем мы стали награждать его за правильное поведение в течение двух и трех дней подряд. Он почти прекратил издеваться и обзываться. Кроме того, он стал вести себя так, как положено в коллективе.

Мы старались отмечать каждое проявление позитивного противоположного поведения. Это сделало нашу работу еще более эффективной. Тед стал проявлять не только нежелательное или «другое» поведение (молчать либо издеваться), его действия стали разнообразнее. Как и большинство хулиганов, он на самом деле много общался с одноклассниками: обсуждал телешоу, компьютерные игры и т. д. Мы рассматривали эти регулярные нейтральные действия как желательные и старались вознаграждать их. Мы его «ловили на социальном поведении» и подкрепляли нужные действия.

Таким образом, помимо систематической работы над устранением нежелательного поведения Теда, увеличении периодов его нормального поведения, мы также подкрепляли позитивную противоположность – социальные взаимодействия с одноклассниками. Мы работали над тем и над другим одновременно, потому что просто социальные взаимодействия не устраняли издевательства; у Теда было достаточно времени в течение дня, чтобы успеть и пообщаться, и обидеть. Поэтому мы работали над прекращением издевательства и над формированием их позитивной противоположности.

В этом примере показано, как постепенно снижать частоту проявления поведения. Он также говорит о том, что поведение состоит из массы компонентов – я уже упоминал, что истерика может проявляться дракой, руганью, криками и рыданиями. Чтобы ослабить истерику, устраняют один из компонентов, потом другой или стараются ослабить их проявление. В конце концов от первоначальной истерики ничего не остается. Это значит, что некоторое время вы вынуждены хвалить ребенка за «правильную» истерику. Надеюсь, что теперь эта идея не кажется вам сумасшедшей?

## Как правильно использовать положительные стимулы

Позитивное подкрепление – очень полезный инструмент. Но, как мы уже видели в предыдущих главах, описание способа его применения – только часть информации, которая вам требуется для эффективного применения метода. Я рассказал, *что* это за инструмент, а теперь покажу, *как* его использовать.

1. Вознаграждение (например, похвала) должно быть выдано сразу после того, как произойдет желательное действие. Поведение и подкрепление должны быть тесно связаны во времени. Если вы скажете дочери через минуту или две после того, как она уберет свою комнату: «Ты собрала всю разбросанную одежду и убрала кровать! Молодец!» – то похвала поощрит ее наводить порядок и в дальнейшем. Если вы произнесете те же самые слова на следующий день, они не окажут никакого влияния на ее поведение.

2. Решите, что именно подкреплять. Какое поведение вы хотите увидеть в будущем? Определите, какой стимул поможет получить желаемый результат. Так, фраза «Ты собрала всю разбросанную одежду и убрала кровать! Молодец!» – гораздо лучший стимул, чем простое «Здорово!». Конечно, если вы с энтузиазмом скажете «Здорово!», это пойдет, но только после того, как уточните, что именно сделано здорово.

3. Используйте действительно хороший стимул. Это не значит, что приз должен быть дорогостоящим. Это значит, что вы должны действительно выражать радость, хваля ребенка. Похвала, высказанная небрежно и между делом, не воспринимается маленькими детьми. Очень важно также приласкать ребенка, ободряюще похлопать его по плечу – в зависимости от того, что принято в вашей семье. Смысл в том, чтобы похвала была ласковой физически и вербально. Если вы используете систему призовых очков, не назначайте одно очко за действие, если для получения приза ребенку требуется 20 – детям нужен осязаемый результат. Предложите призы разной стоимости (имеется в виду количество очков, а не деньги). Помните, что довольно скоро эта система вам не понадобится, это временная мера. Кроме того, обязательно хвалите за получение очков, не забывайте активно выражать одобрение,

насколько это возможно: маленьких детей хвалите восторженно (вспомните, как это делают ведущие телеигр). Чем старше ребенок, тем сдержаннее должна быть похвала (особенно это касается подростков). Тем не менее ребенок должен понимать, что вы его хвалите.

4. Формируя желательное поведение, стимулируйте каждое его проявление. Это иногда непросто, но следует постараться. Желательное поведение будет проявляться чаще и быстрее сформируется привычка, если вы будете поощрять ребенка за каждое или почти за каждое правильное действие.

Вы можете подумать, что в этих условиях нет ничего особенного, но помните, что чаще всего методики по воспитанию детей оказываются бесполезными именно из-за того, что положительный стимул запаздывает или вознаграждение выдается нерегулярно. Или положительный стимул выбран неверно. Родители часто говорят нам, что хвалят детей и делают это часто и как надо. И мы начинаем работать с этими родителями, чтобы повысить эффективность похвалы. Через некоторое время они замечают, что «улучшенная» похвала действительно влияет на изменение поведения. У меня тоже есть дети, и мне тоже пришлось научиться хвалить их. Теория и практика – разные вещи!

Точно так же в современном мире сложно найти родителей, которые не использовали бы таблицу записи достижений – и скорее всего безуспешно. Смысл в том, чтобы применять ее правильно! Родители возлагают слишком большие надежды на саму систему, а не на ключевые принципы позитивного подкрепления – и это одна из причин, почему система очков не работает. Согласно этим принципам очки – вспомогательный элемент. Кроме того, как мы уже видели, очки – это результат, следствие, т. е. только часть временной линии. Для эффективного и долговременного изменения поведения необходимо использовать всю временную линию. Иногда родители назначают очки и забывают про похвалу. Вместе с тем похвала – это постоянная величина, необходимый элемент любой программы вознаграждения и основа для изменения поведения. Заработанное очко никогда не ослабляет и не заменяет похвалу. Даже наоборот: чаще всего достаточно только похвалы без каких-либо материальных дополнений.

Одна мама обратилась в Йельский центр по поводу своей 8-летней дочери Изабеллы. Она хотела, чтобы Иззи каждый день упражнялась в игре на фортепиано. Она применяла обычную родительскую тактику: говорила, что деньги будут потрачены бесполезно, если Иззи не будет заниматься, пыталась лишить дочь телевизора и компьютера и т. д. Эти приемы, увы, используют все родители... Результат был совершенно предсказуем: ничего не помогало, и обычные уроки музыки превратились в театр военных действий.

Мама нашла в Интернете таблицу записи достижений, распечатала лист, чтобы записывать заработанные очки, и объявила Иззи, что если она будет ежедневно заниматься музыкой по 30 минут, то будет получать по 10 очков каждый раз. В конце каждой недели, заработав 40 или больше очков, она сможет выбирать вознаграждение – небольшую игрушку, поход в кино или парк аттракционов.

Отказ от санкций – верное решение: наказаниями вряд ли можно приобщить к миру прекрасного... Но в целом программа не сработала. Вернее, она проработала только день, пока была новой и энтузиазм мамы подогревал интерес Иззи. Но девочке быстро наскучила эта система, и мама снова начала ворчать: «Почему ты не занимаешься? Посмотри, сколько хороших вещей ты можешь заработать».

Она была ужасно расстроена и озадачена тем, что метод оказался бесполезным. Мы объяснили, почему так произошло:

- Мама не сформировала навык. Не следовало начинать с целого урока, с 30 минут занятий. Одно это требование делало бесполезной систему очков. Мы начинаем с того состояния, в котором находится ребенок: если он занимается 0 минут, награждаем за 3– или 5-минутные уроки. Когда такой урок становится привычным, время занятия увеличивается.

- Не было четкого определения понятия «заниматься музыкой». Иззи должна была точно знать, что от нее требуется. Просто сидеть и стучать по клавишам? Выполнять упражнения, заданные учителем?

- Положительный стимул был слишком отдален во времени – до конца недели. Когда вы только начинаете работать над желательным

поведением, не должно быть никакого временного промежутка между действием и результатом. Потом положительный стимул можно отодвинуть, но не в самом начале.

- Похвала не являлась частью вознаграждения. Помните: система очков – только дополнение к похвале, а не наоборот. Как правило, ваша похвала и внимание оцениваются ребенком намного выше, чем пара жетонов или подарков. В этом случае похвала могла бы помочь, и отложенный (до конца недели) стимул был бы эффективнее.

- Мама не использовала временную линию, что было бы большим подспорьем: следовало обратиться к предшественникам и поведению в настоящем. Например, в начале следовало посидеть с дочерью, поиграть в «Урок музыки», меняясь ролями: дочь – учитель, а мама – ученица, и наоборот. И за это наградить дополнительными очками. Можно было послушать записи любимых фортепианных произведений Иззи. Возможно, это поощрило бы девочку к занятиям на инструменте. Другой вариант: первые несколько минут урока мама могла бы находиться рядом с Иззи, а потом на короткое время оставлять ее одну. Возвращаясь, маме следовало хвалить Иззи за то, что та занимается одна. Постепенно следовало увеличивать время отсутствия мамы. Все родители хотят, чтобы ребенку нравились занятия музыкой. На самом деле мы можем помочь сыну или дочери полюбить свой инструмент, особенно если будем использовать предшествующие события. В данном случае мама могла поощрить дочь, находясь рядом с ней. Со временем в этом бы уже не было необходимости.

- Если родители считают, что система очков сама по себе исправит поведение, то она будет только мешать. Работа родителей состоит не в начислении очков; необходима постоянная практика и использование всех частей временной линии. Когда дело доходит до результатов, помните, что самый сильный стимул – ваша похвала, одобренная теми ингредиентами, на которых я особенно настаиваю: радость, энтузиазм, обозначение поведения, вызвавшего похвалу, а также ласковое прикосновение.

Вам может показаться трудным запомнить все это. Но мама Иззи должна была лишь немного изменить свой подход, чтобы он заработал.

Во-первых, мама помогала Иззи начать урок и 10 минут сидела с ней рядом. До этого был предшественник: «Давай вместе

позанимаемся музыкой». Мама брала Иззи за руку или обнимала ее и подводила к инструменту. (Предложение позаниматься «вместе» – хорошее предопределяющее условие; вы разделяете задание с ребенком, а не приказываете ему сделать что-то.) Мама попросила Иззи начать с упражнения, которое задал учитель, и объяснить смысл задания. Оказавшись в роли учителя, ребенок получает большой контроль над ситуацией. (Контроль над ситуацией – то же самое, что возможность выбора; это увеличивает вероятность проявления желательного поведения.) Не всегда мама говорила Иззи, что делать, – иногда они менялись ролями. Потом они вместе играли какую-то часть упражнения. Весь урок занимал 10 минут, и когда он подходил к концу (мама ставила на фортепиано таймер), они закрывали инструмент или играли для развлечения что-то простое, например, «Собачий вальс». Выбор оставался за Иззи. Чаще всего она хотела что-то сыграть, чем закрывать фортепиано. Кроме того, ей очень нравилось, что «Собачий вальс» получается у нее лучше, чем у мамы.

Через несколько дней мама подошла вместе с Иззи к фортепиано и попросила начать без нее: «Я вернусь через минуту, пока можешь начинать». Мама вернулась через пару минут. Тренировка продолжалась, и мы постепенно увеличивали время мамино отсутствия. Скоро она уходила на 10, а потом на 20 минут и в конце концов возвращалась только для того, чтобы в конце урока сыграть вместе с Иззи «Собачий вальс» или «Рождественский гимн», который им обоим нравился. Они включили его в свой совместный репертуар. Многие уроки заканчивались смехом и шутками, когда мать и дочь вносили импровизации в любимые мелодии. Например, однажды Иззи добавила несколько аккордов из «Собачьего вальса» в середину «Рождественского гимна». Обстановка во время уроков и отношения между Иззи и ее мамой кардинально изменились.

Сначала мама хвалила Иззи: за начало совместного урока, за выполнение упражнения, за прилежание, а затем – за самостоятельные упражнения и в конце концов только за полный урок. Я предложил маме поговорить с учителем и объяснить ситуацию, чтобы тот обращал внимание и хвалил Иззи за выполненные задания. Это был отложенный стимул, вознаграждение за значительные усилия, потому что Иззи встречалась с учителем только раз в неделю. Тем не менее это тоже сработало.

В результате мама хвалила Иззи за занятия только изредка. Кроме того, мы рекомендовали разнообразить занятия. Иззи могла устроить себе раз в неделю выходной день. Первую неделю Иззи воспользовалась этой возможностью, но дальше занималась почти без выходных. Кроме того, она очень радовала маму, если иногда просто садилась за фортепиано и что-нибудь играла.

Может показаться, что подобный подход усложнил работу мамы Иззи. Многие родители помогают детям в начале. И в этом случае мама много помогала, а потом постепенно ослабила подсказки. Но на самом деле мы лишь направили маму в нужном направлении. Эффективная программа не многим сложнее, чем неэффективная. Разница обычно в *способе применения*, поэтому неэффективная программа часто требует больших усилий. Эти усилия ни к чему не приводят, все нервничает и не продвигаются ни на шаг.

Возможно, именно похвала помогла матери Иззи добиться своего – вряд ли можно расценить это как кардинально новый прием. Но обычная родительская похвала («Молодец, Томми») не может сравниться с той, о которой мы говорим. Поэтому самой важной частью программы обучения Иззи игре на фортепиано была именно эффективная похвала – эмоциональное выражение, точное определение желательного поведения и ласка. Надо научиться хвалить ребенка именно так. Со временем похвала, которая дает результат, становится не столь необходимой. Тем не менее лучше правильно похвалить за проявление желательного поведения, чем 10 000 раз повторить без всякой пользы «молодец».

### **Собираем все, что знаем, вместе**

Допустим, вы хотите, чтобы 4-летний сын подходил к вам, когда вы его зовете. Он частенько убегает от вас на прогулке или по дороге в парк. Ему кажется это забавным, но вы волнуетесь и даже подумываете о специальном поводке. Но почему не попробовать научить малыша правильному поведению? Легко определить позитивную противоположность убеганию: подходить по первому зову. Предложим ребенку поиграть в игру «Подойди ко мне». Когда ребенок подходит, вы даете ему вознаграждение, по-настоящему ценный для него приз. Это значит, что вы должны наградить ребенка

сразу же и поощрять каждый раз, когда он совершает правильное действие. Например, похвалить, воскликнув эмоционально: «Вот ЗДОРОВО! Я тебя звал, и ты пришел!» Потом обнимите и приласкайте ребенка. (Объятие – это невербальный компонент, который вместе со словами усиливает положительный стимул.) Повторяйте тренировку по крайней мере дважды в день в течение недели. Смысл в том, что вы создаете повторяющиеся условия для того, чтобы ребенок совершил желаемое действие и получил положительный стимул.

Самая важная идея этой книги – последовательная подкрепляемая тренировка: проявление желательного поведения, получение положительного стимула и вновь повторение поведения.

В самом положительном стимуле нет никакой магии, даже если он представляет собой экстравагантную вещь. Если вы подарите ребенку в награду живого пони, это не поможет ему выработать привычку подходить к вам по первому зову. Он научится подходить к вам только после ряда подкрепляемых тренировок, даже если вознаграждением будет «всего лишь» ваше внимание и похвала. Чтобы вызвать желательное поведение, мы используем предшественники, а чтобы закрепить его – результаты. Но ключ лежит в средней части, в настоящем – в повторении желательного поведения. Кроме того, применение эффективных положительных стимулов увеличивает вероятность его проявления в будущем.

Еще пример. Вы пытаетесь приучить свою дочь-подростка убирать свою комнату. Вы уже не помните, что лежит на полу комнаты: вязаный коврик, палас или просто паркет – пол покрыт слоем мусора, который за много месяцев слежался в монолит. Это пакеты от чипсов, грязная и «чистая» одежда, книги и бумажки, коробки из-под обуви и пр. Ваше воспитание начинается с попытки очистить часть комнаты. Вы заставили дочь убрать часть комнаты величиной в полтора квадратных метра (она сама может выбирать, какую именно) так, чтобы стал видимым пол. По условиям задания она не может перекладывать мусор из одной части комнаты в другую и должна показать вам, что выбросила его. После того, как дочь убрала часть комнаты, вы проверили и вознаградили ее за хорошо выполненную работу, если, конечно, используется система вознаграждений. Войдя в комнату, вы убедились, что пол очищен, одежда висит на плечиках в шкафу, а у двери стоит пакет с мусором. Все отлично; похвалите дочь

слегка приподнятым тоном, но не слишком. Подростки часто плохо реагируют на слишком эмоциональную похвалу – в их среде это не принято.

Наука не готова исследовать такое понятие, как несдержанность. Но я могу вкратце рассказать, почему нужно хвалить подростка умеренным тоном. В жизни каждого человека есть короткий период между отрочеством и ранней юностью, когда родители, их ценности и их одобрение в глазах ребенка перестают быть позитивными. Пусть вас утешают две вещи. Во-первых, это происходит не со всеми и даже не с большинством людей. Во-вторых, детям только *кажется*, что они отвергают ценности родителей; нет, они нуждаются в вас и в вашем участии и на самом деле не хотят отдаляться от вас. Просто в организме подростка происходят такие биологические, физиологические и социальные изменения, что они чувствуют себя, словно на американских горках, из-за перестройки гормональной системы и головного мозга. Эта перестройка влечет за собой изменения в поведении.

Например, может показаться, что ваша похвала только раздражает и смущает юношу или девушку, особенно если звучит на людях и подчеркивает, что ваш ребенок – все еще ребенок и вы его продолжаете контролировать. Когда вы имеете дело с молодым человеком, эмоциональность и публичность могут восприниматься как посягательство на формирующееся достоинство. Это значит, что эмоциональная, подчеркнутая похвала должна становиться сдержаннее по мере роста ребенка. Хвалить подростка нужно сдержанно, даже скупно, желательно наедине и неназойливо. Похвала все еще сохраняет свою силу – если она следует немедленно за желательным действием, конкретизирует это действие и сопровождается физической лаской... Измените масштаб похвалы, если вам, как и многим родителям, трудно хвалить сдержанно. Здесь можно руководствоваться вот чем. Если подросток выслушивает вашу похвалу с гримасой отвращения, прячет глаза, пытается уйти, всячески выражает недовольство, значит, в следующий раз стоит взять тоном ниже. Но не делайте ошибки и не принимайте эти сигналы за необходимость прекращения самой похвалы. Просто хвалите умереннее, негромким голосом. Старайтесь выразить одобрение и

слегка приласкать ребенка; или же просто ободряюще махните ему рукой.

Вернемся к вашей дочери-подростку, которая делает первые шаги в деле наведения порядка. Вы обязательно должны сказать ей, что она все сделала здорово, подчеркнув, что именно она сделала. Приласкайте ее или поощрите жестом, но – помните о сдержанности! Затем скажите: «Отлично, ты заработала 5 очков и можешь потратить их на дополнительное время использования компьютера или обменять на музыкальные или видеозаписи в Интернете».

Самая важная идея этой книги – последовательная подкрепляемая тренировка: проявление желательного поведения, получение положительного стимула и вновь повторение поведения.

Программа воспитания продолжается. Когда одна часть комнаты сохраняет чистоту в течение нескольких дней (скажем, 4 или 5), процесс перемещается в другую часть. Теперь, чтобы получить вознаграждение, нужно поддерживать чистоту в обеих частях комнаты, но теперь можно заработать больше очков. За одну чистую часть комнаты вы только хвалите, за обе же награждаете очками (и похвалой, разумеется). Можно сказать так: «Здорово, что ты поддерживаешь чистоту в той части комнаты. Я не могу начислить тебе очки, потому что вторая часть не убрана. Но завтра у тебя снова будет шанс заработать очки». Столкнувшись с частичным выполнением задания или частичным результатом, постарайтесь обуздать в себе стремление к критике. Критика плохо сочетается с похвалой («Эта часть комнаты чистая, но другая – просто свинство!»). Такая критика сводит на нет вознаграждение в виде похвалы. Просто похвалите за то, что сделано хорошо, и напомните, что у ребенка есть возможность получить больше положительных стимулов, например, очков.

Одна семья обратилась в Йельский центр с похожей проблемой. Родители разработали программу по уборке комнаты, но очки начислялись за поддержание чистоты во всей комнате, кроме одного угла. Дочь спросила, может ли она только слегка прибраться в этом углу. Родители переадресовали этот вопрос нам. Мы сказали, что просьба ребенка резонна. Девочка хочет сохранять контроль над собственной комнатой. Если родители согласятся, это будет компромисс – прекрасная вещь в воспитании детей. Мы попросили

родителей четко определить границы этой территории – «один угол» занял часть комнаты, от конца кровати до начала ковра. Кроме того, родители настаивали на том, чтобы дочь не приносила еду в комнату, даже в «грязный» угол: испорченная еда дурно пахнет, привлекает насекомых, грызунов и т. д.

Применяя метод формирования навыка, как в этой программе (один угол, потом следующий и т. д.), нельзя требовать идеального выполнения желательного поведения. Каждый угол комнаты не должен сиять чистотой каждый день. Здесь применима поговорка «Лучшее – враг хорошего». Мы можем воспитать привычку к регулярному выполнению действий и желательные черты характера, но они не должны быть идеальными. Формирование навыка – прекрасный метод воспитания, но перфекционизм противен человеческой натуре, поэтому следует соблюдать меру. У вас может возникнуть закономерный вопрос: «Если я сейчас не буду требовать безукоризненного выполнения, не привыкнет ли моя дочь все делать спустя рукава?» Нет, в ее жизни будет много вещей, которые потребуют идеального выполнения; на это вряд ли окажет влияние тот факт, что вы вынудили дочь довести до совершенства такую мелочь, как уборка в своей комнате.

### **Важные выводы для родителей**

«Результаты» – это то, что следует за действиями проявлением поведения. В этой главе мы говорили о том, что считать основным типом результатов: позитивное подкрепление. Это главный компонент практически всех программ воспитания, которые мы обсуждали. Так происходит потому, что положительное подкрепление напрямую увеличивает вероятность проявления желательного поведения и поэтому косвенно влияет на ослабление и устранение нежелательного поведения. И, открывая ящик с инструментами, убедитесь, что вознаграждение будет извлечено в первую очередь. Этот инструмент, положительный стимул, очень действен. Вы должны правильно его использовать и не забывать о трех составляющих: соответствующем возрасту ребенка эмоциональном выражении, конкретном описании вознаграждаемого действия и ласке, которая сопровождает ваши слова.

Благодаря этим трем компонентам вы закрепите поведение, привычки и черты характера, которые хотите видеть у своего ребенка.

В основе всего, что вы пытаетесь сделать, лежит концепция последовательной подкрепляемой тренировки: вы хотите, чтобы желательное поведение повторялось неоднократно (собственно тренировка) и используете результаты (положительный стимул), чтобы это произошло. Это необходимо подчеркнуть, поскольку ни в положительном стимулировании (последствие), ни в его предшественниках нет никакой магии. Каждая часть работает на результат. Вы хотите, чтобы желательное поведение повторялось, поэтому работаете над ним, последовательно закрепляете навык (формируете привычку) и двигаетесь дальше (прекращаете работу, когда поведение становится привычкой).

Позитивное подкрепление – все, что вам нужно для проявления желательного поведения у ребенка, но я понимаю, что родители нередко сталкиваются с ситуациями, когда нужно уменьшить или прекратить нежелательное поведение. Поэтому я акцентирую ваше внимание на подкреплении позитивного противоположного поведения. В главе 4 я объясню вам, почему так. Мы рассмотрим наказание – способ воспитания, который используется чаще всего, и вместе с тем самый неэффективный.

Когда вы используете позитивное подкрепление, помните о том, что следует делать и чего не следует.

### *ДА*

✓ Опишите поведение, которое вы хотите развить у своего ребенка, чтобы последовательно обеспечивать вознаграждение.

✓ Разработайте план: как должен будет вести себя ребенок по завершении работы над его поведением? Теперь определите необходимые действия (формирование навыка), которые вы будете вознаграждать (например, призом). Без четкого плана вознаграждение скорее всего окажется бесполезным.

✓ Подчеркивайте похвалу. Обычно этого достаточно, она сама по себе результат. Если вы используете систему очков, то очки только дополняют похвалу, а не заменяют ее. Если ваши дети младше 10–11 лет (примерно), убедитесь, что вы достаточно эмоционально высказываете похвалу и конкретно формулируете, за что она

последовала. Непременно добавьте физическую ласку (объятие, поглаживание и т. д.). Все три ингредиента (похвала, конкретная формула и ласка) должны меняться по мере взросления ребенка. Помните, что эмоциональное выражение должно соответствовать восприятию (к счастью, временному) подростками родителей и всего, что родители делают и думают. В противном случае поощрение может вызвать отрицательную реакцию, как «некрутое». Хвалите потихоньку, наедине, но обязательно подчеркните, что вам понравилось (здесь изменения недопустимы). Не забывайте о ласке, пусть в сдержанной форме – слишком эмоциональное выражение ребенок может отвергнуть. Иногда достаточно просто ободряющего жеста.

✓ Положительный стимул поможет изменить поведение, если он применен правильно. Это значит:

✓ стимул поступает непосредственно после действия (не задерживается);

✓ ребенок однозначно понимает, за что его хвалят;

✓ маленьких детей следует хвалить эмоционально – это очень важно;

✓ добавьте невербальный способ ободрения – объятия, похлопывания по плечу и т. п.;

✓ применяйте поощрения так часто, как проявляется желательное поведение – каждый раз или почти каждый раз, если это допускается.

### ***НЕТ***

✗ Не назначайте вознаграждения за случайное проявление желательного поведения. Отсутствие конкретики делает воспитание бесполезным. Результат – это часть систематического плана по воспитанию определенного поведения. Цель – повторяющаяся тренировка желательного поведения, а положительные стимулы помогают ребенку проявить это поведение.

✗ Не путайте то, о чем мы говорим в этой книге, с обычными приемами обращения с детьми. Например, вы можете по-разному и часто хвалить ребенка и обнимать его. Я не хочу сказать, что любая похвала и ласка имеют целью изменение поведения ребенка. Обращайтесь с ребенком тепло и ласково – это ваше право! Но я имею в виду другое. Чтобы увеличить или уменьшить проявления того или иного поведения, развить привычку или черту характера (честность,

предупредительность, уважительное отношение к окружающим), похвалу можно использовать также и стратегически. В этом случае и похвалу, и ласку (результаты) нужно применять систематически и в сочетании с другими факторами (предшественники, настоящее поведение).

× Не используйте какие-то особенные стимулы. Значительной корреляции между стоимостью вознаграждения и его эффективностью в качестве положительного стимула не наблюдается. Поездка в Диснейленд может быть фантастическим, но абсолютно бесполезным в качестве положительного стимула призом. И наоборот: возможность выбрать меню для семейного ужина будет прекрасным стимулом, если его правильно преподнести. Материальная сторона вознаграждения вторична по отношению к основной, первичной: в подавляющем большинстве случаев достаточно вашего внимания и похвалы. Но помните: главное – способ применения.

## Глава 4

### Когда, за что и как следует наказывать ребенка

Я посвятил главу 3 позитивному подкреплению именно потому, что это самый эффективный способ использования результатов для формирования желательного поведения. Как я уже объяснял, ключевая концепция – это подкрепляемая тренировка. Она состоит из двух частей: «тренировки», т. е. стимуляции желательного поведения, и «подкрепления» – подкрепляющих (стимулирующих) результатов, что приводит к повторению желательного поведения. Многократное повторение обеих частей тренировки позволяет сформировать, а затем и развить желательную привычку.

Но позитивное подкрепление не является единственным результатом. Ваша реакция на поведение ребенка может состоять не только из положительных стимулов и определяет, повторит ли ребенок действия, вызвавшие ваш ответ. Наказание тоже результат, и это часть повседневной жизни, знакомая любому родителю – или, естественно, каждому ребенку. То же можно сказать еще об одном виде результатов: это полное отсутствие реакции на проявление поведения, которое на научном языке называется *торможение*. Эти виды результатов по-разному влияют на поведение.

Родители и педагоги часто возлагают большие надежды на наказание. Большинство считают его основным инструментом изменения поведения. Однако исследования показывают, что наказание может играть положительную роль только как дополнение к положительному стимулу. Если б хороший результат достигался наказанием, я призвал бы вас его использовать. Но наказания не работают. Да, наравне с игнорированием поведения наказания могут помочь в воспитании, и я покажу вам, как эффективно использовать оба этих инструмента.

В этой главе я по отдельности рассмотрю наказание и игнорирование поведения, поскольку каждый инструмент обладает уникальными качествами. Но у них есть одна общая черта: оба могут изменить поведение ребенка, но только в сочетании с другими инструментами. Их действие проявляется вместе с программой

позитивного подкрепления, которая помогает заменить нежелательное поведение желательным.

## **Какой смысл в наказании**

Психологи вкладывают в понятие *наказание* совершенно иной смысл, нежели большинство людей. Это касается как самого определения (что это такое), так и способа его применения (когда и как происходит наказание). С научной точки зрения, наказание – это *наличие или отсутствие событий, происходящих после проявления поведения. Эти события уменьшают вероятность проявления поведения в будущем.* В программах, разработанных в Йельском центре, наказание используется только для уменьшения проявлений некоторых видов поведения. Но в повседневной жизни наказание применяют гораздо чаще: для воспитания и обучения, для обеспечения выполнения законов и т. д. Детей наказывают не только для изменения поведения, но и для того, чтобы предотвратить преступления, вызвать раскаяние, преподнести моральный урок или показать недопустимость действия.

Это все благородные цели, но их можно достичь путем формирования желательного поведения. Нередко родители (а также учителя и система правосудия) преследуют несколько целей, которые неясны и плохо сформулированы. Они пытаются использовать наказания для изменения поведения и для преподнесения иных уроков. Я прекрасно понимаю, что цель вашего наказания – продемонстрировать ребенку, что его действия неприемлемы, преподнести ему урок и т. д. Но если вы на самом деле хотите изменить нежелательное поведение, сделать *это* своей целью, то нужно применять наказания иным способом. Перечисленные цели наказания – шаблоны, которые современные родители широко используют, но в качестве стратегий для изменения поведения они совершенно бесполезны.

Прежде чем наказать ребенка, спросите себя: «Какова моя цель? Чего я хочу добиться? Я хочу ему показать, что это поведение неприемлемо в нашем доме, что люди так не поступают и т. д.? Или я хочу, чтобы подобное больше не повторялось?» Разные цели обычно требуют разного подхода.

Желание продемонстрировать неприемлемость поведения обычно ведет к радикальным мерам наказания – крику, выволочке и внушению, проявлению гнева – вкупе с объяснением: «А если б все так себя вели?» или «Если ты так поступаешь, то все подумают, что ты тупица». Если же вы хотите изменить поведение, то ваша реакция должна быть иной; вам следует сначала подумать о позитивном противоположном поведении, а затем применить мягкое наказание, а то и вообще его не применять.

**Есть 5 причин, по которым не следует прибегать к наказаниям:**

1. Наказание не научит ребенка желательному поведению. Устранение нежелательного поведения не означает автоматической замены его желательным (позитивной противоположностью), даже если ребенок понял, что он должен делать. Например, ваш ребенок играл на площадке и обидел малыша. Вы отозвали своего в сторону и сказали, что с маленькими детьми нельзя так обращаться, потому что можно их поранить. Ваш ребенок выслушал, кивнул и сказал, что он все понял. Он скорее всего действительно вас понял, но это не значит, что он прекратит бить других детей. Вместо нотации похвалите (положительный стимул) своего ребенка за то, что он проявляет внимание к малышам.

2. Наказания неэффективны. Они помогают немедленно прекратить нежелательное поведение – крик, шлепок, замечание и громкий выговор приносят мгновенный результат. Но эффект часто временный. Наука свидетельствует: частота проявлений нежелательного поведения (т. е. количество случаев его демонстрации в течение дня, недели или месяца) не изменяется в результате применения наказания. Наказание бесполезно, даже если вы поймали ребенка на месте преступления. Поэтому он продолжает вести себя неприемлемо, а вы продолжаете его наказывать или, что еще хуже, усиливаете меры воздействия. Последнее – естественная человеческая реакция, поскольку ваш ребенок не реагирует на наказание и на ужесточение мер так, как вы этого хотите.

3. Для той же цели – скажем, для устранения или уменьшения проявлений поведения – можно использовать альтернативу, позитивное подкрепление. Оно лишено побочного действия, которым обладает наказание, и потому гораздо эффективнее. Лучше поощрять

позитивное противоположное поведение, чем наказывать за нежелательные действия. Например, когда ваш неслух ничего не трогает в магазине, вы говорите ему: «Отлично! Ты не распускаешь руки и прошел мимо полок с товарами!» (И тут же приласкайте его.) Это сработает просто чудесно. Вы можете сочетать похвалу с умеренным замечанием, когда ребенок хватается что-то с полки. Но при этом помните: хвалить за проявления желательного поведения нужно чаще, чем наказывать нежелательное.

4. Наказание часто вызывает нежелательные побочные эффекты: эмоциональную реакцию (плач), избегание человека, который наказывает, а также агрессию, т. е. попытку ударить кого-либо, в том числе и вас. Словом, когда вы кричите на ребенка, ругаете или шлепаете и он при этом выглядит огорченным и расстроенным, не думайте, что после выволочки его поведение изменится. Напротив, известно, что даже умеренная порка (например, пару раз в месяц) делает ребенка более агрессивным. Часто родители воспринимают побочные явления наказания (особенно плач) как положительный знак – мол, наказание сработало. На самом же деле это ни о чем не говорит, и нежелательное поведение будет продолжаться.

5. Наказания могут закрепить у ребенка неприятные ассоциации с определенными людьми (родители, учителя), местом (дом, школа) или деятельностью (приготовление уроков), которые играют важную роль в жизни ребенка. Все родители хотят воспитать хороших, социально адаптированных детей. Для этого надо сформировать позитивное отношение к ключевым людям, местам и занятиям. Этого почти невозможно сделать, если ребенок связывает важные моменты своей жизни с наказанием. Так, родители часто думают, что подростки должны обсуждать с ними свои проблемы. Но подростки обычно избегают родителей, потому что боятся замечаний и суждений, к которым дети в этом возрасте особенно чувствительны. Это может привести к опасным последствиям, если дело касается таких тем, как отношения со сверстниками, секс, алкоголь и наркотики.

Так зачем мы вообще обсуждаем наказания? Затем, что наказания часто применяются, и обычно без толку, и могут вызвать обиду у ребенка, особенно благодаря побочным эффектам. Но у этого метода есть свое место в хорошей программе воспитания. Кроме того, я понимаю, что родители не просто реагируют на то или иное поведение

ребенка. Вполне вероятно, что причины наказания далеко выходят за рамки поведения. Вам будет бесполезно узнать, как наказание влияет на поведение.

### **Три основных типа наказания**

Можно выделить три основных типа наказания – санкции: отмена желательных для ребенка событий; лишение привилегий; действия, выполнения которых вы требуете.

**Санкции** – это негативные результаты поведения: крик, замечания, побои и т. п. Все это не нравится ребенку, и он хотел бы этого избежать (негативная противоположность вознаграждению). В эту категорию входят все меры наказания, от предупреждающего взгляда (при правильном применении это работает прекрасно) до «счета на три» (почти бесполезно), угрожающего жеста и порки (против чего я категорически возражаю). Все эти меры собраны вместе, потому что угроза наказания – уже наказание, особенно если вы хотите улучшить поведение. И без научных исследований родители понимают неэффективность наказаний для исправления поведения, особенно если наказание запаздывает. Родители часто говорят: «Я тебе уже об этом говорил тысячу раз», – потому, что брань, угрозы и шлепки (отрицательные результаты) не устранят нежелательного поведения. На самом деле частые замечания приводят к *более частым* проявлениям нежелательного поведения. Так что отвыкайте от своего излюбленного метода. Ребенок привыкнет к наказаниям быстрее, чем вы будете ужесточать их. Домашняя гонка вооружений ни к чему хорошему не приведет.

**Отмена желательных для ребенка событий.** Это означает перерыв в каких-либо действиях, удаление очков из таблицы записи достижений и другие методы лишения. Самая распространенная версия – перерыв, или тайм-аут. Психологи называют этот вид наказания *перерыв в положительном стимулировании*. Это значит, что *положительный стимул не поступает в определенный промежуток времени*. Во время тайм-аута ребенок не получает позитивного подкрепления, которое обычно предоставляется в тех же условиях. Например, ребенка изолируют от одноклассников на 10 минут. В это

время он не может общаться с ними, участвовать в играх, выигрывать призы и претендовать на внимание учителя.

Тайм-аут может быть очень эффективным наказанием, но только на короткое время. Лишь первая минута или несколько минут оказывают воздействие на исправление поведения. Дальше время тратится впустую, а перерыв более 10 минут приводит к побочным эффектам. Ребенок стоит в углу, сидит в своей комнате, или помещен на специальное место, где за ним можно наблюдать, не уделяя внимания. Тайм-аут не тратится на размышления о своем поведении. Этот метод одинаково воздействует на поросят, крыс и других животных, не способных к нравственным переживаниям. И точно такое же воздействие он оказывает на детей (и на взрослых, если уж на то пошло!). (Я не хочу сказать, что ваш ребенок похож на поросенка или на крысу, пусть даже на самую умную и милую. Но подумайте вот о чем: сила тяжести воздействует одинаково на такие разные объекты, как мяч, ботинок и перо. Может, ваш ребенок в будущем получит Нобелевскую премию; но он все равно реагирует на силу тяжести и на тайм-аут так же, как и все живые существа).

Эффективность тайм-аута зависит от того, на какой срок прекращено позитивное подкрепление. И все. Очень важно ограничить период отсутствия положительных стимулов. В идеале в этот период исключаются *все* положительные стимулы, но обычно идеал недостижим. Например, вы отправляете ребенка в свою комнату. Вы удаляете его от источников удовольствия. Однако вы не можете устранить все источники положительных стимулов, ребенок найдет, чем заняться в своей комнате: поиграет на компьютере, послушает музыку или завалится спать. Однако вы будете применять этот метод наказания, если не располагаете иными возможностями. Лучше было бы поставить его в угол (или посадить на стул) на короткое время.

Тайм-аут обычно означает устранение индивидуума из какой-либо ситуации. Но иногда ребенка нельзя удалить, и тогда ненадолго прекращают положительное стимулирование. Тайм-аут можно применить в виде *намеренного игнорирования*, т. е. временно избегать поощрительных контактов с ребенком: не разговаривать с ним, не смотреть на него, не ласкать или не хвалить. Допустим, 3-летний ребенок случайно ударил вас. После этого вы игнорируете ребенка одну-две минуты. Если вы схватите ребенка за руку со словами: «Не

бей мамочку!» – в лучшем случае ваши слова оказались бы пустым звуком, в худшем – ребенок продолжал бы бить вас. Намеренное игнорирование выглядит так: в течение двух минут вы никак не общаетесь с ребенком. Это тайм-аут, потому что ребенок лишен вашего внимания. Спустя две минуты вы возвращаетесь к обычному общению.

Если коротко, тайм-аут должен быть:

- **ЩАДЯЩИМ.** Потому что побочные эффекты чрезмерного наказания хуже, чем любые преимущества. Не применяйте такой метод наказания чаще чем два раза в день за один и тот же проступок.

- **КОРОТКИМ.** Потому что его позитивное влияние на поведение сохраняется только первые одну-две минуты. Некоторые родители считают себя обязанными увеличивать срок, чтобы удовлетворить чувство справедливости. Но дополнительное время не влияет на нежелательное поведение. Максимальный предел – это 10 минут, если вам кажется, что 2 минут слишком мало.

- **НЕМЕДЛЕННЫМ.** Тайм-аут применяют сразу же после совершения нежелательного действия и на том же месте. Ни в коем случае не откладывайте наказание до возвращения домой из магазина или с детской площадки. Отложенное наказание бесполезно.

- **ПРЕДПОЛАГАЮЩИМ ИЗОЛЯЦИЮ.** Во время тайм-аута ребенок должен находиться отдельно от других людей и детей или сидеть на стуле в стороне от них. Если нельзя оставить ребенка без присмотра, пусть будет «перед глазами».

- **НАЗНАЧЕННЫМ БЕЗ ГНЕВА.** Не наказывайте из чувства мести и не повторяйте предупреждения: они теряют смысл, если после них не следует результат. Объясните ребенку, какое поведение повлекло тайм-аут, и будьте последовательны, т. е. наказывайте каждое проявление этого поведения. Достаточно одного предупреждения. Чуть позже я расскажу о том, как сделать тайм-аут эффективнее, и познакомлю вас с менее известным, но чрезвычайно важным понятием «тайм-ин», или «возобновление действий после перерыва».

**Лишение привилегий.** Вы временно исключаете то, что ребенок любит делать или что он получает в качестве вознаграждения – просмотр телевизора, катание на велосипеде, игры с друзьями и т. д.

Этот прием может быть эффективным, но только при соблюдении двух важных условий.

Во-первых, ребенок заранее должен знать, сколько времени будет продолжаться тайм-аут и за что он будет назначен. Обычно наказание назначается спонтанно: «Что ты сказал?! За это мы выкинем твою собаку и не будем платить за колледж!» Подобная угроза, несоизмеримая с тяжестью проступка (или ребенку она представляется несоизмеримой), является предопределяющим условием для истерики или скандала. Наказание, сочиненное «под горячую руку», будет не только несоизмеримо и несправедливо, но и более жестоко, чем запланированная кара. Оно вызовет большое количество побочных эффектов. Поэтому продумайте заранее, каких именно привилегий вы можете лишить ребенка и на какое время; затем назначьте срок тайм-аута – спокойно и без трагедий.

Во-вторых, краткость – важная характеристика лишения удовольствий. Я представляю, что вы можете в сердцах воскликнуть: «Две недели не будешь кататься на велосипеде!» Вы не поверите, но для достижения того же эффекта достаточно одного-двух дней! Помните: влияние результатов на изменение поведения сохраняется только в первый момент, а не на всем протяжении лишения чего-либо. Я знаю, что один-два дня не представляются адекватным наказанием за совершенное преступление, и с точки зрения правосудия это так. Но короткого срока достаточно для того, чтобы изменить поведение. Кроме того, ребенок часто катается на велосипеде с друзьями, которых вы одобряете. Поэтому постарайтесь найти другой способ удовлетворить свое стремление к справедливости.

**Действия, которых вы требуете от ребенка:** занятия, которые кажутся ему неприятными или нежелательными. Если вы используете такой вид результатов, то выполнение домашних обязанностей не должно быть длительным. Здесь тоже нужна умеренность: увеличение времени работы (прополка огорода, уборка гаража и т. д.) не повышает эффективность наказания. Вынужденная деятельность может быть связана (устранить последствия вандализма, покрасить здание школы) или не связана с проступком (сложить дрова за использование бранных слов).

## **Воздействие и последствия наказания**

**Немедленный результат.** Это весьма неоднозначно. Во-первых, наказание (крик, порка) может прекратить действие в тот же момент. Даже суровое наказание со значительными побочными эффектами, например пощечина, – против чего я категорически возражаю – прекратит нежелательное поведение. Это немедленный, но очень кратковременный результат, который приводит к тому, что родители попадают «в собственную яму». Моментальный успех наказания приводит к тому, что вы неосознанно приобретаете привычку *воспитывать при помощи наказаний*.

Как это работает? Ребенок сделал что-то недопустимое, родитель закричал или стукнул по столу, ребенок прекратил нежелательное поведение. Это тот тип положительного стимулирования родителя, который закрепляет привычку кричать на ребенка (или иначе воздействовать на него). Т. е. немедленный эффект наказания закрепил поведение родителя; то, что примененное наказание бесполезно, проявится со временем (отложенная неэффективность). На самом деле немедленное воздействие наказания никак не влияет ни на повторение нежелательного поведения, ни на стремление родителей и дальше применять наказание. Я работал с родителями, которые издевались над детьми, – я имею в виду, что их наказания превышали предел, определенный законом относительно жестокого обращения с детьми. Родители знали, что жестокие меры бесполезны, но продолжали их применять. Их соблазнял именно мгновенный, хоть и временный, эффект наказания.

Второе значение понятия «немедленный результат» в том, что наказание предполагает долговременный эффект наряду с немедленным прекращением нежелательного поведения. Эффект должен проявиться в ближайшее время, скажем, через пару дней. Программа исправления поведения, основанная на наказаниях, обычно вообще не работает, а если и работает, то вы увидите небольшое ослабление нежелательного поведения в первые несколько дней. Вот что это значит: нежелательное поведение не просто временно прекратилось сразу после наказания – его проявления стали более редкими. Не так, чтобы разница была слишком заметна, но все же она ощутима. Не видя немедленного улучшения, вы делаете вывод о

бесполезности наказания. Я не просто так упоминаю об этом; не один родитель говорил мне: «Я собираюсь и дальше наказывать его». В одном случае это были побои, в другом – родитель тряс ребенка, как грушу, «пока до него не дойдет и он не прекратит драться». Есть шанс, что до ребенка «дойдет», т. е. он установит связь событий: «Если я дерусь, отец трясет меня», но наказание не будет эффективным в долгосрочной перспективе. Знание, понимание и установление связи между событиями не изменит поведения и определенно не будет способствовать развитию позитивного (противоположного) поведения, которое вы хотите увидеть.

Вывод: скорее всего наказание не сработает, но, если и так, вы увидите слабое воздействие в тот же момент. Однако не полагайтесь на это улучшение. Помните: эффект наказания со временем ослабнет, и обратите внимание на следующие моменты.

**Восстановление после наказания.** Еще раз: наказание обычно не оказывает продолжительного воздействия на уменьшение или устранение нежелательного поведения. Иногда длительный эффект наблюдается, но он одинаково плох и для ребенка, и для родителей: ребенок привыкает к наказаниям, или, как говорят психологи, *восстанавливается после наказания*. Поведение повторяется, наказание продолжается, но теряет свою эффективность, и нежелательное поведение повторяется так, будто никакого наказания и не было. Привыкание к наказанию приводит к тому, что родители начинают ужесточать кару: не кричат, а орут и угрожают; вместо одного шлепка – лупят, вместо удара рукой бьют ремнем. Большинство родителей не преступают черту закона, но очень многие превышают личный предел, который не хотели бы преступать. Они все дальше скатываются в собственную яму и применяют все более жесткие меры для немедленного пресечения поведения.

**Нежелательные побочные эффекты.** У наказания их множество. Мы говорим «побочные эффекты», потому что они не связаны с целью наказания и с его воздействием (если оно есть). Ирония в том, что даже бесполезное наказание вызывает побочные эффекты. Новые лекарства поступают в продажу потому, что их терапевтическое действие оправданно, несмотря на побочные действия. Бесполезное

наказание – как химиотерапия, не действующая на раковое заболевание, но из-за которой выпадают волосы и все время тошнит.

Побочные эффекты наказания таковы:

*Эмоциональная реакция:* расстройство, плач, мольбы о прощении и т. д. Иногда родители даже говорят: «Ты *должен* расстроиться!» Вид расстроенного ребенка также вносит свой вклад в закрепление привычки у родителя (помните собственноручную яму?). Родителям кажется, что наказание работает, оно соответствует преступлению, и ребенок получил урок. Тем не менее на общую эффективность наказания расстройство ребенка не влияет! Вы можете довести ребенка до рыданий, он может вымаливать ваше прощение – но нежелательное поведение ничуть не изменится.

*Избегание.* Ребенок будет всеми силами стараться держаться подальше от того, кто наказывает (родители, учителя), или от места, где наказывают (школа, дом). Если он привыкнет избегать родителей или учителей, маловероятно, что он когда-либо обратится к ним за помощью. Противоположностью избегания являются близкие отношения. Ребенок вряд ли построит близкие отношения со взрослым, который часто его наказывает – здесь «часто» значит *по сравнению с количеством положительных стимулов*. Кроме того, мы не хотим, чтобы ребенок, например, убежал из дома или из школы. Наказание – это, скажем так, палка о двух концах, которая может ударить по родителям. Наказание может перечеркнуть положительный опыт или вызвать аверсивную реакцию.

*Агрессия.* Иногда наказание приводит к агрессивному поведению ребенка, часто направленному против того, кто наказывает. Если вы бьете или шлепаете ребенка, то скорее всего попроситесь на ответ. Когда это происходит (ни один родитель не может спокойно перенести удары от ребенка), наказание, как правило, ужесточается. Это относится даже к таким умеренным наказаниям, как тайм-аут. Родители говорят ребенку, чтобы он на несколько минут удалился в свою комнату. Ребенок отказывается. Родители хватают ребенка и волокут в комнату. В такой ситуации ребенок скорее всего будет отбиваться. Родители усиливают захват, что вызывает еще большую агрессию у ребенка...

Что же делать родителям? Нужно заранее иметь план на этот случай, скажем, лишение привилегий. Например, вы говорите:

«Отправляйся в свою комнату на 5 минут». Ребенок отвечает: «Не пойду». Тогда вы предупреждаете – только один раз: «Я еще раз прошу тебя пройти в свою комнату». Снова отказ? Что ж, никаких предупреждений, лекций и тирад с вашей стороны. Вы просто говорите: «Сегодня вечером ты не будешь смотреть телевизор» или что-то подобное. И уходите – спокойно, не в ярости, не в холодном бешенстве. Не делайте из своего ухода театральное представление и ни в коем случае не вступайте в дискуссию. Очень важно, чтобы вы заранее разработали план и знали, что сказать ребенку в любой ситуации. Вы можете изложить ему возможные варианты: «Если ты не отправишься в свою комнату, когда я тебе об этом говорю, то ты не будешь в этот день смотреть телевизор или играть в компьютер».

Но единственный вариант даже лучше. Важно не растеряться, когда ребенок совершит проступок, и не импровизировать. В пылу ссоры импровизация опасна, потому что ваша реакция может быть чрезмерной и неадекватной: «Ну все! Я забираю твою любимую куклу НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ!» Чрезмерное наказание скорее всего вызовет больше побочных эффектов и будет абсолютно бесполезным. Неадекватность наказания станет предшественником для негативной реакции со стороны ребенка (помимо побочных эффектов): он будет чувствовать, что в этом доме не имеет права голоса, не имеет права выбора и вообще никаких прав. Когда вы спокойно лишаете ребенка заранее выбранных и известных привилегий обоснованно и без эмоций, то ваша справедливость и последовательность в выполнении плана окажут положительное воздействие на его поведение и его согласие не только в данном случае, но и в дальнейшем.

**Модель наказания.** Когда вы наказываете, то демонстрируете ребенку модель наказания. Данные исследований говорят о том, что дети «призывают к порядку» своих сверстников так же, как это делают с ними родители. Если вы сторонник умеренных наказаний, то все в порядке. Но не перегибайте палку. Агрессивные дети происходят из семей, где приняты телесные наказания. Следовательно, когда вы применяете наказание, то не просто прибегаете к бесполезной мере воздействия – вы учите ребенка, как общаться с окружающими. Чтобы ослабить нежелательные последствия, используйте только умеренные

наказания и множество позитивных подкреплений для хорошего поведения.

## **Как применять наказание, чтобы оно работало**

**1. Помните: наказание должно играть минимальную роль в программе изменения поведения.** Эффективность наказания зависит от того, применяете ли вы и как часто положительные стимулы для поощрения позитивного противоположного поведения. Само по себе наказание – проигранная битва. Оно не формирует желательного поведения, а кроме того, стратегия подавления мелких нежелательных действий тут и там не обладает долговременным эффектом. Наказание действует (если действует) только здесь и сейчас.

Тем не менее наказания не совсем бесполезны. Исследования показывают, что программу подкрепления можно усилить периодическими наказаниями за нежелательное поведение. Для наглядности рассмотрим тайм-аут, популярный метод наказания. Его эффективность зависит от того, что вы делаете во время «тайм-ин», т. е. всего времени вне тайм-аута. Если в это время (в тайм-ин) ребенка систематически и часто вознаграждают за желательное поведение, то правильно использованный тайм-аут поможет сформировать в ребенке то, что вы хотите. Как правило, каждый раз, когда вы наказываете ребенка перерывом, убедитесь, что позитивное противоположное поведение подкреплялось 4–5 раз во время тайм-ин. Подкрепляемая тренировка желательного поведения – это то, чем вы должны руководствоваться, применяя описанный метод; само по себе наказание не научит ребенка тому, что он должен делать. Вывод: в этой книге вы не найдете ничего похожего на программу наказаний. Существует программа позитивного подкрепления, которая включает в себя периодические и умеренные наказания. Кроме того, позитивное подкрепление, дополненное наказанием, менее вероятно вызовет побочные явления, связанные с применением только наказания. Позитивное подкрепление приводит к различным позитивным побочным эффектам – к хорошей эмоциональной реакции и стремлению к сотрудничеству, формированию тесной связи родителей и детей. Наказания же сами по себе могут спровоцировать агрессивное поведение.

**2. Применяйте умеренные наказания.** Можно понять желание наказывать в соответствии с проступком (удовлетворение чувства справедливости), но не в условиях формирования поведения. Так, когда ваш ребенок пришел домой позже установленного времени, вы думаете: «Забрать у него iPad и сотовый телефон на одну-две недели или только на пару дней?» Кажется, что проступок тянет на неделю-две, пара дней представляется слишком мягкой карой. Однако именно пара дней окажет максимальное воздействие на формирование желательного поведения. Большой срок не будет лучшим наказанием и может спровоцировать нежелательные побочные эффекты. Умеренное наказание не потеряет своей силы, когда сравнивается с позитивным подкреплением. Это значит: неодобрительный взгляд, несколько минут тайм-аута или фраза: «Не делай так больше», – не помогут, если они не являются частью программы подкрепления.

**3. Не используйте в качестве наказания любой вид деятельности, к которому вы хотите приучить ребенка.** Многие виды наказаний, применяемые в школах, нарушают этот принцип. Самые распространенные примеры – дополнительное домашнее задание, дополнительное чтение, запрещение покидать класс во время перемены, эссе на тему «Почему я поступил плохо» или написание строк на доске «Я больше не буду...» а-ля Барт Симпсон.

**4. Телесные наказания – худший вид из всех возможных результатов поведения.** Мы хотим сформировать у ребенка позитивное отношение к урокам, книгам, к школе и т. д. Возможность остаться после уроков может быть воспринята ребенком как вознаграждение, если вы правильно подадите это; мы хотим, чтобы ребенку было приятно находиться в классе и не хотим, чтобы чтение и письмо ассоциировалось с наказанием. Дома могут возникнуть те же проблемы, если родители наказывают ребенка дополнительным чтением, упражнениями на музыкальном инструменте или нахождением рядом с родителями (чтобы те могли наблюдать за ним). Вы же не хотите, чтобы эти вещи воспринимались негативно, так что придумайте другие наказания.

Вообще с наказаниями нужно быть очень осторожными. Например, родители часто лишают ребенка привилегий на какое-то время: «Ты не

будешь кататься на велосипеде две недели!», «Ты наказан, и месяц не будешь играть с друзьями» и т. д. Вам кажется, что это довольно мягкое взыскание, но оно совершенно непродуктивно. Мы хотим, чтобы ребенок умел общаться со сверстниками, катался на велосипеде и гулял с друзьями (если это безопасно и допустимо по иным соображениям). Это же полезно! Да, лишение привилегий может быть эффективным наказанием, но встает вопрос о сроках его действия. Если ребенок каждый день катается на велосипеде, то двух дней без велосипеда будет достаточно. Увеличение срока ничего не добавит. Строгое наказание не окажет более сильного воздействия на поведение ребенка. Вывод: направьте свою энергию на позитивное подкрепление положительного противоположного поведения; если вы применяете наказание, выберите мягкую форму и не используйте желательное поведение в качестве меры дисциплинарного воздействия.

**5. Если наказание входит в состав программы позитивного подкрепления, его следует применять немедленно,** как только ребенок совершит нежелательное действие. Если цель наказания – изменение поведения, то отложенное наказание бесполезно. Все эти «когда мы вернемся домой, ты пожалеешь», или «вчера ты мучил кошку, так что сегодня не пойдешь гулять» – ничего не стоят.

**6. Наказывайте систематически и старайтесь поймать и пресечь все проявления нежелательного поведения.** Нерегулярное наказание или наказание отдельных проявлений обречено на провал. Неважно, сколько раз вы накажете за нежелательное поведение, главное – чтобы позитивные противоположности вознаграждались намного чаще. В противном случае вы получите программу наказаний, а тогда – приготовьтесь к разочарованию из-за ее провала.

**7. Очень часто нежелательное поведение получает позитивное подкрепление.** Тогда наказание бесполезно, и вот почему. Нежелательное поведение немедленно усиливается, и наказание после подкрепления не разорвет порочного круга. Например, ребенок закричал на уроке, и одноклассники засмеялись. Учитель говорит крикуну: «Две минуты тайм-аута». Увы, слишком поздно: поведение

уже получило подкрепление. Наказание не сработает, если положительный стимул поступил раньше.

Отложенный негативный результат не устранит эффекта от немедленного подкрепления. Возьмем другой пример. Ребенок отбирает у других детей деньги на завтраки. Он получает немедленное подкрепление, ощутив в руках деньги, а кроме того, ему приятно чувствовать покорность испуганных жертв. Очень сильный коктейль из вознаграждений! Любые негативные результаты будут отложены во времени; в конце концов, его могут поймать и наказать – взысканием или подозрением. Когда-нибудь эти преступления привлекут внимание органов правосудия, но... Но любые отдаленные результаты ничего не значат – в основном потому, что они не разорвут закрепленной последовательности, сформировавшей привычку к воровству. За наказуемым деянием (воровство денег) следует немедленное подкрепление. В другой вселенной эта последовательность могла бы быть обратной. Вор говорит: «Давай сюда деньги!» – и тут же получает результат, который в нашем мире отложен на годы: ужасные муки раскаяния, безнадежность и отчаяние, мгновенная телепортация в колонию для несовершеннолетних, а затем и во взрослую тюрьму и т. д. Затем, через недели, месяцы и даже годы, он наконец получает отложенное вознаграждение: пару долларов и удовольствие от покорности жертвы. В таком мире воровство карманных денег не будет получать подкрепления и немедленно прекратится. Но у нас все не так.

Помните пресловутую яму, в которую попадают родители? Закрепленную у родителей привычку наказывать детей? Это другой случай, когда немедленный результат (ребенок прекращает нежелательное поведение в момент наказания) оказывает влияние на поведение родителей, даже если отложенный (на часы и дни) говорит о бессмысленности наказания. Такое наблюдается очень часто. Родители, которые обращаются в Йельский центр, распознают эти отложенные результаты; они понимают, что постоянное наказание не работает. Но то, что они понимают бессмысленность наказания в долгосрочной перспективе, не настолько сильное подкрепление, как немедленный результат. Наказания продолжают и даже усиливаются, хотя никто (ни дети, ни родители, ни учителя) не верят в их действенность.

Вывод: спросите себя: «Что происходит, когда ребенок ведет себя нежелательно?» Может ли это «происходящее» подкрепить нежелательное поведение? Если да, то постарайтесь прервать эту связь. Это трудно; именно поэтому так важно действительно подкреплять позитивное противоположное поведение. Вы не можете остановить поощрения других людей. Они могут так или иначе подкреплять некоторые виды разрушительного поведения; но развитие его позитивной противоположности ограничит возможности для подкрепления.

### **Как сочетать наказание с позитивным подкреплением**

Позитивное подкрепление должно быть первичным элементом программы, в которую также включены и наказания, по четырем взаимосвязанным причинам:

- Позитивное подкрепление альтернативного поведения повышает эффективность наказания. В этом случае наказание помогает скорейшему и окончательному изжитию нежелательного поведения. Вы можете компенсировать ограниченное использование наказаний положительным стимулированием альтернативного или другого позитивного поведения.

- Подкрепление может сформировать поведение, которое заменит несоответствующее, нежелательное. Это важно потому, что наказание может способствовать устранению нежелательного поведения, но совершенно бесполезно для формирования желательного.

- Когда вы применяете положительное подкрепление альтернативного поведения, менее строгое наказание будет скорее всего более действенным. Умеренное, неприятное для ребенка наказание: неодобрительное выражение лица, спокойный отказ – не сработает в обычном случае. Но в сочетании с положительными стимулами оно будет очень эффективным.

- Сочетание положительного подкрепления с наказанием может ослабить нежелательные побочные эффекты, которые проявляются при использовании только наказания. Умеренные и редкие наказания, не более – это то, что нужно для развития желательного, социального поведения.

В Йельский центр как-то обратилась женщина, сын которой постоянно сопротивлялся любым ее просьбам и требованиям. Мама считала, что была непоследовательна, поскольку иногда начинала кричать, а иногда стучала рукой по столу в дополнение к крику и агрессивному выражению лица.

Тут было одно важное обстоятельство: за 8 месяцев до обращения к нам произошел развод. Сын остался с мамой, но раз в неделю ночевал у отца. Развод имел два вероятных последствия. Во-первых, ребенок (и родители тоже) часто демонстрировал расстройства поведения: психологические проблемы, реакции на стресс, резкую смену настроения и т. п. Даже позитивные события, скажем, рождение братьев и сестер, могут вызвать у ребенка расстройство поведения. Чаще всего дети справляются сами, но это требует времени. Поведение ребенка и, возможно, матери может на какое-то время измениться. Во-вторых, жизнь матери усложнилась. В дополнение к очень непростой работе (она работала прокурором) теперь мама несла ответственность за множество важных дел: приглашение няни, переговоры с бывшим мужем и т. д. Когда ребенок заболел или няня не могла забрать его после школы, мама оставалась один на один с проблемой.

Она понимала, что находится под действием стресса. Из первой главы мы уже знаем, что стресс у родителей приводит к непослушанию детей. У родителей меняется интонация, они излишне торопятся, не склонны предлагать выбор и т. д. Все эти факторы приводят к тому, что просьба родителей скорее всего не будет выполнена. Я не хочу сказать, что родители виноваты. Вопрос в том, как нам мобилизовать временную линию для изменения поведения.

Мы начали работать именно так, как, я надеюсь, вы подумали – с позитивных противоположностей. Что мама хотела от ребенка? Чтобы он сразу делал то, что сказано. Мы попросили маму «отлавливать» все случаи, когда ребенок соглашался с ее просьбой, ведь, по ее словам, такое случалось. Тем не менее мама обращала внимание преимущественно на несогласие сына. Мы объяснили ей, что именно согласие выполнить просьбу является тем поведением сына, на которое стоит обращать внимание и за которое надо хвалить. Мы отработали с ней похвалу. Она все еще полагала, что должна наказывать за нежелательное поведение. Поэтому мы включили в программу наказание – неодобрительный взгляд, короткий и без слов.

В особых случаях она могла отрицательно покачать головой и поджать губы (неодобрение на языке жестов). Это движение следовало сделать очень коротким (повернуть голову налево, направо и опять налево, не более трех раз). Основную часть программы составляло, естественно, позитивное подкрепление желательного поведения. Скорее всего программа была бы успешной и сама по себе, но мы включили в нее и умеренные наказания. Исследования подтверждают, что умеренные наказания в рамках программы положительного подкрепления (взгляд, неодобрение) могут ускорить процесс – не сильно, но могут.

Мы попросили маму хвалить все проявления согласия сына и не наказывать (взглядом) чаще, чем два-три раза в день. Мы добавили некоторые предшественники, чтобы изменить интонацию просьбы и ослабить напряжение: мы научили ее начинать обращение к ребенку со слова «пожалуйста» и улыбаться. И то и другое смягчает требование и помогает получить согласие ребенка.

Через 9 дней ребенок выполнял почти все просьбы. Мама была потрясена и приписывала весь успех нам. Но, конечно, она сделала все сама. Поскольку сын больше не спорил, битва характеров прекратилась. Мы также рекомендовали продолжать хвалить ребенка за выполнение просьб одним словом или ласковым похлопыванием, особенно если ребенок должен был сделать что-то по-настоящему трудное или то, что еще недавно отказывался делать. Кроме того, мы напомнили маме, что для ребенка (да и для взрослого) естественно не соглашаться на 100 %, всегда и во всем – так не бывает. Мы отметили прогресс, и через некоторое время прекратили программу (похвалу и неодобрительный взгляд), потому что несогласие ребенка перестало быть проблемой.

Однажды мы позвонили маме, чтобы узнать, что она теперь думает о наказаниях и как их применяет. Она засмеялась и сказала: «Я только поощряю позитивные противоположности! Вы разыгрываете меня своими вопросами?»

### **Так наказывать или нет?**

Исследования показали, что родители сильно переоценивают действенность наказаний и злоупотребляют ими. Инструмент наказаний не является самым полезным в вашем наборе, а наука не

поддерживает его применения. Вообще-то простого неодобрительного взгляда достаточно для прекращения нежелательного действия, и это может оказать влияние на изменение поведения.

Многие из моих коллег *категорически* против наказания детей. Но их в основном тревожат телесные наказания, которые выходят за рамки чистой науки и переходят область морали и юриспруденции. Например, если взрослый ударит другого взрослого, это считается преступлением и наказывается по закону. Тем не менее в большинстве стран нет законов, которые подобным образом защищали бы детей.

Когда родители прекращают применять любые агрессивные формы наказаний: шлепки, крик, угрозы и т. п. – и переходят к мягким наказаниям: спокойным замечаниям и кратковременной изоляции ребенка в его комнате, – многие возражения отпадают. Я считаю наказание приемлемым в качестве компонента программы изменения поведения. Но подчеркну: телесные наказания абсолютно бесполезны. Физическое наказание, даже умеренное и неоскорбительное, может иметь отрицательные отдаленные последствия в отношении здоровья ребенка. Такое наказание оказывает воздействие как на физическое (подверженность заболеваниям и даже ранняя смерть) и психическое (психиатрические нарушения во взрослом возрасте) здоровье, так и на успеваемость в школе. И все же исследования, проведенные в США, показывают, что большинство детей подвергаются физическим наказаниям.

Я советую не применять строгие наказания и программу наказаний отдельно от практики подкрепления позитивных противоположностей. Само по себе наказание, как правило, не работает и обладает разнообразными побочными эффектами. В частности, наказания портят взаимоотношения. Мы также наблюдаем тенденцию усиления неэффективных наказаний. Не тратьте понапрасну усилия на наказания. Они будут бесполезны, даже умеренные, потому что подменяют собой по-настоящему действенные способы коррекции поведения вашего ребенка.

Тем не менее исследования показали, что умеренные наказания являются хорошим дополнением к программе позитивного подкрепления. Короткий тайм-аут, умеренное замечание, корректирующие воздействия, лишение привилегий на короткий срок – все это можно включить в программу. Но основной акцент надо

сделать на позитивное подкрепление: наказание – это только дополнение.

### *ДА*

✓ Когда вас раздражает какое-то поведение ребенка, подумайте о позитивной противоположности нежелательного поведения. С этого всегда нужно начинать. Определите желательное поведение и затем разработайте программу подкреплений.

✓ Продумайте план стимулирования желательного поведения. Может, вам потребуется применить формирование навыка или моделирование (глава 2). Но какое поведение будет подкреплено и какой стимул применить? Основной стимул – это похвала, потому что она очень действенна при правильном применении.

✓ Используйте только умеренные формы наказания.

✓ Помните: эффективное наказание может показаться вам несправедливым.

✓ Любое наказание само по себе окажет воздействие только в первый момент. Это не зависит от строгости санкций. Всегда оперируйте подкреплением позитивных противоположностей.

✓ Наказание вторично по отношению к программе подкреплений. Умеренное наказание может быть только дополнением к положительному стимулированию.

✓ Убедитесь, что каждый день вы намного чаще хвалите ребенка, чем ругаете; ни в коем случае не наказывайте строго.

### *НЕТ*

✗ Не растрачивайте свой творческий потенциал на выдумывание новых способов наказания нежелательного поведения.

✗ Не верьте, что, наказывая ребенка за какое-либо действие, вы преподаете ему урок или показываете, что его поведение неприемлемо. Наказания не научат ребенка, что и как делать, поэтому он очень быстро забудет, что делать не нужно.

✗ Не считайте, что знать о чем-то и делать что-то – одно и то же. Множество родителей говорят мне примерно следующее: «Мой ребенок должен знать, что в этом доме нельзя так себя вести». Звучит прекрасно, и я думаю, что ваш ребенок, если он достаточно взрослый для обсуждения подобных вещей, знает, о чем идет речь. Но то, что

ребенок знает правила и даже понимает их, не означает, что он автоматически изменит свое поведение.

**Итог:** расскажите правила, причем в спокойной обстановке. Приводите примеры правил, которые вы видите по телевизору, встречаете в магазине или на прогулке. Скажите ребенку: «Посмотри, как хорошо мальчик играет со своей сестренкой». Но помните: все это не окажет существенного влияния на воспитание желательного поведения. Не путайте понятия. Сообщение информации и изменение поведения – разные вещи. Полезно сначала сообщить необходимые правила и т. д. Но этот первый шаг не приведет вас к измененному, желательному поведению. Вам потребуется подкрепленная тренировка позитивного противоположного поведения.

## **Как прекратить подкрепление плохого поведения**

Многие формы нежелательного поведения поощряются результатами, к которым они приводят. Например, детские истерики и привычка вмешиваться в разговор других людей, которые родители очень часто бессознательно подкрепляют, оказывая детям внимание. Если вы пытаетесь уменьшить проявление поведения, не обращайтесь за вниманием. Это поможет разрушить связь между поведением и результатом.

Очень часто нежелательное поведение получает положительный стимул – например, огрызаясь, ребенок получает массу родительского внимания в виде нотаций, воплей и т. д. Прекращение подкрепления означает, что нежелательное поведение (в данном случае пререкания с родителями) больше не стимулируется (в данном случае под этим понимается внимание родителей в любом виде). В конце концов это уменьшит частоту проявления поведения.

Например, вы пытаетесь завести машину. Ваши действия (поворот ключа, нажатие на педаль) приводят к желательному (подкрепляющему) результату (машина заводится). Но если машина сломана, то после нескольких безуспешных повторов, ваши действия (поворот ключа) прекратятся. Точно так же вы могли бы тепло приветствовать незнакомого человека, мимо которого проходите каждый день. Ваше поведение (приветствие и улыбка) может получить положительное подкрепление (благодарность и ответное приветствие). Если же незнакомец не отвечает, ваши действия скорее всего прекратятся. Когда положительный стимул не поступает (или прекращает поступать), поведение ослабевает.

Вот типичный пример. 4-летняя Даника баловалась за столом – играла с едой и столовыми приборами. Она ковырялась в тарелке, набирала еду на ложку, поднимала и бросала обратно в тарелку. Она разговаривала с полным ртом и выплевывала еду. Естественно, родители пытались ее останавливать: «Не играй с едой; доешь, а потом говори», и т. п. Корректирующие действия и замечания выглядели как наказание. Но, кроме того, они значили для Даники, что ее действия привлекают внимание родителей.

Да, негативные знаки внимания могут быть положительным подкреплением для поведения. Именно поэтому мы четко разграничиваем вознаграждение (то, что получающий любит или ценит) и положительные стимулы. Возможно, никто на планете не может сказать, что замечание – это вознаграждение, но оно привлекает внимание к ребенку, а значит, может подкреплять поведение.

Мы разработали программу исправления досаждающего и неряшливого поведения Даники за столом. Сначала мы хотели разбить связь между нежелательным поведением и немедленной реакцией родителей, которая вошла у них в привычку. Мы решили переориентировать внимание родителей и обратить его на моменты, когда Даника вела себя должным образом. Родителям следовало начать подкреплять желательное поведение. Как я объясню ниже, программа временного прекращения подкрепления сама по себе не очень действенна. Но мы сделали эту программу частью – подкрепления положительных противоположностей: есть аккуратно, разговаривать, только освободив рот, и т. д.

### **Метод прекращения подкрепления**

Поскольку многие формы поведения стимулируются вниманием, самый распространенный вариант временного прекращения подкрепления – не обращать внимания на нежелательное поведение. Это значит, что вы не смотрите на ребенка и не встречаетесь с ним глазами в момент совершения действия. Хитрость в том, что нежелательное поведение время от времени получает стимул, но не тот, который вы уже идентифицировали.

Так, в случае с Даникой мы думали, что родители неумышленно предоставляли положительный стимул. Но это еще не вся история. У Даники есть два старших брата-близнеца, 6 лет, которых страшно забавляли ее безобразия. Каждый раз, когда еда плюхалась с ложки обратно на тарелку, братья смеялись, а один вытирал лоб, будто на него попала каша. Реакция близнецов также могла быть положительным стимулом – сама по себе или вкуче с родительским вниманием. Прекращение подкрепления означало исключение всех возможных стимулов.

Мы должны были составить программу и работать в двух направлениях.

В первую очередь, конечно, нужно было **обеспечить позитивное подкрепление положительных противоположностей**. Родители хвалили Данику по крайней мере трижды за время трапезы – за хорошие манеры и правильное использование столовых приборов. Мы специально оговорили, что похвала должна прозвучать не меньше трех раз, а не «когда вы заметите правильное поведение и можете похвалить». Такое конкретное указание должно было облегчить работу родителям. (Три – это не магическое число, подтвержденное научными изысканиями. Мы хотели, чтобы родители поняли, что поощрять положительные противоположности нужно намного чаще, чем наказывать нежелательное поведение. Поэтому мы назначили точное количество, чтобы они помнили о похвалах и не обращали внимание на бесчинства дочки. Еще лучше, если бы они хвалили дочь 4–5 раз в течение трапезы.)

Во-вторых, **мы хотели переключить внимание** и прекратить смех братьев. Для этого мы посоветовали родителям разработать программу коллективного вознаграждения («десертную программу»). Детям сказали, что в конце обеда будет десерт двух видов и они могут выбрать любой. Но только в том случае, если Даника не будет баловаться или же будет баловаться, но братья не будут на нее реагировать. Мама придумала поставить десерт на видное место, и это был мудрый шаг: положительный стимул (который можно было заработать) становился предшественником, а именно предопределяющим событием, что повышает вероятность желательного поведения.

Важный нюанс: мы предложили, чтобы проявление желательного поведения (с последующим получением десерта) не относилось к целому обеду. Для первого раза мы разбили время трапезы пополам и затем постепенно увеличивали срок, в течение которого близнецы не должны были реагировать на поведение сестры. Или сестра не должна была баловаться – сначала 15 минут во второй половине обеда, потом дольше. Таким образом, первые несколько дней было назначено 15 минут во второй половине трапезы, когда близнецы не реагировали на баловство Даники или Даника не баловалась. Мы выбрали именно вторую половину трапезы, чтобы десерт – положительный стимул –

мог быть получен немедленно после проявления желательного поведения. Такая программа более эффективна. Если вы выбираете первую половину обеда, стимул также сделает свое дело, но окажет более слабое действие, потому что станет отложенным.

Если бы частичное выполнение программы прошло успешно, родители могли бы увеличивать время и выбирать как вторую, так и первую половину обеда для того, чтобы дать детям возможность выиграть приз. Мама подумала, что включить обед целиком будет проще, она так и сделала. Ничего страшного не произошло. Если бы план провалился, дети не смогли бы демонстрировать желательное поведение так долго, то родители просто вернулись бы к первоначальной программе и короткому периоду времени. Однако мама оказалась права. Дети вели себя как положено в течение всей трапезы, регулярно зарабатывая десерт. И, что еще важнее, прекратилось позитивное подкрепление нежелательного поведения Даники со стороны близнецов.

В одном исследовании ученые использовали прекращение подкрепления для того, чтобы исправить поведение грудных детей, просыпавшихся ночью. Пробуждение в ночное время наблюдается у 20–50 % младенцев, и это может здорово осложнить жизнь родителей. Вместе с тем родители могут быть «виноваты» в том, что дети просыпаются: ведь они обеспечивают положительное подкрепление, оказывая внимание проснувшемуся ребенку. Ученые определили пробуждение как непрерывный (дольше минуты) плач ребенка в период времени от засыпания до утреннего подъема, время которого было установлено. Ученые попросили родителей не обращать внимания на плач, в крайнем случае им разрешалось тихо зайти в комнату, не включая света. Если все было в порядке, следовало немедленно выйти. Такая практика прекращения подкрепления привела к значительному снижению случаев пробуждения. Через три месяца и еще раз, через два года, исследователи снова сосчитали количество пробуждений у тех же детей. Дети просыпались редко, и ночной плач больше не представлял проблему для родителей.

## **Характерные признаки прекращения подкрепления**

Как и наказания, прекращение подкрепления, не очень действенное само по себе, может быть полезно в сочетании с положительным стимулированием. Здесь представлены 4 характерных признака прекращения подкрепления, которые сделают более понятным для вас механизм работы этого метода.

**Постепенное прекращение подкрепления.** Хотя прекращение подкрепления достаточно эффективно ослабляет и даже устраняет нежелательное поведение, это постепенный процесс, и на ранней стадии, и в целом. Он может занять не один день. Прежде чем будет достигнут желательный результат, вы можете несколько раз среагировать неправильно. Когда нежелательное поведение опасно или разрушительно, этот метод неприемлем именно из-за отложенного эффекта.

**Всплеск.** В начале программы временного прекращения подкрепления частота проявления нежелательного поведения растет и даже превышает изначальную величину. Прежде чем наступит улучшение, вы можете наблюдать значительное ухудшение. Вы ежедневно встречаетесь с бесчисленными проявлениями всплеска. Например, включение радио (поведение или действие) обычно сопровождается звуками (положительный стимул). Если радио не работает, попытки его включить прекращаются. Однако еще раньше, чем это случится, вы начнете включать-выключать тумблер (временное увеличение частоты действий). То же самое наблюдается, когда вы пытаетесь завести машину. Если машина не заводится (положительный стимул больше не поступает после поворота ключа), вы прекращаете попытки. Но прежде чем оставить надежду завести машину, вы продемонстрируете всплеск активности.

Говоря о воспитании детей, вы скорее всего наблюдали всплеск, когда укладывали ребенка в кровать.

Допустим, перед сном ребенок устроил истерику. Родители зашли в комнату и рывкнули на ребенка – т. е. отреагировали, уделили внимание, которое подкрепило истерику перед сном. Родители не виноваты в истерике. Но, когда она произошла, внимание родителей стало положительным стимулом, который поддерживает это поведение. Допустим, родители прочитали эту

книгу, но упустили часть, посвященную всплескам, и решили игнорировать истерики, т. е. применить прекращение подкрепления. В первый же вечер ребенок закатил истерику, а родители не зашли в комнату и предоставили ребенка самому себе. Истерика длилась 15 минут, пока ребенок не успокоился и, очевидно, не заснул. Пока все идет хорошо. Второй, возможно, третий вечер родители продолжали в том же духе. Но теперь ребенок бьется в рыданиях по 30 минут, и вопли стали намного сильнее, чем раньше. Теперь родители могли бы сказать: «Эй, эта штука – прекращение подкрепления – не работает». Раз так, они заходят в комнату, оказывают внимание и успокаивают ребенка, возможно, с одним-двумя укоризненными словами. Такое внимание (родительское подкрепление) увеличит вероятность более яростных истерик, потому что стимул поступил в момент усиления поведения. С точки зрения ребенка, именно это и получило подкрепление: усиление истерики привлекло внимание. Естественно, родителям может показаться, что прекращение подкрепления было бесполезным – ведь поведение стало только хуже. Однако действие программы только началось. Именно усиление истерики говорит о том, что она заработала!

Родители и другие участники программы прекращения подкреплений должны быть предупреждены о всплеске, чтобы их не беспокоило временное усиление нежелательного поведения. Но мой опыт говорит, что такое предупреждение не очень помогает. В самый разгар всплеска и истерики, родители смотрят друг на друга и говорят: «Этот психолог ничего не знает!» – врываются в комнату и начинают орать: «Иди спать! Хватит валять дурака, иначе мы лишим тебя карманных денег, когда ты будешь учиться на первом курсе колледжа!»

Вместо предупреждения (или в дополнение к нему) лучше применить здесь позитивное подкрепление положительных противоположностей, о чем я расскажу чуть позже. Такая комбинированная программа скорее всего уменьшит вероятность проявления всплеска. Первоначальный всплеск не всегда сопровождает применение метода прекращения подкрепления отдельно от других методов. Если вы все же столкнулись с всплеском, не поощряйте усиленную версию нежелательного поведения. Вы можете попасть в ловушку и поощрять все более интенсивное нежелательное поведение. Это, возможно, приведет к тому, что вы

сосредоточиться на программе прекращения поощрений и не будете рассматривать другие методы.

**Самопроизвольное восстановление.** Итак, вы прошли всплеск и извинились перед психологом за все, что наговорили ему по телефону. Теперь нежелательное поведение (длительные истерики) стало ослабевать. Но мы не закончили. После того, как заработала программа прекращения подкрепления, нежелательное поведение может время от времени проявляться и без поощрений. Это явление называется *самопроизвольное восстановление* – временное возвращение к неподкрепленному (и нежелательному) поведению. Повторное поведение обычно не столь ужасно, как раньше, и не может даже сравниться с всплеском. Например, если продолжать игнорировать истерики ребенка, их продолжительность со временем, возможно, сократится. Это может произойти после всплеска в начале. Теперь ребенок не истерит перед сном или слегка хнычет первые 3–4 минуты после выключения света. Но не радуйтесь: это спонтанное восстановление, и однажды 10-минутная истерика может повториться. Но на следующий после истерики вечер все будет спокойно, и нежелательное поведение будет постепенно ослабевать.

Но, как и во время всплеска, главное – случайно не поощрить нежелательное поведение во время спонтанного восстановления. Допустим, вы успешно применяете программу прекращения поощрения, и нет очевидных причин для возвращения нежелательного поведения, и вдруг!.. Вы опять смотрите друг на друга и повторяете: «Говорила тебе: этот психолог – идиот!» После этого вы бежите к ребенку, орете, чтобы он шел спать, и обещаете лишить карманных денег, теперь уже на последнем курсе колледжа... Поймите: спонтанное возвращение поведения в период применения метода прекращения поощрения не обязательно говорит о провале. Мы не знаем, почему так происходит, и не можем предсказать, когда это произойдет, но известно, что спонтанное возвращение – естественная часть процесса воспитания. Вы должны твердо придерживаться решения устранить нежелательное поведение. Как и всплеск, спонтанное восстановление быстро прекратится.

**Возможные побочные эффекты.** Временное прекращение подкрепления может вызвать у ребенка эмоциональную реакцию, например, возбуждение, расстройство, вспышку гнева, агрессию и ощущение ненужности. Переход от позитивного подкрепления к отмене поощрения – аверсивный, неприятный процесс и может вызвать побочные явления, как и наказание. Итак, вы наблюдаете эмоциональную реакцию и иногда агрессию. Это должно быть вам знакомо. Например, что происходит, если вы опускаете монеты в неисправный автомат, который продает чипсы и колу? Когда становится ясно, что автомат не выдаст вам положительного стимула в виде баночки или пакета, вы, вероятно, придете в бешенство, начнете ругаться и стукнете автомат кулаком. Если вы еще и еще раз пытаетесь завести машину (поведение), и подкрепление (работа двигателя) не поступает (торможение), что вы будете делать: улыбаться или же орать и стучать по рулю?

Иначе говоря, когда человек привыкает снова и снова получать подкрепление определенного действия, отмена поощрения вызывает неприятное ощущение. Например, спортсмен, который выступил плохо, будет ругаться, обзывать себя неудачником, в сердцах швырнет ракетку на землю. Неудачник – лицо, которое демонстрирует эмоциональное поведение, когда его действия не поощряются в данной ситуации – например, когда зрители не приветствуют его и нет радости от выигрыша. Зато когда в процессе применения метода прекращения поощрений наблюдаются побочные реакции, они обычно временные и исчезают вместе с исправлением нежелательного поведения. Поэтому в данном случае побочные эффекты не такие тяжелые, как в случае применения наказаний.

### **Основная проблема: контроль над источником подкрепления**

Кажется, что применять метод прекращения подкрепления легко, даже если сам по себе он не очень эффективен. Определите положительный стимул нежелательного поведения (обычно, внимание) и просто прекратите его. Но не всегда все так просто.

Во-первых, вам надо научиться хорошо контролировать положительные стимулы. Любое случайное поощрение может

отбросить вас назад. Во-вторых, могут возникнуть ситуации, когда вы не сможете контролировать поощрение поведения. Например, подкрепление, которое поступает от братьев, сестер или от сверстников контролировать очень трудно. Когда ребенок балуется за столом в присутствии братьев и сестер или дурачится на уроке среди одноклассников, окружающие скорее всего обеспечат подкрепление такому поведению. В школах частая проблема – издевательства, и среди многих причин тому – внимание окружающих и их подстрекательство. Ученые обнаружили: когда сверстники не поддерживают грубое обращение и пытаются сопротивляться хулиганам, издевательства прекращаются в течение нескольких секунд.

Почти невозможно контролировать подкрепление некоторых форм поведения.

Вспомним Вилли Саттона, знаменитого грабителя банков. Его умение маскироваться сделало имя Вилли легендой. В своих мемуарах он пишет: «Почему я грабил банки? Потому что мне нравилось. Я любил это занятие. Я жил лишь тогда, когда находился внутри банковского сейфа и очищал его. Мне так нравилось все, что сопровождало ограбление, что уже спустя неделю-две я начинал искать новый банк». Для Вилли очевидные положительные стимулы – деньги и покорность жертв, на которых он направлял свое оружие, – на самом деле почти ничего не значили.

Многие формы поведения, особенно такие разрушительные действия, как самоповреждение (например, нанесение себе ран) или удары головой о предметы (симптом аутизма у детей) подкрепляются результатами, связанными с самим поведением (уменьшение тревоги, стимуляция и вибрация от удара). Теперь вы видите, почему определение и контролирование подкрепления могут быть затруднены. Даже когда главным стимулом является внимание, не всегда легко быть последовательным. Среди многих причин этого – программа прекращения подкрепления может затянуться, а вы должны постоянно держать себя в руках, чтобы не подкрепить нежелательное поведение.

Родители могут попросить ребенка прекратить какое-то действие, которое подкрепляется неконтролируемыми стимулами. Вы снова и снова повторяете, что нельзя обижать братьев, сестер или соседей. Но

издевательства над другими немедленно поощряются покорностью жертвы. Эту связь трудно контролировать, используя отложенные результаты. Другой пример. Вы хотели бы, чтобы ребенок меньше играл на компьютере, но это трудно сделать из-за положительного стимула, удовольствия, которое он получает от игры.

Родители 14-летнего мальчика пришли в наш Центр, потому что нашли порнографические изображения в его компьютере. Родители требовали, чтобы он прекратил, и угрожали выкинуть компьютер. Естественно, все было бесполезно из-за слишком сильного положительного стимула: мальчик получал удовольствие, когда искал, находил и рассматривал порнографию. Иногда стимул можно определить, но для его устранения нужно приложить нечеловеческие усилия. В этом случае мы посоветовали родителям перенести компьютер в гостиную, контролировать действия мальчика и не оставлять его наедине с компьютером.

Существуют способы изменения поведения, о котором мы только что говорили, и прекращение подкрепления может сыграть в этом процессе свою роль, хоть и не главную. Здесь требуется позитивное подкрепление положительного противоположного поведения.

### **Когда временное прекращение подкрепления действительно работает**

1. Самое важное: используйте временное прекращение подкрепления точно так же, как наказание. Это вторичный прием, который лучше применять в сочетании с программой позитивного подкрепления. Эффективность прекращения подкрепления зависит от того, насколько и как часто поощряется позитивное противоположное поведение. Прекращение подкрепления – очень медленный процесс, в рамках которого часто наблюдается возвращение нежелательного поведения в форме всплеска или спонтанного восстановления. Сочетая прекращение подкрепления с положительными стимулами, вы быстрее исправите нежелательное поведение и скорее всего избежите всплесков.

Сочетая прекращение подкрепления с положительными стимулами, вы быстрее исправите нежелательное поведение и

скорее всего избежите всплесков.

2. Убедитесь, что нежелательное поведение не подкрепляется другими стимулами, кроме вашего внимания. Если ваше внимание – не единственный стимул (как в случае с Даникой, братьев которой очень веселило ее баловство за столом), то игнорировать нежелательное поведение бесполезно. Спросите себя: «Когда мой ребенок ведет себя так, может ли какая-то реакция на его поведение стать положительным стимулом?» Если да, прекратите это. Если же временное прекращение подкрепления не работает, не теряйте надежду. Подкрепление позитивных противоположностей поистине творит чудеса.

### ***ДА***

✓ Определите все результаты, которые могут поддерживать и поощрять нежелательное поведение.

✓ Попробуйте разорвать связь, чтобы результаты (часто это ваше внимание: даже замечание может быть стимулом) больше не возникали.

✓ Как можно быстрее решите, какими позитивными противоположностями заменить нежелательное поведение и начните последовательно поощрять их.

### ***НЕТ***

✗ Не думайте, что игнорировать нежелательное поведение просто. Прекращение подкрепления – медленный и не очень действенный сам по себе процесс.

✗ Не подкрепляйте нежелательное поведение, даже случайно. Всплеск и спонтанное восстановление – это ваш экзамен!

✗ Нельзя забывать о позитивном подкреплении. Прекращение подкрепления само по себе недостаточно эффективный метод, но он творит чудеса в сочетании с программой поощрения позитивного противоположного поведения.

## **Важные выводы для родителей**

Наказание и прекращение подкрепления – это результаты, которые играют важную роль в исправлении поведения и являются частью концепции временной линии. Они имеют несколько важных аспектов.

Во-первых, сами по себе ни наказания, ни временное прекращение подкрепления недостаточно действенны. Причина в том, что ни то, ни другое не обучает желательному поведению, и ни один из этих методов не предоставляет возможности для подкрепленной тренировки. Поэтому наказания и прекращение подкрепления должны оставаться вторичными методами и входить в состав программы, нацеленной на позитивное подкрепление желательного поведения.

Наказания и прекращение подкрепления могут быть полезными дополнениями. Умеренное наказание – такое, как неодобрительный взгляд, жест, комментарий, кратковременные тайм-аут или лишение привилегий – может быть эффективно, если сочетается с программой позитивного подкрепления. Прекращение подкрепления также эффективно, поскольку помогает определить скрытые или невольные положительные стимулы нежелательного поведения. Самый вероятный скрытый стимул – внимание (братьев, сестер, сверстников, взрослых). Само поведение также может быть положительным подкреплением (например, драка, крик), или поведение приводит к удовольствию (например, покорность жертвы). Мы хотим разорвать связь между недопустимым поведением и непреднамеренными результатами, которые могут подкреплять поведение. Часто это трудно выполнить. К счастью, чтобы исправить поведение, нам не обязательно нарушать эту связь. У нас есть метод поощрения положительных противоположностей, который хорошо работает в этой ситуации. Но даже в этом случае всегда проверяйте, что может подкреплять разрушительное поведение, и по возможности старайтесь прекратить это.

## **Глава 5**

### **Воспитание день за днем. Как жить в мире и спокойствии**

До сих пор мы занимались заполнением вашего набора инструментов воспитания, позволяющих исправить нежелательное поведение и развить такие качества, как умение сотрудничать, упорство или великодушие. Но в этой главе мы отступим от практических методов временной линии и поговорим о родительских обязанностях в условиях повседневной жизни. Психологи называют эти условия «средой, способствующей развитию» или «средой воспитания». Именно от среды, от домашней обстановки в большой степени зависит развитие ребенка и его поведение. Ваша «среда воспитания» также определяет, как вы будете применять методики временной линии, т. е. инструменты из вашего набора. От среды зависит, с какими проблемами поведения вы столкнетесь и насколько легко будет их исправить.

Среда воспитания столь же важна для психического развития ребенка, как движение для его физического состояния. Однако проблема среды воспитания гораздо реже обсуждается в СМИ, чем физическое развитие детей, хотя и тот и другой вопрос хорошо изучены. Исследования показали, что среда воспитания и физическая активность обладают общими положительными свойствами. Обе связаны с:

- психическим здоровьем – это хорошая способность к адаптации, отсутствие таких негативных симптомов, как депрессия, а также умение справляться с тревогой и стрессом;
- физическим здоровьем – это сопротивляемость заболеваниям, хороший иммунитет и скорее всего увеличение продолжительности жизни;
- академической успеваемостью – лучшие оценки в школе, больше шансов на высшее образование.

Благоприятная домашняя среда и инструменты воспитания не заменяют друг друга – они скорее действуют совместно на пользу ребенку.

В этой главе я рассмотрю некоторые аспекты создания среды воспитания. Все они научно обоснованы. Вам может показаться нереальным постоянное выполнение всех условий, но не волнуйтесь. Подумайте, например, о широко распространенной концепции продуктовой тарелки. Тарелка состоит из различных порций рекомендованных лично вам продуктов. Цель этой диеты – сохранение здоровья и снижение риска многих заболеваний. Почти невозможно выполнить все рекомендации и ежедневно съесть положенное количество орехов, фруктов, бобов, цельных злаков, овощей и т. д. Но усилия, которые вы будете предпринимать в этом направлении, помогут здоровому образу жизни. Стоит сделать все возможное, чтобы использовать как можно больше полезных рекомендаций.

Эта глава – род психологической продуктовой тарелки для родителей и семейной жизни в целом. Я понимаю: никто не сможет ежедневно применять все рекомендации до одной. Но ваша семья только выиграет от любых ваших усилий. Здесь нет требования «все – или ничего». Выполняйте рекомендации, которые кажутся вам реальными и разумными. И я хотел бы еще кое-что добавить к основным особенностям семейной жизни, на которые родители могут обратить внимание для общей пользы дела. Это что-то вроде «тарелки недозволенного»: вещи, которые следует ограничить или исключить из домашнего обихода, насколько это возможно.

### **Создайте благоприятные условия для общения с ребенком – чем раньше, тем лучше**

Благоприятные условия для общения с ребенком – это искренний, заинтересованный диалог: вы с ребенком разговариваете и, что еще важнее, слушаете друг друга. Темы дискуссий не имеют такого значения, как сам факт диалога. Ребенку нужен человек, который поможет справиться со стрессом, к которому можно обратиться за советом в любой ситуации. Все ваши усилия по созданию надежной линии коммуникации с ребенком – неоценимый вклад в его благополучие.

Большинство родителей полагает, что ребенок может говорить с ними обо всем на свете. В идеальном случае так оно и есть. Однако большинство детей *хочет* обсуждать с родителями различные темы, но

старается этого не делать. Дети боятся затрагивать щекотливые темы, опасаясь, что родители начнут излагать свое мнение, взывать к этическим нормам («Мы *никогда...*») или посчитают проблему ребенка пустой и незначимой. Такие родительские реакции вызывают у ребенка неприятие (они являются аверсивными), приводят к избеганию обсуждения важных тем (как я описывал в главе 4).

Мы, родители, очень часто считаем, что глубоко и безраздельно преданы своим детям – вспомните о бесконечных пеленках, уборке и пр., – и дети должны знать, что мы для них – все. И дети это знают, но знание – не то же самое, что возможность и способность прийти и поговорить. Последнее – это поведение, а, как я уже объяснял, когда дело доходит до поведения, знать и делать – две большие разницы. Если же ребенок может в любой момент подойти к вам и обсудить любой вопрос, если он уверен, что вы выслушаете его, а не начнете разглагольствовать и проповедовать, это поможет ему справиться со стрессами и травмами повседневной жизни. Открытая линия общения поможет определить проблему на ранней стадии и решить ее прежде, чем она станет действительно серьезной. Что особенно интересно: дети предпочитают обсуждать различные темы – секс, наркотики и др. – с родителями, а не со сверстниками. Так что имеет смысл снять барьеры, которые мешают им это делать.

### **Что вы можете сделать**

Во-первых, никогда не говорите ребенку (или говорите не чаще раза в год): «Ты можешь рассказать мне обо всем». Такое общее заверение в вашей доступности в любое время – то, что мы называем «косвенный предшественник», не прямой и очень далекий от действительного поощрения ребенка к разговору (предшественник может поступить за несколько месяцев до того, как что-то произойдет, и ребенок почувствует, что ему нужно поговорить с вами). Эта фраза может оттолкнуть ребенка от разговора с вами. Доказательство вашей готовности в том, что вы демонстрируете ребенку, а не в ваших словах. Спросите себя: правда ли ребенок может прийти к вам и поговорить обо всем? Открыта ли дверь, или, особенно когда речь заходит о непростых вещах, вас окружает 12-метровая кирпичная стена, которой ребенку никогда не преодолеть?

Во-вторых, слушайте своего ребенка и его мнение. И не только потому, что это полезно для его психического здоровья и самооценки, но и для получения информации. Вы слушаете потому, что хотите, чтобы ребенок делился с вами своими взглядами, и вы ожидаете от него того же самого уровня внимания. Не делайте общение переговорами: вы сказали что-то, потом ребенок. Слушайте его, и пусть он слушает вас. Это очень важно. Вы с раннего детства моделируете поведение, которое в дальнейшем облегчит общение с ним. Как узнать, что вы на самом деле слушаете? Что ж, если вы только и ждете, чтобы ребенок закончил говорить, и немедленно исправляете его «заблуждения», то вы не слушаете. Если вы полагаете, что ребенок говорит что-то новое, открывает вам свои глубокие чувства и волнения, а вы благодарны ему за это и считаете его слова важными; если вы переспрашиваете, просите рассказать подробнее – да, вы действительно слушаете ребенка.

В-третьих, и это особенно важно: будьте открытым для вопросов, «вопрошабельным» родителем. С такими родителями дети могут свободно обсуждать щекотливые темы: интимные отношения, дружбу и любовь, проблемы сексуальной ориентации и вероисповедания, наркотики – иначе говоря, могут обсуждать свою жизнь. Очень важно, как вы реагируете на слова ребенка во время разговора. Когда ребенок выговорится, не начинайте немедленно его опровергать. Обратите внимание на что-то хорошее в его словах, похвалите за то, что он пришел к вам, поощрите откровенность и желание обсуждать. Хвалите, даже если потом вы намереваетесь возразить. И никогда не говорите «тупица», «дурак», никогда не унижайте ребенка.

Будьте честны с самим собой: что чувствует ребенок, когда разговаривает с вами – что вы нетерпеливо ждете, когда он кончит, чтобы вы могли высказать ему свое мнение, подробно и детально?

Когда одна из моих дочерей только входила в подростковый возраст, она нашла способ разговаривать со мной на важные темы. Обычно такие вопросы вызывали у меня раздражение. Тогда она приходила и спрашивала, не могли бы мы поговорить как друзья. В обычной ситуации я бы начал объяснять, что отцы и друзья – разные вещи; что я, с одной стороны, не ее друг, а с другой – лучше, чем друг; что слово «папа» состоит из двух одинаковых слогов, а «друг» – нет и т. д. Но первый раз она застала меня безоружным, и я не успел начать

свою речь. Мне пришлось согласиться. Просьба поговорить дружески была предопределяющим событием, эффективным предшественником, который сделал менее вероятными мое обычное родительское неодобрение. (Она интуитивно использовала прием из первой главы этой книги: если вы хотите, чтобы человек что-то сделал, подумайте о предшественниках так же, как и о результатах.)

Будьте честны с самим собой: что чувствует ребенок, когда разговаривает с вами – что вы нетерпеливо ждете, когда он кончит, чтобы вы могли высказать ему свое мнение, подробно и детально?

Что ж, обсуждая важные темы, друзья не перебивают друг друга криками вроде: «Это не так! Сколько раз я говорил тебе!..» Моя дочь хотела обсудить со мной проблемы взаимоотношений – ничего особенного, но для нее очень важно. Она хотела, чтобы я выслушал ее без осуждения и не навязывал ей свое мнение. Пока дочь была подростком, она несколько раз просила изменить наши роли, чтобы иметь возможность поговорить не как с родителем. Я позволял ей это делать. Она полагала, что ее хитрость сработала. Когда дочь стала старше, я старался делиться с ней своим опытом: я рассказывал интересные истории, но не занимался нравоучениями.

Вот что еще можно сделать: стать для ребенка моделью. Расскажите ему о своей повседневной жизни. Я не призываю вас обнажить душу так, чтобы ваши откровения стали неприятны («На самом деле я никогда не любил твою мать») или пугать ребенка жалобами и сплетнями о семье или работе («Точно тебе говорю, мой начальник чертов пьяница»). Нет, вы можете рассказывать о своих школьных деньках, о том, что делали на работе, о разочарованиях и радостях и просто делиться яркими воспоминаниями. Такой диалог, демонстрирующий способ коммуникации, сделает вас «вопрошабельным» родителем, а не просто родителем, который говорит: «Ты можешь поговорить со мной обо всем».

### **Поддерживайте прочные родственные связи**

Наладить общение с ребенком можно в раннем возрасте. Но общение и связь «родитель – ребенок» – это только один узелок в переплетении ветвей семейного дерева. Хорошие отношения с родственниками могут быть большим подспорьем в воспитании

ребенка. Дети, которые пришли из дружных семей, лучше учатся в школе, реже демонстрируют проблемы поведения и клинические расстройства.

### **Что вы можете сделать**

Во-первых, хорошие родственные отношения в большой степени зависят от ритуалов и повседневных процедур, которые создают структуру каждой недели, месяца, года. Известно, что для человека очень важна размеренность в любой деятельности. Регулярность действий даже важнее, чем собственно деятельность. Определенный порядок, традиции, ритуалы помогают преодолеть стресс и тревогу у детей, а также избежать развития рискованных привычек у подростков и молодых людей.

Ритуал и порядок могут быть совершенно невзыскательными. Например, каждую пятницу днем вы можете отправляться в продовольственный магазин, а по субботам печь на завтрак блины, всегда останавливаться в парке, когда едете от бабушки, и т. д. Регулярная дорога на танцы или в бассейн может быть просто дорогой, а может стать ритуалом – временем, когда можно обсудить друзей, школу, романтические отношения и т. д. Цель – размеренность и регулярность действий, но порядок не должен давить на ребенка.

Постарайтесь создать некий набор предсказуемых событий, который, помимо других преимуществ, станет основой для приятных воспоминаний. Жизненный опыт, основанный на заведенном порядке, укрепит ваши отношения с ребенком и поможет исполнить родительский долг. Неважно, какой это порядок: регулярное повторение алфавита с маленьким ребенком или более серьезные вопросы, которые можно решать вместе с подростком. Небольшие постоянные вложения в ваши отношения – все равно что внесение небольших сумм на банковский счет. Сбережения растут медленно, и каждый раз кажется, что это пустяк. Но потом вы получите весьма ощутимые проценты.

И, наконец, не покупайтесь на миф о том, что время нужно проводить с пользой. Важнее не качество, а количество времени, проведенного с ребенком.

Во-вторых, связь ребенка с остальными членами семьи. Такая связь обеспечивает многие преимущества, например, семейные ритуалы придают стабильность жизни ребенка, он получает возможность общаться и учиться у других взрослых, не только у своих родителей. Раньше никто не изучал вопрос, насколько семейные связи влияют на поведение детей, но в последнее время появились сообщения, что они могут уменьшить риск развития проблем поведения.

Семьи имеют тенденцию рассеиваться, и не всегда легко поддерживать связь с родственниками. Тем не менее попытайтесь построить взаимоотношения, которые дадут ребенку ощущение неразрывности поколений и собственных корней. Если жизнь разметала вас, тем более ценно собираться на праздники, даже если всем потребуется совершить путешествие. Ну и, конечно, вы можете поддерживать связи с родственниками по скайпу, в «Фейсбуке» и т. п.

И, наконец, не покупайтесь на миф о том, что время нужно проводить с пользой. Важнее не качество, а количество времени, проведенного с ребенком.

Просто живите, будьте вместе и поддерживайте семейные традиции, связанные с обычными домашними делами: стряпней, уборкой, покупками. Такие обычные вещи имеют гораздо большее значение, чем одно запоминающееся путешествие, на которое вы потратили кучу денег. Никогда яркое событие не заменит обычные дела, выполненные совместно, хотя для нашего занятого поколения первое кажется более рациональным. Очень хорошо, если каждые выходные вы 40 минут проводите с ребенком – и не ругаетесь, – но вам нужно чаще бывать рядом в повседневной жизни. Это поможет вам найти сыну или дочери правильное место в своей жизни, чтобы вы получали удовольствие от того, что он или она у вас есть.

Такое же соотношение яркого, качественного времени и его количества наблюдается, когда вы читаете ребенку. Лучше каждый день по 20 минут читать хорошие детские книги, чем читать только по воскресеньям 3 часа подряд. Ребенок получит больше от ежедневной дозы чтения, не говоря уже о том, что регулярное чтение полезно для развития навыка и академической успеваемости.

У повседневного времяпрепровождения есть другая привлекательная сторона. Вы не должны придумывать особые или

конкретные занятия; просто будьте вместе и старайтесь нормально общаться.

## **Поощряйте социализацию ребенка**

Термин «позитивное социальное поведение» означает способность конструктивно взаимодействовать с окружающими. Я имею в виду самые основные качества: умение сотрудничать, понимать чувства других людей, отзывчивость, способность строить взаимоотношения и находить общий язык с окружающими. Все эти качества необходимы для различных взаимодействий с окружающими, которые начинаются с отношений ребенка с родителями, затем с братьями и сестрами и распространяются на друзей, приятелей, одноклассников, учителей, со временем – на супругов и партнеров, а в конце концов – на собственных детей вашего ребенка. Основа всех взаимоотношений закладывается в детстве.

Дети с опытом позитивных социальных отношений лучше учатся в школе и реже демонстрируют разрушительное поведение – издевательства над другими, употребление алкоголя и наркотиков. Многолетние исследования показывают, что правильное социальное поведение особенно важно в раннем возрасте. Раньше считалось, что детей необходимо как можно раньше научить читать. Это, конечно, важно, однако еще важнее социализация. Нужно развивать у детей умение общаться, сотрудничать, делиться игрушками, не ссориться во время игры и слушать взрослых. Ни одного ребенка не прогонят из детского сада или из первого класса за то, что он плохо знает таблицу умножения. Но даже трехлетку могут исключить из детского сада, если он постоянно совершает асоциальные поступки. Так что социализация в раннем возрасте необходима, ее значение не ослабевает на протяжении не только школы, но и всей взрослой жизни.

Социальным взаимодействиям ребенка можно и нужно научить. Социализация проблемных детей совершенно меняет их жизнь, в том числе школьную успеваемость, отношения с одноклассниками и членами семьи; и они проявляют меньше симптомов психических расстройств.

## **Что вы можете сделать**

Используйте любую возможность научить ребенка позитивным социальным отношениям. Помните о подкрепленной тренировке, ищите способы и ситуации для социализации. Каждый рождается со своим характером; кто-то замкнут, застенчив, другой – легко приспосабливается, общителен, открыт и т. д. Разные характеры означают разные способности к разным вещам, например, к социализации.

Если ваш ребенок легко социализируется, вам не нужно специально что-то делать для развития этих навыков. Игры в песочнице с другими детьми, приглашение друзей вашего ребенка на семейные пикники – этого может быть вполне достаточно. Наблюдайте, как ребенок себя ведет в обществе, как играет с другими детьми. Делится ли он игрушками, соблюдает ли очередность или, наоборот, он благоразумен? Если вы видите повторяющееся негативное социальное поведение, найдите позитивную противоположность, с которой можно дальше работать.

Стратегии, описанные в предыдущих главах, помогут исправить ситуацию. Так, подумайте о предшествующих ситуациях, чтобы поощрить определенное социальное поведение; формируйте позитивные навыки и используйте особую похвалу для желательного поведения. Вы должны приходить на помощь ребенку, особенно на ранних стадиях работы – например, пойти с малышом в парк и оставаться поблизости (предопределяющие условия, которые облегчат социализацию). Многим детям в качестве подсказок совершенно не подходят команды («Иди и, как все, поиграй с другими детьми»). Лучше сопровождать ребенка и искать проявления желательного поведения, чтобы подкрепить его: играть рядом с другими, взять в руки и отдать чужую игрушку. Пусть ребенок сам покажет, с какого навыка следует начать. Помните: когда ребенок готов к определенным действиям, формирование навыка можно начинать с малейших его проявлений.

Даже если ваш ребенок с трудом сближается с детьми, вы можете начать работу по его социализации. Начните с небольших доз. Формирование навыка и постепенный подход может действительно помочь.

Если ребенку сложно перенести и малые дозы, пусть он выберет какого-нибудь приятеля, который поедет с вами на пляж, в парк аттракционов и т. п. Ваш ребенок будет вместе с другом, но при этом чувствовать себя в безопасности, потому что вы рядом; и вы поможете ему сформировать навык. Со временем это приведет к большей самостоятельности, и он начнет общаться со сверстниками без вашего участия. Помните: для социализации достаточно даже одного друга.

Другой способ помочь социализации – развить у ребенка способности, которые сопряжены (или будут сопряжены) с социальными взаимодействиями. Помогите ребенку найти в себе таланты, вызовите интерес или научите чему-то, что на многие годы вовлечет его в социальные отношения. Не все занятия одинаково способствуют социализации. Некоторые в большей степени поощряют общение с окружающими. Игра-стрелялка (когда ребенок играет сам за себя) явно не подходит для этой цели, а вот уроки музыки, например, помогут не только овладеть инструментом, но и общаться с другими детьми на уроках, концертах, в оркестре и т. д. Конечно, музыка требует многочасовых индивидуальных занятий, но в конце концов понадобится участие и других людей. Другие виды искусств (театр, танцы) и спорт (например, гимнастика или бейсбол) могут точно так же благоприятствовать социализации ребенка.

Вместе с ребенком вы можете выбрать занятие по душе, но отдавайте предпочтение тому роду деятельности, который сохранится на всю жизнь и поможет развить навыки общения. Мы хотим, чтобы ребенок общался со сверстниками и был здоров психически и физически. Социализация способствует этому. Мы говорим здесь о детстве, но преимущества социализации приносят пользу на протяжении всей жизни.

### **Пусть ваш подход к воспитанию будет гибким**

Приспособляемость, уступчивость и гибкость – качества, которые означают способность к переменам и компромиссу... И в данном случае я говорю о вас, а не о вашем ребенке. Когда ведешь домашнее хозяйство, трудно быть гибким. Существует много ситуаций, когда невозможно уступить: нужно вовремя отправить детей в школу, вовремя приготовить обед и ужин, вовремя встретить няню и т. п. Во

многих ситуациях *уступить* – значит, *ослабить контроль*, а в итоге дело не будет сделано.

И все же надо искать компромисс, если это возможно. По мере роста ребенка, по мере формирования его предпочтений, вам потребуется все больше компромиссов. Противоположностью гибкости и уступчивости будет авторитарное: «Сделай это, потому что я так сказал». Теперь вы знаете о предшественниках и понимаете, что подобные заявления ведут к сопротивлению и несогласию.

Вы также знаете, что возможность выбора, реальная или кажущаяся, приводит к соглашению. Вы помните это из главы 1, где мы обсуждали подходы к исправлению поведения. Здесь я призываю к гибкости в широком смысле, но хочу сказать о двух взаимосвязанных типах гибкости.

О гибкости и способности к компромиссу, которые означают «золотую середину» в отношениях детей и родителей, вы можете прочитать в сказке о Златовласке. Сложно быть «просто правым». Например, мы знаем, что у ребенка будут проблемы с поведением, если родители либо разрешают слишком много (и бессистемно назначают несколько ограничений), либо не разрешают ничего (авторитарно контролируют и устанавливают множество правил). Обе крайности увеличивают риск отрицательных последствий.

### **Что вы можете сделать**

Вам необходимо определить обязанности ребенка, и ничего страшного, если ваш стандарт будет высоким. Вместе с тем следует быть открытым для дискуссий, во время которых вы выслушаете точку зрения ребенка и примете решение, учитывая его мнение.

Родители часто думают: «Если я уступлю в малом, то потеряю контроль; мой ребенок вырастет варваром, спалит школу и не оставит от дома камня на камне». Случится же с точностью до наоборот. Воюя из-за каждой мелочи, вы проиграете и битву, и войну в целом. Вы надолго испортите отношения с ребенком, который будет воспринимать вас скорее как неприступного, чем «вопрошабельного» родителя. Аналогия с битвой и войной с самого начала ошибочна: нельзя сражаться с собственным ребенком. Вот аналогия получше: вы ведете корабль к цели, которой является воспитание ребенка

уравновешенным и трудолюбивым. Это требует умения маневрировать. Иногда кажется, что корабль отклоняется от курса, а на самом деле он выбирает наилучший путь, используя преимущества попутного ветра и течений.

Даже если ваш ребенок с трудом сближается с детьми, вы можете начать работу по его социализации. Начните с небольших доз. Формирование навыка и постепенный подход может действительно помочь.

Старайтесь идти на компромисс или отпускать ситуацию. Рассматривайте некоторые вещи – время отхода ко сну, время возвращения домой, грязную комнату и странный внешний вид – как нечто, над чем вы почти не властны.

Если вы не будете настаивать на своем в этих вопросах, вы можете получить кредит доверия, возможность контролировать и резонный повод вмешаться, когда речь заходит о серьезных вещах. Если ребенок хочет бросить последние два класса школы, чтобы поближе познакомиться с сообществом хиппи на юго-западе, или выдумает что похлеще, вы с полным основанием ответите категорическим «Нет!».

В Йельском центре мы считаем, что необходимо обсуждать с родителями возможность отступить от установленных правил. Все семьи и родители разные, поэтому важно найти путь в каждом конкретном случае. Области «разрешения» могут быть совсем крошечными, когда дети маленькие (что есть на ужин в какой-то день? что надевать? и пр.), но с подростками ставки будут высоки... Мы советуем родителям меньше волноваться относительно таких проблем, как продранные джинсы, оранжевые волосы и даже небольшой гвоздь в носу. Это все возрастное, и вы можете разрешить ребенку подобные вещи. Однако есть и другие ситуации: весьма откровенная одежда, свидания со взрослыми мужчинами, использование контрацептивов в 11 или 12 лет... Это уже совсем другой разговор, и проблема выходит за рамки возрастной. Здесь от компромиссов можно отказаться. Если же речь идет о каких-то вопросах, занимающих промежуточную ступень – во сколько ребенок должен приходить из школы, когда и как часто должен сообщать о себе, использование компьютера, покупка музыкальных записей – вы же можете сказать ребенку, что учтете его мнение? Помните: если вы будете упираться в мелочах, это не

прибавит вам авторитета; напротив, у вас не будет пространства для маневров, когда оно действительно понадобится.

Старайтесь идти на компромисс или отпустить ситуацию. Рассматривайте некоторые вещи – время отхода ко сну, время возвращения домой, грязную комнату и странный внешний вид – как нечто, над чем вы почти не властны.

Гибкость и компромисс не относятся к конкретным вопросам, которые вы можете обсуждать с ребенком. Это ваш более гибкий стиль воспитания. В любых переговорах вы можете поощрить позитивный диалог, показать себя «вопрошабельным» и продемонстрировать ребенку разумный и корректный путь решения проблем.

### **Контролируйте ребенка и ограничивайте возможности для развития проблем**

Контроль означает, что вы должны знать, где ваш ребенок, что он делает и с кем он. Особенно важно контролировать в ранние годы, когда это обеспечивает физическую безопасность ребенка. Никто из родителей не хочет, чтобы малыш перебежал через улицу, играл со спичками или ходил куда-то с незнакомыми людьми. Но контроль также играет огромную роль в адаптации ребенка, особенно в подростковом возрасте, и влияет на его развитие.

Насколько контролировать ребенка, зависит от того, наблюдаются ли какие-то проблемы с его поведением. Подростки, родители которых контролируют их местонахождение и занятия, реже совершают рискованные поступки (связанные, например, с сексуальными отношениями и употреблением наркотиков). Кроме того, строгий контроль снижает вероятность принятия ребенком необдуманных решений. Если вам кажется, что «выслеживать» ребенка недостойно, помните о связи между контролем и риском: больше контроля – меньше риска. Важно отметить, что вызывающее поведение опасно и для физического здоровья; мы все еще говорим о «базовой», в известном смысле, безопасности. Подростки обычно не думают о средствах защиты во время половых контактов, что может увеличить риск венерических заболеваний. Употребление наркотиков приводит к передозировке, агрессивному поведению, к смерти и серьезным

травмам, часто связанным с автомобильными авариями. Я не пугаю вас, а сообщаю статистические факты.

Заметьте: контроль совместим со свободой и ответственностью ребенка. Контроль не означает, что вы держите ребенка дома, везде возите и боитесь окружающего мира.

Помните ведьму, которая заперла Рапунцель в высокой башне? Это не помогло красавице стать образцовой матерью (и, кстати, ведьма не знала, с кем и как Рапунцель проводит время в башне – хороший пример того, что контроль и изоляция не одно и то же). Ваша тактика – знать, где ребенок и с кем он, кто за ними присматривает, и одновременно создать условия для самостоятельности и возможности познать мир. Эта тактика несовместима с диспетчерским надзором за авиаперелетами, ежеминутным навязчивым контролем и радикальным ограничением передвижений ребенка.

Заметьте: контроль совместим со свободой и ответственностью ребенка. Контроль не означает, что вы держите ребенка дома, везде возите и боитесь окружающего мира.

В процессе взросления мальчики более склонны к вызывающему поведению, чем девочки. Этому может быть множество причин, но одна из них в том, что родители больше контролируют девочек-подростков, чем мальчиков. Например, девочкам нужно раньше приходить домой и выполнять больше домашних обязанностей. Нет ничего несправедливого или предвзятого в таком гендерном различии, но зато это оказывает положительный эффект на поведение.

Но контроль – это не полицейский надзор; здесь важно как качество, так и количество. Семьи, где родители контролируют детей, более сплоченные, дружные, прочные, их члены лучше понимают друг друга. Если родители открыты для диалога, если их отношения с детьми теплые и дружеские, то они могут контролировать детей, не превращаясь в тюремных надзирателей. Это помогает сделать контроль естественной частью домашнего уклада. Можно показать ребенку пример, рассказывая ему о своих делах за обеденным столом или по дороге в школу. Это также помогает начать контролировать как можно раньше. Контроль очень трудно осуществить, если вы никогда этого не делали, когда ребенку стукнет 12 лет, и вы вдруг начинаете интересоваться его местонахождением, выливая на него поток упреков.

Кроме того, сделайте свой дом гостеприимным для друзей ваших детей. Тогда вы сможете ненавязчиво конт-ролировать их, и это будет компромисс с подростком, которого тянет к сверстникам.

В XXI веке благодаря виртуальному миру контроль над местонахождением ребенка ограничивает возможности для его вызывающего поведения. Вы должны ограничить доступ к компьютерам, смартфонам, планшетам и т. п. Если вы не можете конт-ролировать их использование, то может произойти множество нежелательных вещей. Дети и подростки могут с легкостью заходить на нежелательные сайты, играть в игры, провоцирующие развитие жестокости, ненависти и издевательств.

### **Что вы можете сделать**

С самого раннего возраста установите правило: все члены семьи всегда должны знать местонахождение друг друга. Приучите ребенка к тому, что за обеденным столом естественный вопрос: что ты сегодня делал? Убедитесь, что это касается всех членов семьи. Цель не в том, чтобы установить полицейский надзор – напротив, это домашний уклад, при котором все интересуются делами друг друга. Такая обстановка избавит вас спустя годы от бесконечных расспросов вашего подростка о том, где он был и что делал в течение 43 минут, на которые он задержался из школы.

Если дети уже подросли, можно установить обычай периодически созваниваться (не ежеминутно, конечно), чтобы быть в курсе событий. Сотовый телефон может стать проклятием – это источник беспокойства, ссор, плохих манер и т. п., – но у него есть и положительные свойства: вы можете легко держать на контроле подросшего ребенка.

Проблемное поведение можно также ограничить, если вы всегда знаете, с кем ваш ребенок. Скажем, он отправляется после школы к другу. Это звучит вполне безобидно, тем более что вы поощряете социальные взаимоотношения, о которых мы уже говорили. Но это может быть и нежелательно: есть ли взрослые в этом доме? Как они относятся к детям? Возможно, стоит позвонить родителям друга, прежде чем ваш ребенок придет к ним. Он может сказать: «Что, ты мне не доверяешь?» Справедливый вопрос. Ответ на него «Да», – но ваш

ребенок – все еще ребенок, и это значит, что вы должны знать, что происходит. Как известно, у подростков довольно часто усиливаются проявления вызывающего поведения. Мы слишком хорошо знаем: когда подростки предоставлены друг другу и лишены контроля взрослых, вызывающее поведение бьет через край.

Вы пытаетесь без потерь провести ребенка через трудный период его жизни. Это не значит, что вы ограждаете его от всех рисков или хотели бы оградить.

Молодые люди, которые вообще не рискуют, имеют тенденцию получить тот же негативный результат (опасность развития физических и психологических расстройств во взрослой жизни), что и чрезмерно «рисковые». Но это значит, что вы хотите ограничить рискованные действия и не допустить действительно опасные ситуации.

Вы пытаетесь без потерь провести ребенка через трудный период его жизни. Это не значит, что вы ограждаете его от всех рисков или хотели бы оградить.

Еще одна вещь, которую вы можете сделать, – это воспитать уважение к традиционным ценностям: хорошо учиться в школе, проводить время с семьей, заниматься делом, которое одобряется обществом. Привыкнув к этому с самого детства, ребенок вряд ли будет склонен к агрессии и недостойным делам. Зачастую родители вслух критикуют школу, в которой учатся дети, говорят о некомпетентности отдельных учителей или недостатках системы в целом. Да, они показывают свою объективность и прямоту; но при этом подтачиваются ценности, которые в долгосрочной перспективе увеличат вероятность того, что ребенок достигнет совершеннолетия вряд ли подготовленным к следующей жизненной ступени. (Если вам это поможет, напомню, что ваш ребенок не выбирал свою школу – вы это сделали за него.)

Установление семейных традиций и ритуалов: праздников, особых обедов, еженедельных совместных занятий, повседневных домашних дел – может облегчить сплочение семьи. Ваше очевидное уважение к чтению, к учителям и их миссии, к прилежной учебе в школе и к другим аспектам образования – все это профилактические средства, которые работают на будущее. Это не значит, что нужно требовать

совершенства или излишне высоких результатов. Но необходимо открыто высказывать уважение к усилиям, которые прикладывает ваш ребенок в школе, а также благодарность этой школе. Кроме того, это обязывает вас моделировать желательное поведение: не только уважение к школе, но еще и сдержанность, рассудительность, прилежание – все, что вы хотите видеть в своих детях. Например, исследования показывают, что родители, которые говорят детям об опасностях употребления наркотиков и сами не имеют дурных привычек, до известной степени ограждают своих детей от этих проблем.

### **Постарайтесь уменьшить влияние негативных психологических и социальных условий**

Я говорю здесь об обстановке, которая поможет облегчить воспитание ребенка и повысить вероятность сохранения его психического и физического здоровья, хорошей успеваемости, социализации и т. д. Благоприятная обстановка повышает эффективность всех стратегий, о которых я пишу в этой книге. Когда создана среда, способствующая нормальному развитию ребенка, все работает гораздо лучше: предшественники, формирование навыков, даже наказания (кратковременные и умеренные).

Но у медали есть обратная сторона: попытка ограничить режим может отрицательно сказаться на развитии ребенка. Иногда домашний уклад может оказывать отрицательное кратко- и долговременное воздействие на рост и развитие. Крайнее проявление – физические издевательства – по определению опасны для физического и психического здоровья ребенка. Но и менее экстремальные условия могут сказаться негативно. Вот несколько полезных советов.

Дети, живущие в атмосфере постоянных ссор, страдают от различных расстройств: у них наблюдаются изменения в головном мозге, которые приводят не только к психологическим проблемам, таким как депрессия и синдром тревожности, но и к дефициту вербального IQ.

Даже если ребенок не получает физических травм, наблюдаются повреждения тканей мозга. Например, когда ребенок является мишенью вербальных или эмоциональных оскорблений или постоянно

видит дома ссорящихся родителей, это приводит ко многим нежелательным последствиям, в частности, к ослаблению иммунной системы и повышенной заболеваемости. Поэтому дети, выросшие в неблагополучных семьях, живут меньше положенного срока, и причиной их смерти становится рак, болезни сердца и т. п. Причем главный источник стресса – словесные оскорбления. Источником стресса могут стать холодность или, наоборот, излишняя эмоциональность родителей, их непоследовательность в установлении правил или наказаний. В последнем случае ребенок просто не может приспособиться к столь зыбким требованиям.

Дети, живущие в атмосфере постоянных ссор, страдают от различных расстройств: у них наблюдаются изменения в головном мозге, которые приводят не только к психологическим проблемам, таким как депрессия и синдром тревожности, но и к дефициту вербального IQ.

Повторю: ритуалы и традиции имеют огромное значение. С одной стороны, домашнее хозяйство, лишённое порядка, обращается в хаос, основная черта которого – непредсказуемость родителей и семейных событий. Когда ребенок не знает, действуют еще правила или уже изменились – во сколько будет обед и будет ли он вообще или в какое время ложиться спать – это все вызывает у него сильный стресс. Как-то к нам обратился один отец. Он обычно не сильно заботился о домашних делах, но, подвыпив, кричал на ребенка и ругал за то, что тот не помыл посуду, не убрал кровать. Отец даже поднимал ребенка с кровати, чтобы тот «закончил дела» на кухне. Неважно, какой именно стандарт был принят в этом доме – у всех свои правила. Важно другое: постоянная смена стандартов или же наказание за невыполнение стандарта могут вызвать стресс. Традиции и ритуалы успокаивают детей и делают домашнюю атмосферу более гармоничной. Хаос и постоянно меняющееся поведение родителей вызывает у ребенка расстройства.

Пару слов о наказаниях, особенно телесных. Побои, даже не попадающие под определение жестокого обращения с детьми (по закону жестокое обращение – отметины на теле ребенка или побои любым предметом, а не рукой), могут вызвать угнетение иммунной системы. Кроме того, под угрозой психическое здоровье ребенка

(например, проявления агрессивного поведения) и академическая успеваемость (скорее всего низкая).

Не страшно, если вы ссоритесь с супругом или иногда кричите на ребенка, а то и шлепаете его. Так поступает большинство. Мы говорим о длительном, продолжительном стрессе, а не об обычных для семейной жизни взлетах и падениях.

Одна из проблем – родители часто не могут определить источник стресса у ребенка. Например, издевательства – одно из самых ужасных школьных переживаний для большинства детей, и родители обычно не знают, что происходит. Еще труднее помочь ребенку, когда, помимо своих источников стресса, он воспринимает родительские. Стресс родителей, вызванный финансовыми неурядицами, личными отношениями и пр., обрушивается на ребенка.

### **Что вы можете сделать**

Стресс – это часть жизни. Начните с малого: убедитесь, что ребенок не получает чрезмерную дозу домашних конфликтов, его не унижают, не избивают, не оскорбляют и т. д. Кроме того, насколько размеренной является ваша жизнь?

В любой жизни бывают кризисы: развод, переезд, который удаляет ребенка от друзей и школы, и т. п. Все это может вызвать стресс. Попробуйте понять и утешить ребенка, старайтесь поддерживать заведенный ранее порядок, особенно перед кризисными моментами (в частности, перед разводом). Ученые, которые изучали последствия ураганов, землетрясений и цунами, выяснили очень важный факт. После стихийного бедствия нужно как можно скорее снова открыть школы. Помимо всего прочего, это дает ощущение привычного порядка и цели в жизни.

Те методы, которые я описал в предыдущих главах, могут положительно повлиять на общую обстановку и уменьшить стресс. Мы выяснили, что родители, воспользовавшиеся стратегиями временной линии для изменения поведения ребенка, стали более последовательными в выборе методов воспитания. Это привело к ослаблению напряженности в семье. Улучшилось не только поведение ребенка, но и родители больше не впадали в гнев или отчаяние. Такое

уменьшение стресса у родителей и детей взаимно обусловлено и усиливается, и отношения в семье становятся значительно лучше.

Здесь уместно сделать замечание о взаимно подкрепляющей связи между различными ситуациями (я говорил о них в этой главе) и инструментами, а также навыками (временная линия). Используя методы временной линии, вы не только исправляете поведение ребенка, но и изменяете психологический климат дома, т. е. ситуацию. Справедливо и обратное: улучшая ситуацию, вы эффективнее используете средства временной линии для исправления поведения. Улучшение обстановки посредством налаживания общения ребенком само по себе не заставит его делать уроки или прекратить драки с братом. Но в благоприятных условиях вам будет легче применить методы временной линии для исправления конкретных проблем.

Что вы можете сделать? Я хочу подчеркнуть неоценимые достоинства похвалы в исправлении поведения. Похвала – прекрасный стратегический ход (когда вы хотите что-то изменить в поведении ребенка), если вы хвалите особым образом (эмоционально, восторженно, четко определяя, за что хвалите; не забудьте физическое поощрение). Если говорить о стрессорах и о том, как помочь ребенку, – важна другая похвала, не столь целенаправленная. И не забывайте демонстрировать ребенку свою любовь и поддержку, радость от общения с ним – это все создает у него ощущение безопасности и связи с родителями. Это необходимо для нормального развития и создает базу для нормальной адаптации ребенка вне дома. Когда мы спрашиваем родителей, хвалят ли они своих детей, они неизменно отвечают: «Да, много, все время». Они имеют в виду обычную, не направленную похвалу, которая необходима для развития ребенка во всех жизненных ситуациях. Мы учим родителей похвале как части стратегии временной линии, направленной на исправление поведения. Это другой вид похвалы, который почти все родители осваивают после специального обучения (или прочтения этой книги). И та и другая похвала одинаково важны, и ни одна не заменяет другую.

## **Ограничьте неблагоприятные биологические факторы**

Физическое и психологическое здоровье взаимосвязаны. Я только что рассказал вам о ситуациях, когда психологическое состояние, скажем, стресс или остракизм, может повлиять на физическое здоровье – например, ослабить иммунную систему. Кроме того, мы знаем и о противоположном эффекте. Известно, что физиологическое расстройство, например, инфаркт миокарда или некоторые лекарственные средства, могут оказывать влияние на развитие депрессии или проблем с памятью.

Но биологические факторы, которые имеют значение для психологического состояния ребенка, далеко не так хорошо изучены, как это пытаются иногда представить. Например, в Интернете можно найти бесчисленные советы относительно диет и продуктов, которые следует или не следует употреблять. Вы найдете заверения в том, что различные витамины и гормоны, специи или добавки могут предотвратить и даже излечить нарушения развития детей, особенно такие, как синдром гиперактивности, аутизм или депрессию. Большинство этих советов отношения к науке не имеют. Помните о возможных побочных эффектах «волшебных эликсиров»!

Вместе с тем некоторые биологические факторы действительно способствуют развитию ребенка или, наоборот, замедляют его. Их можно определить.

Во-первых, очень важно течение беременности и питание плода, потому что это напрямую связано с будущим физическим развитием ребенка. Хорошо известно, что злоупотребление табаком и алкоголем во время беременности связано с различными физическими нарушениями развития ребенка (проблемы с сердцем и почками, уродства). Кроме физических проблем могут наблюдаться психологические и поведенческие расстройства, такие как гиперактивность, агрессия и неспособность к обучению. Эта связь не абсолютна, конечно, не все вредные привычки матери однозначно приводят к подобным последствиям. Но курение, алкоголь, дурное питание, осложненные общим неудовлетворительным состоянием матери, увеличивают риск (т. е. вероятность) поведенческих проблем у

ребенка. Однако, и это особенно огорчительно, проблемы возникают даже у тех родителей, которые хорошо питались и не курили во время беременности!..

Исследование, проведенное в масштабах США, показало, что в семьях, где хотя бы один из родителей курит, чаще наблюдаются случаи агрессивного поведения детей и другие нарушения поведения.

На поведение детей могут влиять и некоторые токсины. Самый яркий пример – сигаретный дым. У детей, подвергающихся дома его воздействию, чаще наблюдаются проблемы с поведением, в том числе агрессивность и гиперактивность, а также целый ряд респираторных заболеваний, аллергия, отиты, экзема, заболевания сердца, синдром внезапной смерти младенцев, когнитивный дефицит (нарушения умственного процесса), преждевременная смерть. В школе такие дети отстают по математике и чтению.

Вызваны ли эти проблемы воздействием дыма, мы точно не знаем, но можно утверждать, что табачный дым увеличивает вероятность их проявления.

Исследование, проведенное в масштабах США, показало, что в семьях, где хотя бы один из родителей курит, чаще наблюдаются случаи агрессивного поведения детей и другие нарушения поведения.

Есть масса подтверждений вредного воздействия пассивного курения на детей и взрослых, особенно если это воздействие постоянно. Помимо пассивного, вторичного курения, существует и третичное курение. Речь о том, что следы табачного дыма годами сохраняются в стенах дома, на мебели, в машине, на волосах родителей и т. д.

Эта проблема изучена не так хорошо, как пассивное курение, но известно, что остаточный эффект дыма также вреден для здоровья младенцев и детей, он увеличивает риск развития астмы и других респираторных заболеваний. Неизвестно, оказывает ли «третичное курение» воздействие на поведение и способность к обучению, но некоторые данные говорят о том, что у детей может ухудшаться когнитивная функция (мышление), способность концентрироваться, а также возрастает риск развития гиперактивности. В целом у детей из «курящих» семей чаще наблюдаются проблемы с поведением.

Накопление тяжелых металлов, в частности свинца, в организме и особенно в головном мозге ребенка ведет к тяжелым заболеваниям. Высокие дозы даже могут привести к летальному исходу. Хорошо известна связь отравления свинцом и всевозможных психологических расстройств. Дети, получившие относительно небольшие дозы свинца, демонстрируют пониженный коэффициент интеллекта и хуже выполняют задания, требующие концентрации внимания (например, чтение). При высоких дозах нередко наблюдаются гиперактивность и олигофрения. В последние годы в США строго контролируется содержание свинца, поэтому теперь отравления встречаются реже. Ограничено использование свинца в производстве красок, сантехники, топлива и т. д. Однако до сих пор встречаются пищевые упаковки иностранного происхождения с повышенным содержанием свинца (обертки конфет, банки и т. д.).

### **Что вы можете сделать**

Очевидно, что детей нужно оградить от табачного дыма, свинца и других токсинов. Вместе с тем хотелось бы отметить положительное влияние на поведение детей ряда биологических факторов. Например, исследования показали, что диеты, богатые омега-3 жирными кислотами, улучшают психологическое состояние и даже такие тяжелые, как депрессия и агрессия. Этими веществами богаты лосось, тунец и палтус, а также водоросли и криль (увы, блюда из водорослей и омлеты из криля сложно найти в ресторанах). Омега-3 содержат и некоторые растения. Исследования показали, что употребление во время беременности добавок с ненасыщенными жирными кислотами улучшает интеллектуальные способности ребенка и снижает вероятность проблем с дисциплиной в первые 4 года жизни. Поскольку воздействие на организм омега-3 жирных кислот до конца не изучено, мы воздерживаемся от конкретных советов родителям. А кроме того, никакие витамины, минеральные вещества и диеты не заменят воспитания.

### **Берегите себя**

Вы должны беречь себя не только для того, чтобы эффективно выполнять родительский долг. Я говорю об этом и в связи с тем, что

было сказано выше. Ваше благополучие непосредственно связано с жизнью и здоровьем ребенка.

Воспитывая ребенка, легко забыть о себе. У родителей очень напряженная жизнь. Вы сталкиваетесь с массой проблем – и проблемы не уходят, потому что ни одну из них вы не можете решить раз и навсегда. Участие в этом марафоне требует хорошей формы. Поэтому вы должны запланировать личное время для отдыха, общения с друзьями и супругом. Это не пропаганда эгоизма и не совет поставить себя на первое место – просто, забыв о себе, вы вряд ли хорошо выполните свой родительский долг. Если вы крутитесь, как белка в колесе, это не может не отразиться на ваших отношениях с ребенком. Вложите немного сил в себя; для вашей семьи это вложение окупится сторицей. Кроме того, вы продемонстрируете ребенку, как важно беречь себя, этому умению необходимо научить и его. Вспомните инструкцию по надеванию кислородной маски в самолете: сначала на себя, потом – на ребенка, потому что это поможет выжить вам обоим.

### **Что вы можете сделать**

Вам лучше судить о том, какие условия или ситуации помогут вам сохранить рассудок в современном мире. Кто-то находит себя в садоводстве, другой играет в музыкальном ансамбле, занимается волонтерством или совершает длительные прогулки. Вы взрослый человек и сами позаботитесь о себе. Но я позволю себе дать совет. Подумайте обо всех тех вещах, которые мы обсуждали в этой главе, как о том, что касается и вас тоже. Например, «построить позитивные социальные взаимоотношения» значит, что вам следует иметь хотя бы одного друга; если ж его нет, приобретите его. Это окупится, и даже для подготовки себя к воспитанию ребенка. Количество времени, проведенное с ребенком, может быть важнее его наполнения, но если вы все время чувствуете себя одиноким, угнетенным, напряженным, беспокойным, если вам кажется, что в жизни нет просвета, это время будет проведено без пользы.

### **Важные выводы для родителей**

Условия, обстановка оказывают огромное влияние на рост и развитие ребенка. Я обсуждаю этот вопрос в конце книги, потому что

он не так важен для воспитания конкретных действий: употребления овощей, вежливого общения, прекращения диких прыжков, которые сводят с ума соседей снизу, или нормального обращения с собакой. Мы уже обсуждали эти и другие задачи и способы их решения.

Более широкие темы, о которых я говорил в этой главе, касаются возможных факторов, которые могут повлиять на воспитательный процесс и на выраженность нежелательного поведения. Эти же факторы напрямую связаны с тем, насколько вам помогут методы временной линии. Иногда взаимосвязь внешних условий и поведения очевидна. Например, если вы не будете беречь себя (а это один из определяющих факторов), то ваш голос будет звучать резче, чем надо. Это станет предшественником, который, вероятно, приведет к отказу ребенка выполнить вашу просьбу накрыть на стол (обычная просьба, но, если вы раздражены, она превращается в команду). Или, если в вашем доме нет закрепленных ритуалов и традиций, в семье царит хаос, ребенок не привыкнет вовремя ложиться спать. Ребенок, который спит нерегулярно, хуже отдыхает, следовательно, раздражен и огрызается, когда родители просят его накрыть на стол. Это не значит, что в несогласии ребенка виноват как он сам, так и вы – речь вообще не о том, кто виноват. Я говорю о том, что на исправление поведения в равной степени влияет как мастерство в применении методов временной линии, так и окружающая обстановка. Благоприятная среда облегчает воспитание ребенка.

Я даже не пытаюсь описать каждый фактор по отдельности. Но это не значит, что те факторы, о которых я здесь не упоминаю, неважны или не изучены наукой. Я рассказал вам о тех факторах, которые задают тон в доме, и они хорошо изучены. Учитывая их, вы можете более эффективно использовать методы временной линии. Помните, эта книга об инструментах воспитания и о том, как использовать их по назначению. Это и определило выбор факторов, о которых я здесь говорил.

## **Глава 6**

### **Метод воспитания Алана Каздина. В реальных ситуациях**

На протяжении всей этой книги я показывал, как исправить поведение и характер ребенка, используя методы временной линии и благоприятных условий среды. Теперь, когда инструменты воспитания собраны, я хочу представить ряд воспитательных программ, чтобы вы увидели, как их применять на практике.

В этой главе вы найдете конкретные примеры, на основе которых вы сможете создать собственные воспитательные программы. Не волнуйтесь, если здесь не описана ваша проблема, главное, понять принцип разработки воспитательной программы. Мы начнем с концепции Метода Каздина, обобщения всех инструментов, которые вы можете адаптировать для собственных целей.

## **Пошаговый план Метода Каздина**

### ***Шаг 1. Начните с определения желательного поведения.***

#### ***Что вы хотите от ребенка?***

Четко опишите, что вы хотите получить «на выходе»: какое поведение и в какой ситуации? Как именно будет вести себя ребенок, если выполнит все ваши требования? Если вам нужно, чтобы какое-либо поведение прекратилось, помните, что необходимо определить позитивные противоположности и сосредоточиться на их формировании.

Очень полезно записать, что именно вы хотите воспитать у ребенка, – в одном-двух предложениях. Сказать вслух и написать – разные вещи. Один из родителей как-то сказал мне: «Я хочу, чтобы мой ребенок всегда ел овощи за обедом!» Это хорошо, но какова конкретная цель? Чтобы ребенок съедал хотя бы три ложки овощей? Каждый раз съедал всю порцию? Считать ли овощем, скажем, картофель фри? Чтобы сформировать поведение, нужно четко определить цель. Расплывчатые цели в начале работы приводят к тому, что поведение подкрепляется непоследовательно, а это бесполезно.

### ***Шаг 2. Предшественники: Как вызвать желательное поведение?***

Используйте словесные подсказки – четкие утверждения, которые обычно начинаются со слова «пожалуйста». Используйте доброжелательные, а не авторитарные интонации и точно говорите, что вы хотите от ребенка. Повторение не придает эффективности подсказкам; на самом деле повторение бесполезно и даже вредно – оно вызывает у ребенка отвращение к вашей подсказке.

Вы можете также использовать невербальные подсказки – жест, демонстрацию и т. д. Например, приступая к формированию поведения, вы можете помочь ребенку: «Давай сделаем это вместе», или «Давай делать по очереди; я могу начать, а ты – после меня», или «Давай делать по очереди; кинем монетку, чтобы определить, кто первый» (очень хорошо, если вы добавите игровой или состязательный элемент).

Кроме того, вы можете использовать предопределяющие условия, которые помогут ребенку проявить желательное поведение в дополнение к подсказкам-инструкциям. Что происходит непосредственно перед проявлением желательного поведения и что является его причиной? Можете ли вы это контролировать, чтобы вызвать желательное поведение? Например, перед тем, как уложить ребенка в кровать, желательно установить успокаивающие ритуалы. В более общем смысле спланируйте плавный переход от одного вида деятельности к другому, чтобы не зависеть в этом от ребенка (это нежелательно). Спросите себя: «Если я хочу, чтобы мой ребенок как можно скорее сделал X, поможет ли его нынешнее занятие безболезненно перейти к нужному делу?» Если нет, спланируйте занятие, которое стало бы ступенькой, переходом на пути к тому, что вы хотите.

Если вы чувствуете, что ребенок не согласится сделать то, о чем вы его просите, начните с высоковероятных обращений – тех, что будут выполнены с высокой долей вероятности: что-то сделать вместе с вами, помочь вам, перекусить вместе; то, что не будет воспринято, как обязанность. Высоковероятные обращения помогут добиться согласия ребенка с маловероятными просьбами.

Предлагайте выбор, где это возможно; выбор – это предопределяющее условие, которое повысит вероятность проявления желательного поведения. Даже если на самом деле нет выбора – например, уроки нужно выучить до завтрашнего утра, – все равно можно что-то придумать. «Хочешь, чтобы я помог тебе начать делать уроки, или ты справишься сам?»; «Хочешь сделать уроки сегодня вечером со мной на кухне, пока я буду готовить ужин? Или пойдешь в комнату, как обычно?»

Ну, и самое лучшее предопределяющее условие – это сложная задача. Если ребенок маленький, очень эффективно использовать игровую форму: «Держу пари, что ты не можешь...» Это предопределяющее условие, которое мотивирует и провоцирует желательное поведение.

### ***Шаг 3. Разные виды поведения: Что сделать, чтобы ребенок вел себя так, как вы хотите?***

Подумайте об «итоговом» желательном поведении. Как ребенок должен себя вести? Что вы определили для себя на Шаге 1? Запишите это внизу, а наверху – как сейчас ведет себя ваш ребенок. Две строчки, которые вы только что написали – это ступени в начале и в конце лестницы. Первая ступень, верхняя строчка – то, что ребенок делает (не делает) сейчас. Например, он не делает уроки и даже не садится за стол. Последняя строчка, или ступень, – желательное поведение: 45 минут приготовления уроков каждый день в заданном объеме и без напоминаний.

Теперь возьмите инструмент «формирование навыка». Он поможет заполнить промежуточные ступени: от «нулевого» поведения до желательного. Мы хотим сформировать желательное поведение постепенно, систематически, начиная с того места, где сейчас находится ребенок (на нуле) до следующей ступени (скажем, сидеть за столом с раскрытым дневником в течение минуты), и затем – до следующей (несколько минут выполнения заданий), и т. д. до «финального» желательного поведения. Навык формируется систематически и последовательно, и программа в конце концов будет выполнена.

Постарайтесь не попасть в ловушку и не говорите себе: «Мой ребенок уже знает, как делать уроки (желательное поведение), даже если он их не делает. Следовательно, формировать навык не требуется». Знать и делать – разные вещи. Вы знаете, что курить вредно, а жертвовать деньги для больных детей благородно; есть шпинат и брокколи полезно, а отпускать колкости в отношении сводных братьев и сестер – неразумно; тем не менее знание имеет слабое отношение к реальному поведению. Отправная точка для формирования навыка – то, что ребенок на самом деле выполняет сейчас.

Если вы никогда не наблюдали желательное поведение или оно проявляется крайне редко, примените инструмент «моделирование». Вы можете спровоцировать проявление поведения в искусственных или игровых условиях. Придумайте игру (скажем, «Игра в истерику») и используйте предшествующие (подсказки, демонстрацию, предопределяющие условия, например, шутки и возможность выбора).

Вам помогут и такие инструменты, как «формирование навыка» (для начала требуйте от ребенка немного) и «особая похвала». Как узнать, достаточно ли будет только формирования навыка или следует применить еще и моделирование? Обычно (это довольно примерное правило), если желательное поведение не наблюдается один-два раза в день в любой форме и его невозможно поощрить (сформировать навык), то в течение недели применяют моделирование.

Иногда ребенок раньше что-то делал (по дому или школьные задания), но потом перестал, и вы только хотите вернуться к тому, что было. Здесь тот случай, когда ребенок действительно проявлял желательное поведение (а не просто знал, как нужно делать что-то), поэтому формирование навыка не требуется – нет необходимости воспитывать «финальное» поведение. Здесь также не нужно моделирование, потому что желательное поведение проявлялось, и нужно только, чтобы оно проявилось опять. Здесь понадобится инструмент «стимулирование». Вы помогаете ребенку на первых порах, просто чтобы он снова начал делать то, что требуется. Если вам нужно, чтобы он учил уроки, и он может их учить, выполните первое задание вместе с ним – потом оставьте его одного и постепенно ослабьте вмешательство. Начиная стимулировать, спросите себя: «Как поощрить ребенка, чтобы он делал уроки?» Помощь на первых порах может запустить необходимую последовательность действий. Но вы можете прибегнуть и к предшественникам, это трудная задача или выбор. И, конечно, не забывайте эмоционально, радостно хвалить ребенка.

Поведение – это ключевая ступень, потому что цель – регулярное, последовательное проявление желательного поведения. Формирование навыка, моделирование и стимуляция необходимы для того, чтобы ребенок проявил поведение, а вы могли подкрепить его. Подкрепляемая тренировка – залог успеха.

#### ***Шаг 4. Положительные результаты: Какие именно результаты помогут добиться желательного поведения?***

Вы хотите подкрепить результат желательного поведения. Какие результаты вы получите, когда поведение будет повторяться регулярно? Мы не говорим о том, чтобы хвалить ребенка: похвала и внимание – очень сильные стимулы. Похвала должна быть особенной,

ее назначение – исправление поведения. Вы должны продемонстрировать энтузиазм, обязательно сказать ребенку, за что вы его хвалите, и добавить невербальный символ – ласку или просто одобрительный жест.

Можно использовать систему жетонов или таблицу достижений. Желательное поведение награждается очками (жетонами), на которые ребенок может приобрести оговоренные призы. Для ведения таблицы вам понадобится придумать символы (оценки, звездочки, флажки), призы и их стоимость, а также список действий, за которые можно получить очко. Не забудьте установить цену каждого приза. Система очков поможет вам направить свои действия по исправлению поведения, но она же и усложнит вашу работу. Волшебство не в очках и не в жетонах. Даже награждая ребенка очками или призом, не забывайте, что похвала и внимание – самая важная награда. Ваша задача – подкрепляемая тренировка, поощрение желательного поведения и получение подкрепляемых результатов, а очки – это всего лишь один из типов результатов.

### ***Шаг 5. Наказание: Можно ли наказания конструктивно использовать в программе воспитания?***

Обычно исправление поведения обходится без наказаний. Кроме того, наказание не научит ребенка требуемым действиям и только временно остановит проявления нежелательного поведения. В то же время я понимаю, что родители хотят наказывать детей за неприемлемые действия. Поэтому, если вы наказываете, то используйте умеренные и кратковременные способы. Несколько минут перерыва (тайм-аут) окажут такой же эффект, как несколько часов; лишения привилегий на день или даже на один вечер будет достаточно (не стоит продлевать наказание на две недели). Самое важное: наказывая ребенка, убедитесь, что вы часто поощряете позитивные противоположности. Если вам не представляется случаев поощрять желательное поведение, используйте формирование навыка или моделирование.

Кроме того, планируйте наказание заранее. Сколько минут тайм-аута вы назначите за неуважительное обращение? Где ребенок проведет это время? У себя в комнате? Где-то еще? Что вы будете делать, если ребенок не подчинится? Каких привилегий вы лишите его

и на какое время? А если потребуются наказать ребенка, когда тайм-аут невозможен – скажем, в машине или в магазине? Выберите следующую стадию наказания, которую можно применить в этой ситуации. Если наказания не запланированы, то они часто становятся неоправданно строгими (потому что родители теряют терпение), а это значительно увеличивает вероятность развития нежелательных побочных эффектов.

Существует также прием временного прекращения подкрепления, когда вы не обращаете внимания на нежелательное поведение. Насколько возможно, игнорируйте и уходите, когда ребенок ведет себя неподобающе. Внимание к поведению, даже в виде замечаний или других негативных форм, может подкреплять нежелательное поведение. Важно понимать, что поведение могут подкреплять не только хорошие, приятные стимулы. Когда вы сердитесь, кричите и злитесь на ребенка, вы все еще общаетесь с ним, выказываете внимание (негативное) к его поведению – это все может происходить непреднамеренно. Тем не менее неосознанное, негативное внимание может действовать так же, как и позитивное подкрепление. Ни один ребенок не посчитает вашу сердитую реакцию за приз, но это положительный стимул (именно поэтому физиологи различают стимулы и вознаграждения; они не всегда совпадают), поскольку ваше негативное внимание – все равно внимание, и оно питает нежелательное поведение, как кислород пламя.

### ***Шаг 6. Проверьте обстановку***

До сих пор мы говорили о специальных процедурах создания программы исправления поведения. Однако существует еще и обстановка, или атмосфера, в которой вы применяете инструменты. Атмосфера может оказывать сильное влияние на поведение, которое вы хотели бы исправить, а также на результат ваших усилий. Например, какое-то значительное событие нарушает привычный порядок вещей: развод родителей, переезд, смена школы или класса, болезнь членов семьи – все это изменяет привычную обстановку и может привести к нежелательному поведению ребенка. В таких случаях нежелательное поведение свидетельствует об адаптации ребенка к ситуации и пройдет само собой, когда жизнь стабилизируется. От вас требуется приложить усилия по стабилизации

– вернуть на место куски рассыпавшейся мозаики. Иногда для исправления поведения достаточно изменить обстановку и восстановить привычный для ребенка порядок. Помните: здесь необходимо нормальное общение с ребенком (хорошая линия коммуникации); прочные родственные отношения; поощрение позитивного социального поведения; гибкость домашнего уклада; контроль за ребенком (когда вы всегда знаете, где и с кем он и что делает); ограничение влияния негативных социальных, психологических и биологических факторов. И, конечно же, не забывайте позаботиться о себе.

## **Применение метода Каздина в реальной жизни**

Попробуем применить эти шаги к реальным детям и реальным программам, разработанным в Йельском центре по воспитанию детей.

### ***Пример из жизни № 1: Трехлетний Рори, который перестал говорить «нет»***

У 3-летнего Рори двое старших братьев-школьников. Мать и отец сказали, что Рори никогда не делал то, о чем они его просили. Он не спускался к обеду, когда его звали, не ложился вовремя спать, не одевался, не выполнял просьбы. Родители слышали о «кризисе 2-летнего возраста», но не сталкивались с ним, когда старшим мальчикам было по 2 года. (Этот термин обычно означает, что ребенок не слушает вас. Кризис редко связан с истериками и более серьезным нежелательным поведением, таким как драки или разрушение. Кризис обычно продолжается примерно до 3 лет.) Родители не знали, как справиться с Рори, и, как это часто случается, решили показать ему, кто в доме главный. Это можно понять, но этот метод был по сути демонстрацией силы, а это предшественник, который вызывает только сопротивление, а не согласие.

Мы начали с первого шага: спросили родителей, какое поведение они хотели бы увидеть, т. е. попросили определить цель программы воспитания. Они не просто хотели, чтобы Рори прекратил отвечать «нет»; они хотели, чтобы он выполнял их просьбы и требования. Мы вместе решили, что будет позитивной противоположностью такого поведения: согласие с просьбами родителей. Мы не стремились к совершенству. Я объяснил, что, как правило, даже хорошо воспитанные дети соглашаются выполнить только 80 % просьб родителей. У нас не было данных подобных исследований поведения взрослых, но вряд ли супруги, партнеры, коллеги, друзья, родственники и другие люди всегда соглашаются выполнять все просьбы. Если вы не верите, вспомните обязательства, которые сами себе даете (например, начать новую жизнь с Нового года). Итак, мы не настаивали на идеальном поведении, у нас была иная цель: Рори должен выполнять просьбу – в течение минуты, чтобы конкретизировать цель.

Если просьба не является неотложной (например, пойти на прием к врачу) и вы можете оставить ребенка одного в случае его отказа выполнить просьбу, это неплохой выход.

В ходе беседы выяснилось, что Рори иногда делал то, о чем его просили. Это очень важно. Если поведение проявляется хотя бы изредка, то его легко развить. Помните: поведение, которое не проявляется никогда, необходимо моделировать. Но оказалось, что Рори вместе с родителями отправлялся в ванную и чистил зубы перед сном, затем укладывался в кровать, просил почитать сказку и слушал ее. Кроме того, иногда после еды убирал за собой по просьбе родителей, так же как это делали его старшие братья. Так что у нас были позитивные противоположности, с которыми можно начать работать.

Рассмотрим предшественники. Мы знаем, что поведение проявляется, но мы хотим знать, что ему предшествует и можно ли это использовать. Существуют ли предшествующие события, которые влияют на согласие Рори? Я попросил родителей представить, что я – это Рори, и попросить меня сделать что-то, особенно то, что настоящий Рори вероятнее всего отверг бы. Мама попросила меня надеть куртку, потому что надо ехать в магазин. Она посмотрела мне в глаза и ткнула указательным пальцем в грудь: «Рори – надень куртку; мы собираемся в магазин». Это обоснованная подсказка, но высказана она так, словно мама находится на поле брани. Она заранее была готова к отпору со стороны Рори, уже зарядила свою следующую реакцию и почти что открыла огонь. Подсказка была хорошая по содержанию. Она указывает на конкретное действие, но ее можно улучшить при помощи предопределяющих условий. Я попросил маму не жестикулировать, это могло бы уменьшить вероятность согласия, поскольку превращает подсказку в авторитарную команду. Ее интонация была деловой, нейтральной, что совсем неплохо; но могло быть и лучше. Я попросил улыбаться при обращении к сыну (это помогает контролировать доброжелательность интонации). В конце концов я попросил ее начать свою просьбу со слова «пожалуйста». Все эти дополнения к подсказке делали согласие Рори более вероятным.

Она спросила: «Я должна все это делать просто для того, чтобы он согласился?» Я уверил ее, что нужно лишь чуть-чуть постараться. Затем я попросил ее изобразить Рори и сказал с улыбкой, мягко, без

жестикуляции: «Рори, *пожалуйста*, надень куртку; мы едем в магазин. Если хочешь, я помогу тебе». Сопроводите просьбу невербальной подсказкой. Предоставьте Рори выбор (помогу, если хочешь) – все это повышает вероятность согласия. Кроме того, помощь была бы подсказкой, которая впоследствии не потребовалась бы.

Мы все еще работаем с предшественниками. Я сказал, что иногда она может предварять подсказку таким комментарием: «Рори, это может показаться тебе трудным. Возможно, когда ты подрастешь, то сможешь это сделать. Но давай попробуем». Затем она скажет обычные слова так, как мы их отработали. Это упоминание о времени «когда ты подрастешь» – замаскированная сложная задача (я говорил об этом в главе 1) и является очень важным предопределяющим условием, повышающим вероятность проявления желательного поведения.

Теперь перейдем к результатам. На самом деле Рори довольно часто выполнял просьбы родителей. Как и многие из нас, они не обращали внимания на нормальный ответ ребенка, сосредоточившись на его отказах. Эту практику необходимо было изменить.

Мы попросили родителей Рори хотя бы три раза (в числе 3 никакой магии!) в день хвалить его за то, что он слушался и выполнял просьбы. Подкрепляемая тренировка (проявление поведения, за которым следует похвала) – это ключевая концепция, и мы хотели установить связь между желательным поведением и позитивным результатом.

Отец задал нам резонный вопрос: «Зачем хвалить его за то, что он уже делает?» Дело в том, что мы хотим, чтобы просьбы выполнялись чаще, поэтому нужно хвалить все случаи согласия. Это поможет добиться послушания в тех случаях, когда Рори обычно говорит «нет».

Кроме того, помимо похвалы за послушание, мы хотели, чтобы родители особо отмечали те ситуации, в которых Рори прежде говорил «нет». Если Рори соглашался выполнить нечто, от чего раньше отказывался, похвала должна была стать особенно эмоциональной. «Я *поверить* не могу, что ты сделал это, как большой мальчик!» Затем, если поблизости есть ваш супруг или кто-то еще, расскажите ему о замечательном поступке Рори (в его присутствии). Когда другой взрослый войдет в комнату, скажите: «Послушай, что произошло! Наш Рори уже совсем большой, потому что он сделал в точности то, о чем я его просил, представляешь?» Другой взрослый должен отреагировать

радостно и эмоционально и обязательно похвалить Рори. Если вам кажется, что это перебор, помните, что все эти действия временные и служат для воспитания желательного поведения – они необходимы на начальной стадии работы. Кроме того, не забывайте, что Рори всего 3 года, а значит, наигранный энтузиазм и похвала родителей приведут к желаемому результату.

А если ребенок не соглашается с просьбой? Это весьма вероятно в начале воспитания; но мы не будем с частичного согласия перепрыгивать к полному. И, как я уже говорил, даже ангельские дети (или взрослые) не всегда соглашаются с просьбами.

Если просьба не является неотложной (например, пойти на прием к врачу) и вы можете оставить ребенка одного в случае его отказа выполнить просьбу, это неплохой выход.

Но родители чаще применяют умеренные формы наказания. «Хорошо, если ты не хочешь одеваться, я сам одену тебя, но ты потеряешь 15 минут вечернего просмотра телевизора... останешься без сладкого и т. п.». Оставьте карательный и возбужденный тон; если действительно приходится одевать ребенка, не делайте это грубо и раздраженно. Гнев приведет к побочным эффектам, в результате чего ребенок может случайно ударить вас.

Использование результатов (стратегическая похвала за согласие) и хороших предшественников уменьшит количество отказов Рори и увеличит вероятность его согласия. Но еще есть две вещи, над которыми стоит поработать. У вас остается такой инструмент, как «моделирование». Чтобы улучшить эти две вещи, можно придумать игру и награждать за желательное поведение жетонами. Например, Рори все еще плохо спит днем. Родители могут предложить ему игру, в которой Рори получит призовые очки за то, что пойдет спать в «игрушечной» ситуации (т. е. они будут играть не во время дневного сна). Очки можно будет обменять на небольшие призы или привилегии: выбрать игрушку, поиграть лишних 10 минут перед сном и т. д. Кроме того, они могут предложить «Особо Сложную Задачу для Рори». Это связано с теми просьбами, которые Рори до сих пор отказывается выполнять, например, отправляться спать днем. Прежде чем обратиться к Рори с подобной просьбой, родителям следует сказать: «Настало время для Особо Сложной Задачи», – а затем высказать обычную подсказку. Конечно, согласие должно быть

отмечено щедрой похвалой и даже специальным призом. Этот прием необходим в редких случаях, но «Особо Сложная Задача для Рори» – прекрасный предшественник, который смягчает напряженность ситуации, а дополнительные или особые результаты помогут переубедить ребенка, если согласие не будет получено иным способом.

### ***Пример из жизни № 2: «копуша» Эмма***

Эмме было 6 лет, она училась в 1-м классе и жила с мамой, папой и 4-летним братом. Мама отчаянно нуждалась в помощи: Эмма была такая «копуша»! Из любых сборов она делала проблему: собираясь в школу, на танцы по субботам, даже в бакалейный магазин. Хуже всего было со сборами в школу. Эмма никак не могла понять, что значит «приготовиться», хотя ее мама не раз объясняла, что «быть готовым – значит каждое утро вовремя вставать, завтракать и выходить из дома. Что именно тебе не понятно?» Естественно, все было понятно. Проблемой было выполнение понятного, т. е. поведение.

Первым шагом было определение желательного поведения. Очевидно, что нам предстоит работать не с одной ситуацией, но нужно с чего-то начать. Это позволит нам сосредоточить усилия и добиться изменений, а также убедиться, что процедуры эффективны. Кроме того, если Эмма научится собираться в одной ситуации (скажем, утром в школу), то она справится и в другой (скажем, готовиться к урокам танцев по субботам). Нет необходимости отрабатывать каждую ситуацию по отдельности.

Короче, мы сосредоточились на том, чтобы Эмма вовремя спускалась к завтраку в будни. Мама Эммы хотела, чтобы она садилась за стол в 7:25. Следующей задачей было все съесть к 7:50, чтобы успеть на школьный автобус в 8:00. Водитель не будет ждать Эмму более минуты.

Я спросил: «А что именно происходит?» У меня были две причины задать этот вопрос. Во-первых, я хотел понять, «где» Эмма, т. е. откуда начинать формирование навыка. Во-вторых, я хотел проверить предшественники. Я узнал, что мама будила Эмму примерно в 6:50 и просила ее одеваться. Затем мама начинала сновать из комнаты Эммы в кухню и обратно, подгоняя дочь: «Ну же, быстрее одевайся, что ты делаешь? Что ты копаешься!» Напряжение и раздражение росло, и в конце концов Эмма спускалась к столу в 7:35 или 7:40 с портфелем в

руках. Она успевала ухватить несколько хлопьев, прежде чем мама почти выставила ее за дверь, сунув в руки коробку с бутербродами. Если Эмма успевала позавтракать и не опоздать на автобус, день считался «хорошим». Естественно, в плохие дни все шло кувырком.

Вот что мы придумали. Мы поставили цель: Эмма должна собираться самостоятельно, без вмешательства мамы. Когда мама постоянно заходит в комнату и контролирует сборы, это, может быть, и приводит к своевременной отправке в школу, но не может научить Эмму собираться без напоминаний и, кроме того, заставляет маму тратить свои силы на пустяки. Мы хотели уменьшить предшественники-подсказки, так как их было слишком много, и изменить их звучание (обычно мамин голос звучал напряженно, настойчиво и нетерпеливо). Мы хотели, чтобы мама была спокойна, начинала подсказку со слова «пожалуйста» и сократила общее количество подсказок.

А в поведении требовалось сформировать навык. Эмма должна была спускаться к завтраку полностью готовой и вовремя выходить из дома. Мы разбили эту задачу на три части. Во-первых, вовремя одеться и сесть за стол. Чтобы научить этим действиям, мы будем поощрять малейшие приближения к «готовности» (например, частичное одевание), но приготовим специальный приз, если Эмма сделает больше и оденется в срок. Во-вторых, мы выделили еще две части: сбор портфеля и подготовка одежды для школы. Можно было собрать все накануне вечером. Например, в воскресенье вечером Эмма могла бы заработать вознаграждение или что-то подобное, собрав портфель на понедельник и приготовив одежду. Предварительная подготовка служила стимуляцией, или прайминг-сигналом, для того чтобы в понедельник собраться вовремя. Таким образом, мы заранее настроили Эмму на правильное поведение так, что утром некоторые обычные дела были уже сделаны.

Затем мы перешли к результатам. Мы решили награждать Эмму за каждый выполненный шаг. А еще мы разработали таблицу записи достижений. В верхних ячейках мы расписали конкретные действия, которые Эмма должна выполнять по утрам. Когда Эмма успешно что-то делает, мама ставит крестик в соответствующей ячейке. Внизу мы поместили список вещей, которые можно выиграть за «крестики»: два «Х» – десерт за обедом, или дополнительная сказка перед сном, или

разрешение поиграть с братом в настольную игру. 3 «X» – можно поиграть в мамин iPad (что сейчас абсолютно запрещено); или дополнительные 15 минут игр перед сном в пятницу и субботу. 5 «X» – выбрать игрушку из мешка (это выглядит так: Эмма закрывает глаза, опускает руку в бумажный непрозрачный пакет с игрушками и достает одну). 15 «X» – поход в кинотеатр в выходные, или в парк аттракционов, или даже на рыбалку. Эмма сама выбирала вознаграждение. Родители спросили дочь, что бы она хотела больше всего, и внесли эти вещи в список.

Родители рассказали Эмме о программе вознаграждения. Существует два способа. Во-первых, подготовка заранее (с воскресенья до четверга). Это значит, что собранный портфель вечером должен стоять на кухне, в углу. Утром Эмме нужно будет только забрать его и отправляться в школу. Другой «крестик» она может заработать, если соберет вещи на утро (форму, носки и туфли) и сложит их около кровати до того, как отправится спать. Первую неделю ей будет помогать папа. Ну и, конечно, частичная подготовка снимет утреннее напряжение. Вечером можно собраться без спешки, а на утро останется меньше дел. Спешка – это предопределяющее условие для противоположного негативного поведения, поэтому ее нужно исключить.

Это самый лучший способ – похвала за частичное выполнение и специальное вознаграждение за желательное поведение в полном объеме.

Утром Эмма может заработать два «крестика», если оденется к 7:25 и маме придется вмешаться только раз. Если Эмма не будет готова, то мама сама оденет ее, но при этом девочка лишается вознаграждения. Мама похвалит дочь за частичное одевание или за то, что она раньше не делала («Здорово, что ты собрала одежду и положила ее на кровать», например, или «Я вижу, что ты почти оделась – вот молодец!»). Так что это будет иной сценарий, чем «все или ничего», но Эмма сможет заработать «крестики» только за полное одевание с единственным напоминанием. Это главное условие. Воспитывая какое-либо поведение (в этом случае с помощью похвалы), необходимо поощрять все «приближения» к желательным действиям или их более

успешное выполнение. Поэтому мы назначили похвалу за частичное одевание, но очки и призы – только за полное выполнение условий.

Это самый лучший способ – похвала за частичное выполнение и специальное вознаграждение за желательное поведение в полном объеме.

Программа стартовала воскресным вечером. Папа Эммы согласился отвечать за предварительную (вечернюю) подготовку. Сразу после ужина он сказал: «Давай-ка, Эмма, заработаем пару очков», – взял ее за руку, и они отправились к ней в комнату. (Взять за руку – очень хорошее предопределяющее условие для желательного поведения.) Затем он сказал: «Ты получишь очко, если соберешь портфель и спустишь его вниз. А утром тебе будет достаточно просто взять его и бежать на автобус». (Упоминание о вознаграждении – предопределяющее условие, которое увеличивает вероятность совершения нужных действий.) Папа попросил Эмму показать, что именно ей понадобится в школе. Эмма складывала вещи и вслух объясняла, зачем ей это нужно, а папа хвалил ее за объяснения – очень эмоционально. Он похвалил Эмму за то, что она собралась быстро. «Как быстро ты все сложила! Как у тебя это получилось?» Он сказал это с гордостью и удивлением и ласково погладил дочь по голове. «Пойдем и поставим портфель на место. Одно утреннее дело сделано». Затем отец поставил «X» в таблице достижений, еще раз похвалил, обнял Эмму и сказал: «Отлично на первый раз; хочешь потом попробовать сама, без меня?» Конечно, Эмма гордо улыбалась, и это было здорово.

Папа продолжил: «Мы можем на сегодня закончить или попробуем подготовить одежду на завтра. За это тебе полагается очко, но мы сейчас не должны это делать, так что выбирай». Здесь папа использовал выбор – предопределяющее условие для желательного поведения. Он мог просто сказать: «Эмма, мы должны приготовить твою одежду». Такая формулировка менее желательна, потому что содержит слово «должны», которое увеличивает вероятность отрицательной реакции со стороны Эммы. Если Эмма соберет и одежду тоже, то ее снова похвалят и наградят «крестиком».

Почему нельзя сразу собрать и портфель, и одежду? Потому, что процедура выставления «X» в таблице – это целое действие и Эмме приятно выполнить его дважды. Она продемонстрировала одно

желательное поведение (сложила портфель) и тут же получила вознаграждение (путешествие к таблице записи); затем – другое (одежда), и опять получила награду (поход к таблице). Здесь небольшая хитрость: если бы мы совместили задания и Эмма смогла бы выполнить только одно, то папе пришлось бы смешать похвалу и вознаграждение с комментарием вроде: «Может, в следующий раз ты сможешь получить очко и за собранную одежду». Вначале работайте над одной последовательностью *поведение – вознаграждение*. Когда оба действия войдут в привычку, будет лучше вознаграждать оба действия и торжественно ставить «крестики» за оба дела. Можно использовать переход к объединению действий как предопределяющее условие: «Молодец, Эмма, ты отлично собрала портфель и одежду. Теперь посмотрим, справишься ли ты со сложной задачей. Соберешь ли ты сразу и портфель, и одежду? А потом мы пойдем вниз, чтобы отметить твои «крестики». Это действительно трудно, и ты все еще можешь заработать их по отдельности». А теперь скажите весело, как бы приглашая к игре: «Попробуем?» – выбор – «Или это слишком сложно?» – задача. Возможно, Эмма выберет совместный вариант, и папа обязательно должен похвалить ее за это. «Ты *на самом деле* молодец», – и потом перечислить, за что именно он ее хвалит. И обязательно ласка!

Утром мама разбудила Эмму, как обычно, радостно пожелала ей доброго утра и напомнила: «Ты можешь заработать несколько очков, если хочешь. Пожалуйста, одевайся и спускайся на кухню к 7:25». В комнате Эммы есть часы, и девочка умеет ими пользоваться. «Если тебе нужна помощь, позови меня. Вначале всегда так, это нормально. Спустишься вовремя и полностью одевшись – получишь два очка. Нет – я одену тебя, чтобы ты не опоздала на автобус, но очки ты потеряешь!»

Первые 3–4 дня накануне вечером папа помогал Эмме собираться. Затем он усложнил задачу: «Держу пари, что ты сама не справишься. Поглядим?» Папа попросил Эмму пройти в свою комнату и выполнить оба действия. Он сказал: «Позови, когда все будет готово». Когда Эмма собралась, папа пришел в ее комнату, похвалил, и они прошли к таблице проставить крестики. Папа отметил, что Эмма стала совсем взрослая, и разрешил ей самой отметить в таблице «крестики» за

подготовительный этап. Все это время родители каждый вечер хвалили Эмму за самостоятельную подготовку портфеля и одежды.

Неделя началась. Три дня Эмма успевала одеться и спуститься к 7:25, а два дня – нет. Но и в те дни, когда условия не были выполнены, мама находила возможность для похвалы, когда приходила к ней в комнату в 7:25: «Здорово, ты почти оделась! Сегодня я не могу дать тебе очко, но завтра у тебя снова будет шанс. Молодец, ты почти готова! Вот это большая девочка!» Очень важно для формирования навыка вначале хвалить любое приближение к желательному поведению. Не менее важно хвалить за старание и частичное выполнение.

Через некоторое время Эмма уже спускалась к завтраку вовремя и последовательно выполняла подготовительный этап. Чаще всего она приходила к завтраку вовремя, а то и чуть раньше. Родители все время хвалили Эмму, даже за небольшие достижения. Они постепенно перестали помогать ей – им уже не нужно было создавать предопределяющие условия или подсказывать. Теперь пришло время прекратить систему очков.

Родители сказали: «Ты такая большая девочка, что тебе не нужны никакие «крестики». Мы придумаем что-нибудь особенное в пятницу или в субботу. В конце каждой недели, если ты ни разу не опоздаешь, ты можешь выбрать блюдо или десерт к ужину (в пятницу) или поход куда-нибудь (в субботу)». Если в какой-то день Эмма не успевала, мама помогала ей. За правильное или частичное выполнение она получала похвалу – просто похвалу, но специальное вознаграждение – за полную неделю без опозданий. Субботний совместный поход – это отложенный положительный стимул, который работает только в том случае, если желательное поведение становится привычным для ребенка.

Очень скоро Эмма выполняла все действия автоматически – она была готова вовремя, без напоминаний со стороны родителей, и без системы очков. Таблицу записи достижений убрали, вознаграждение в пятницу или в субботу применялось только первую неделю, после чего программа прекратилась сама собой. Это нормально. В начале работы вы должны действовать очень последовательно, дальше это не потребуется. Программу можно постепенно ослаблять – как мы со временем перестаем напоминать ребенку, что нужно говорить

«спасибо», пользоваться салфеткой (а не рукавом) и извиняться, когда в этом есть необходимость.

### ***Пример из жизни № 3: Логан, который ужасно вел себя в школе***

9-летний Логан неплохо учился в четвертом классе, хорошо читал и считал, дружил с несколькими ребятами, и в целом все было неплохо. Логан жил с мамой и младшей сестрой – родители развелись два года назад. Мальчик встречался с отцом по выходным и иногда оставался у него на пару дней. У мамы был интернет-магазин, и она работала дома, покупая и продавая товары через сайт [www.ebay.com](http://www.ebay.com).

Мама обратилась в Йельский центр в середине сентября. Через шесть недель после начала учебного года учительница засыпала ее жалобами на Логана, который мешал остальным ученикам, болтал и не выполнял задания учителя. В течение двух недель Логана трижды отправляли в комнату наказаний!.. Учительница пригрозила переводом Логана в класс для трудных детей.

Мама чувствовала, что учительница давит на нее, но ничего не могла сделать. «Я же не хожу с ним в школу! – говорила она. – Чем я могу помочь?» Она просила Логана вести себя как положено. Однако, что предсказуемо, просьбы не возымели никакого эффекта. (Эти «подсказки» – отдаленные от ситуации, не сопровождающиеся подкреплением правильного поведения – абсолютно бесполезны для воспитания. Кроме того, они повышали тревожность Логана, а это также не способствовало улучшению поведения. Даже если бы подсказки мотивировали мальчика, одной мотивации недостаточно для желательного поведения, если оно не закреплено.) Я сказал маме, что мы можем изменить ситуацию.

Но сначала нужно было понять, о чем идет речь. Что именно делал Логан? Мы посмотрели на список его проступков и спросили учительницу (по электронной почте), нужно ли к нему что-то добавить. Да, была еще одна вещь: иногда Логан выкрикивал ответы, не поднимая руки. Это было несправедливо по отношению к тем детям, которые поднимали руку. Это было то, что нужно: нежелательное поведение, с которым можно начать работать.

Поскольку часть программы, относящаяся к результатам, будет немного новой, давайте поговорим о ней и потом вернемся к

предшественникам и поведению в настоящий момент. Я сказал маме, что учительница слишком занята, чтобы уделять Логану внимание, необходимое для полноценной программы по исправлению поведения. Поэтому мы создадим *домашнюю программу подкрепления*. Она состоит из двух частей:

1. Система призовых очков (таблица записей достижений). Дома Логан может каждый день зарабатывать очки, в зависимости от своего поведения в классе. Мы будем награждать его за нужное нам поведение. Эти очки можно обменивать на вещи, которые Логан любит. Мама обсудила призы с Логаном и выбрала следующие: лечь спать на полчаса позже в будние дни, и на час – в выходные; дополнительное компьютерное время; крутые кроссовки; коллекционные карточки – с бейсболом и покемонами; доступ к платной видеоигре и мобильный телефон. Мама согласилась со всеми призами, кроме последнего. Стоимость призов была такова, что некоторые вещи можно было выиграть легко: 2–3 очка стоило разрешение позже лечь спать, 3 очка – 15 минут компьютерного времени (в доме был единственный компьютер, и мама могла наблюдать, как Логан его использует). Упаковка бейсбольных карточек стоила 5 очков и т. д. Были призы, на которые требовалось накопить 10 (видеоигра, разрешенная детям) и даже 50 очков (кроссовки).

2. Способ начисления призовых очков. Каждый день Логан отправлялся в школу с карточкой из обычной белой бумаги, 7,5x13 см. На карточке были изображены три значка-«смайлика», каждый рядом с цифрой: 2 соответствовало широко улыбающейся рожице, это значило, что Логан вел себя очень хорошо и почти не получал замечаний, 1 – рожица со слабой улыбкой, означающая, что поведение было не идеальным, но и не чудовищным, 0 же сопровождало нейтральное изображение, сигнализирующее о неподобающем поведении. Дома висел список, определяющий, какое поведение оценивается на 2, 1 или 0, такой же был отправлен учительнице. Мама попросила ее обводить кружочком цифру 0, 1 или 2 на ежедневной карточке, подписывать ее и отправлять домой вместе с Логаном.

Программа была очень простой. Каждый день Логан мог выиграть 1 очко просто за то, что принес маме карточку – иначе говоря, за участие в игре. 2 очка он получал, если учительница обводила цифру 2, 1 – за 1, и ни одного дополнительного очка, если был обведен 0. Логан мог потерять очки, если начинал спорить из-за их начисления с мамой или учительницей. Здесь использовался тот же принцип, что и в бейсболе: игрок покидает поле, если будет спорить с арбитром из-за замечания. Как только Логан придет из школы, мама посмотрит на карточку и отметит в таблице записей необходимое количество очков (это может быть звездочка или любой другой символ). В отдельной графе таблицы мама отметит общее количество очков (общий счет – плюсы и штрафные минусы). После этого Логан может обменять очки на какой-нибудь приз или продолжать копить их.

Мы все еще говорим о результатах. Мама попросила учительницу хвалить Логана каждый раз, когда он получит 2 или 1. Но настоящую похвалу мальчик будет получать дома, от мамы. Да, она будет хвалить и за 1 тоже (это формирование навыка), хотя за 2 похвала будет совершенно особенной. Если Логан получит 0, то мама запишет 1 очко за то, что он принес карточку домой и скажет спокойно и буднично: «Завтра у тебя будет еще один шанс, и ты сможешь заработать больше». (Здесь важно держать себя в руках, и не спрашивать: «Что ты сделал такого, что учительница обвела 0?») Подобные высказывания только мешают программе воспитания; это – предопределяющие условия, которые ведут к конфронтации, побуждают ребенка бежать от нотаций. Если Логан не будет приносить карточки домой, программа может потерпеть крах.)

Мама кое-что добавила от себя за оценку «2». Она назвала это «превращение двойки в лакрицу», потому что давала Логану две лакричные конфеты за 2, и они вместе съедали их. Для программы это не нужно, но немного ускоряет процесс формирования навыка. Кроме того, они съедали конфеты вместе, а это очень полезно – совместно отпраздновать проявление желательного поведения. (Да, я знаю, что вы не можете использовать слишком много сладостей в качестве положительного стимула; мы в Йельском центре не советуем и не слишком полагаемся на конфеты.)

С точки зрения предшественников, мама, провожая Логана в школу, вручала ему карточку, и говорила: «Удачи! Заработай побольше очков,

а я буду о тебе думать и надеяться, что ты это сделаешь. Это очень сложно. Ничего страшного, если сегодня не получится заработать много». Это звучит в большей степени, как предопределяющее условие, чем подсказка (которая была бы более конкретной: «Помни, будь внимателен, не выкрикивай ответы с места...»). Такая формулировка снимает напряжение, и скорее всего Логан согласится сделать то, о чем его просят.

Поведение в настоящее время: здесь ключ к проблеме – формирование навыка. В течение первой недели Логан вел себя хорошо и приносил в основном 1 и 2. Мы попросили маму добавлять одно дополнительное очко (бонус) каждый раз, когда Логан два дня подряд заработает 2. Так, если в понедельник и во вторник он принесет карточки с двойками, то получит обычное количество очков плюс бонус. Если и в среду будет 2 – плюс еще один бонус, потому что вторник и среда – это тоже два дня подряд. Потом можно установить бонус за три двойки подряд и т. д., но это должен быть очень медленный процесс, потому что следует закрепить первые шаги.

Такая программа домашних подкреплений хорошо помогает для решения проблем в школе. Мы успешно применяли ее не только в школе, но и на спортивных тренировках, в детском саду, в других ситуациях, когда взрослые не могли регулярно уделять внимание специальным методам, например, поощрению позитивных противоположностей (только регулярная похвала приносит желаемый эффект). Более эффективно и обоснованно попросить учителя заполнить карточку. Раньше мы не использовали карточки, а просили учителей писать СМС родителям в конце дня. Но материальный носитель предпочтительнее: это осязаемый отзыв для ребенка, который он может рассмотреть и пощупать.

#### ***Пример из жизни № 4: Раздражительная Оливия***

12-летняя Оливия не была особенно развитой для своего возраста в физическом и социальном плане. Она выглядела как девочка, а некоторые ее сверстницы уже приобрели взрослые формы. Об этом упомянули ее родители, когда пришли на консультацию. Они были некоторым образом рады, что их дочь поздно развивается: им не хотелось внезапно оказаться родителями молодой девушки. Одна из соучениц Оливии уже встречалась с мальчиком, а других учитель

ловил на обмене СМС сексуального характера. Это приводило в ужас родителей Оливии. О проявлении признаков зрелости у Оливии они говорили так, словно их ожидала гильотина, а не обычное взросление дочери. Родители пришли в Йельский центр, потому что взросление начиналось не так, как они ожидали.

Вообще семья была очень дружной, они много времени проводили вместе. У Оливии была 8-летняя сестра, с которой она хорошо ладила. Но вот Оливии исполнилось 12, и она совершенно изменилась по отношению к домашним. Девочка была все время раздражена и вела себя с родителями так, будто ее посадили в тюрьму ни за что. Она никогда особенно не помогала сестренке, постоянно обвиняла родителей в эгоизме и в том, что они ее не любят; взрывалась и делала язвительные замечания; и говорила, что ни за что не будет накрывать на стол, даже если мама приготовила ее любимые блюда – она многозначительно замечала, что ей больше ничего не нравится.

Когда родители предлагали что-то, что раньше вызывало большую радость, Оливия вместо вежливого «Нет, спасибо», отвечала саркастическим «Нееееет». Она качала головой со страдальческим выражением лица, что должно было обозначать абсолютную глупость вопроса. Демонстрации Оливии накрывали семью за обеденным столом, словно темное облако. Разговор не клеился, родители напрягались и мрачнели из-за того, что Оливия только что сказала или собирается сказать.

Прежде всего я сказал родителям, что молодые люди часто бывают раздражительны. Не все, но многие. У девушек бывают и другие комплексы: они стесняются своего тела, занижают самооценку, впадают в депрессию (а один из признаков – повышенная раздражительность), и даже говорят о самоповреждении и суициде. В небольших дозах все это нормально; в экстремальных проявлениях требуется помощь специалиста. Но раздражительность, в том числе такие мысли: «Если мои родители этого хотят, так поступают или думают, я не хочу иметь с ними ничего общего», – явление нередкое.

Проще всего было бы сказать родителям: «Ничего, это пройдет». Ну а если вас дома постоянно обстреливают раздраженными комментариями? Вы не можете ждать, когда это пройдет. В конце концов один из снарядов контузит вас, попав прямо в душу. С какой стати смиряться с этим?

Похвалы здесь не помогут. Похвала понадобится, но нам требуется более сильное, чем обычно, вознаграждение. Мы выбрали систему призовых очков.

Какое поведение мы хотели увидеть? Нам нужно было сосредоточиться на одном, но родители настаивали, что существует целый ворох проблем, и все происходит одновременно. Их боевой дух будет поколеблен, если они не смогут отвечать закатыванием глаз, или сарказмом на едкие замечания («Всем плевать, что они себе думают») или требование заткнуться. Некоторые проступки должны быть сурово наказаны. Так что мы записали все виды нежелательного поведения и включили их в программу. Как исправить сразу столько проблем при помощи формирования навыка? Увидите.

Итак, как добиться того, чтобы Оливия не вела себя так вызывающе? Родители уже пытались быть добрыми и ласковыми, пытались выказывать сочувствие и понимание, в конце концов были жесткими («Следи за своими словами!»). Они буквально ходили на цыпочках вокруг Оливии, чтобы не вызвать ее гнев. Мы решили сделать иначе.

Родители сказали дочери: «Здорово все время демонстрировать свое расстройство и ходить по дому с оскорбленным видом. Это обычная проблема у подростков. Но однажды ты перейдешь черту и скажешь что-то действительно мерзкое и оскорбительное. У тебя есть выбор: что говорить и что делать». Этот предшественник не устранит проблему, но прекратит боевые действия, а также поможет немного уменьшить раздражение. Такие предшественники, как: «Твое поведение понятно, даже нормально, мы этого ожидали», обезоружат Оливию.

Кроме того, обезоруживающий комментарий показывает, что есть пределы и понимание не оправдывает поведение и не дает права так себя вести.

И вместе с тем это уменьшает вероятность обычной перепалки между детьми и родителями. (В такой ситуации полезно найти практичные и обезоруживающие слова и не впадать в нравоучения типа: «Ты просто незрелое отродье, у нас с тобой одни неприятности». Придержите эти мысли для групп поддержки, которые следует организовать для всех родителей подростков в трудный период.) Я сказал родителям, чтобы они не делали обычную ошибку:

часто родители боятся показать свою слабость или отсутствие ограничений.

Во-вторых, родители составили список раздражающих действий, которые беспокоили их больше всего, и повесили на кухонный шкаф, где Оливия могла видеть его постоянно. Его не повесили на холодильник, что могло бы смутить гиперчувствительную Оливию. Но все знали, где можно просмотреть список.

Теперь, что касается собственно поведения, то мы определенно хотели применить формирование навыка. Основой мы сделали время – количество времени, которое Оливия проведет без подростковых демонстраций. Если она сможет это сделать, то заработает очки, которые затем поменяет на призы. По мере улучшения поведения время будет удлиняться.

В нашем случае результаты будут состоять из нескольких частей. Оливия может зарабатывать очки и менять их на то, что ей нравится, например, на косметику (она уделяет косметике много внимания), на привилегии, например, дополнительное время для использования мобильного телефона, аудиоплеера, телевизора, или разрешение сделать макияж. Последнее неплохо с точки зрения окружающей обстановки. Родители должны будут идти на уступки по мере того, как Оливия будет расти и все больше времени проводить вне дома. Запреты и страх за ребенка могут вызвать всплеск оппозиционного поведения. Подростки начнут избегать дома и семьи, а также открыто игнорировать домашние ценности, которые на самом деле глубоко укоренились в них. Отпускайте, где только можно (проявите больше терпимости, например, к прическе и цвету ногтей; к слишком громкой и, возможно, более грубой музыке, чем та, что обычно звучит в вашем доме). Это поможет вам настоять на своем там, где разрешение невозможно (например, никаких татуировок, никаких песен, в которых звучит ненормативная лексика или пропаганда неприемлемых вещей).

Кроме того, родители должны хвалить (сдержанно, а не эмоционально) каждый раз, когда она разговаривает с ними приемлемо. Когда она говорит что-то приятное или хотя бы корректное, маме следует подойти к дочери и сказать, например: «Здорово, что в доме еще один взрослый человек – ты! Ты нормально разговариваешь». Затем можно сделать ободряющий жест (показать большой палец) и отправиться по своим делам. Не стоит слишком

акцентировать внимание, подростки этого не любят. Как-то один из них сказал мне: «Мне не нужна ваша дурацкая похвала!» Но нужно помнить, что похвала – не вознаграждение (что субъективно оценивается подростком), а позитивное подкрепление, и в этом случае поведение подростка меняется без всякой системы призовых очков. Родитель должен сдерживаться и не отвечать на провокационные замечания – и прекратить пререкания чем быстрее, тем лучше.

И, наконец, родители Оливии использовали временное прекращение подкрепления. Реакция мамы на поведение Оливии оказала большее влияние, чем можно было ожидать. Иногда родители просто не могли игнорировать действия Оливии, поэтому мы отработывали сдержанную реакцию матери. Она слегка улыбалась «улыбкой Моны Лизы» (которую мы также отработали на консультациях), а потом уходила. Эта улыбка показывала, что усилия дочери вывести мать из себя только развлекают маму. Это все равно, что она сказала бы: «Ах да, и мне когда-то было 12». Подросток воспринимает это как презрение к себе, аверсивно, как наказание. Умеренное наказание вполне может быть частью программы, в которой активно поощряются позитивные противоположности наказуемому поведению.

Вот программа. Родители сказали Оливии, что она растет, и поэтому в домашнем укладе произошли изменения. Они составили список самых раздражающих вещей, которые Оливия говорила и делала. Список поместили так, чтобы Оливия могла видеть его, если хотела, но не на самом видном месте. Родители сказали, что подобное поведение должно прекратиться, поскольку она становится молодой девушкой. То, что она раздражительна, – это в пределах нормы, она просто не может себя контролировать. Но если Оливия сможет держать себя в руках и не делать вещи, перечисленные в списке, то заработает, например, косметику, привилегии или еще что-то, что ей нравится.

Кроме того, обезоруживающий комментарий показывает, что есть пределы и понимание не оправдывает поведение и не дает права так себя вести.

Это будет выглядеть так. Оливия приходит из школы и может вести себя, как ей заблагорассудится, и делать вещи, внесенные в список. Но

если в течение 10 минут она не сделает ничего неприемлемого, то заработает 5 очков. И так каждый день. На самом деле это хитрость: Оливия должна была что-то сказать родителям, хотя бы «Привет», вместо того чтобы молча уйти в свою комнату на 10 минут. По истечении 10 минут Оливия может демонстрировать любое «подростковое поведение». (То, что мы говорим «подростковое поведение», на самом деле предшественник, как и свобода выбора, – и все это приводит к тому, что нежелательное поведение будет проявляться все реже.) Со временем 10-минутный срок увеличится. Если Оливия делает что-то запрещенное во время оговоренного периода, вместо того чтобы сдержаться и заработать очки, родители просто улыбаются и уходят. Если же дочь спрашивает: «Ну и что, получила ли я ваши идиотские очки?» – они спокойно отвечают: «Не сегодня. Но завтра у тебя снова будет шанс их заработать». После чего опять-таки уходят.

И еще один момент: воскресенье – свободный день. Никаких запретов и никаких очков. Это весьма мудрое дополнение, потому что дает некоторую степень свободы и снимает напряжение.

Кроме того, это поможет впоследствии, когда поведение Оливии улучшится настолько, что можно будет плавно перейти от призовых очков к вознаграждению желательного поведения похвалой и вниманием. Родители сказали Оливии, что она может вести себя как подросток в выходной день, если она так хочет или не может иначе. Разрешение на «подростковое поведение» – на самом деле предшественник, который делает это поведение не таким желанным и приятным (лишает вознаграждения); а также помогает родителям контролировать свою реакцию на нежелательное поведение.

## **Обобщение примеров**

Я только что привел вам 4 примера из реальной жизни. Все они разные: разное поведение, возраст детей, обстоятельства. И во всех случаях мы применяли одну и ту же программу, адаптированную для детей, подростков и молодых людей. Мы знаем, что эту же программу можно успешно применять и в более раннем возрасте, и в старшем – в колледже, спортивной школе, в армии, в бизнесе и промышленности, для пожилых людей и т. д. Если вы думаете, что вашему ребенку такой

прием уж точно не подходит, то вы скорее всего ошибаетесь. (Сознаюсь, что сказать кому-то, что он не прав – плохой предшественник, который провоцирует неприятие того, что я только что сказал.)

Правы вы или не правы, но сначала попробуйте сами исправить поведение ребенка. И только потом приступайте к инструментам, о которых рассказала эта книга. Считайте набор инструментов запасным вариантом на случай, если вам понадобится исправить или устранить какое-то поведение: ребенок плюется едой, не ест овощи, целый день смотрит телевизор или играет в компьютер, – и у вас ничего не получается, или обычные методы не подходят вашему ребенку. Иногда вы можете закрутить гайку руками, без гаечного ключа. Но в иной ситуации он потребуется, и хорошо бы иметь один про запас. Для этого и предназначен наш набор инструментов.

### **Упражнение (тест!)**

В этой главе я показал вам образец использования набора инструментов: какой инструмент и в каком порядке применять. Затем я рассказал на примерах, как применять инструменты в разных ситуациях. Теперь ваша очередь. Вот небольшой перечень подсказок в форме теста, который поможет вам составить собственную программу. Заполните пустые строки, запишите свои ответы. Это упражнение даст вам хороший старт для создания воспитательной программы. Допустим, мы имеем дело с дошкольником или младшим школьником. Запишите в свободных строках свои ответы, опираясь на полученные навыки (если у вас есть реальный пример – отлично; но я вам сочувствую). (Озаглавьте так: Как я собираюсь применить некоторые проверенные и истинные предшественники к твоему поведению.) Вы можете пройти тест или пропустить его, как хотите (выбор). Уверен: вы отлично справитесь, – но я не жду превосходных результатов ни от одного читателя (не очень сложная задача).

Желательное поведение ребенка, которое вы хотите увидеть (напишите коротко, например: «В большинстве случаев вежливо разговаривать с сестрой»):

---

---

---

Наблюдается ли у ребенка поведение, которое вы хотите ослабить или прекратить, что это за поведение и какие позитивные альтернативы заменят нежелательное поведение?

---

---

Теперь добавьте некоторые подробности к описанию желательного поведения (например, как именно ваш сын должен разговаривать с сестрой.)

---

---

Что станет хорошей подсказкой, которая увеличит вероятность желательного поведения?

---

---

Существуют ли предопределяющие условия, которые помогут ребенку проявить желательное поведение? (Например, сыну и его сестре нравится какая-то игра или другое занятие, которое могло бы их объединить. Это бы приучило их к совместным действиям.)

---

---

Проявляется ли когда-нибудь желательное поведение или сейчас вы его вообще не наблюдаете? Если да, то когда, как и где? Приведите 1–2 примера.

---

---

Если ребенок демонстрирует только приближение к желательному поведению, мы используем формирование навыка. Перечислите шаги, которые нужно сделать от той точки, где сейчас находится ребенок (например, он вежливо обратился к сестре 1–2 раза), до полноценного желательного поведения (почти всегда разговаривать вежливо).

Укажите все промежуточные шаги (например, вежливо обратиться 2 раза в день, затем 4 и т. д.).

---

---

---

Что сделать, если желательное поведение никогда не проявляется или проявляется крайне редко? (Если необходима игра-моделирование, какая это игра?)

---

---

---

Чтобы подкрепить поведение, вы будете использовать похвалу в качестве основного результата. Опишите, как будет звучать похвала. Какие три элемента содержит эффективная похвала?

- Интонация должна быть
- Вы должны точно сказать
- Затем вам нужно подойти к ребенку и

Для ослабления нежелательного поведения вы будете использовать наказание. Что вы станете делать, если ребенок разговаривает с сестрой неприемлемо (например, оскорбляет ее)?

---

---

---

## **Возьмите на заметку**

### ***Не обвиняйте (особенно себя)***

Не вините себя в том, что ваш ребенок ведет себя дурно. Я говорю об этом потому, что встречал массу родителей, особенно матерей, которые занимаются самобичеванием, особенно в аутизме или расстройствах пищевого поведения детей. Они считают, что виноваты в детских истериках, сквернословии, невнимании к словам родителей и т. д. Человеческое поведение определяется множеством факторов, и практически невозможно выделить *единственную* причину тех или иных действий. Маловероятно, что вы один ответственны за плохое поведение ребенка или являетесь основной причиной. По совести

говоря, в каждом конкретном случае мы вообще не причастны к этому. Но поведение – вещь, которую можно изменить, поэтому вы *можете* взять на себя главную роль в его коррекции.

Моделируйте желательное поведение, обеспечьте условия, о которых мы говорили, а затем примените набор инструментов. Результат вас приятно удивит. Родители, которые приходят на консультацию в Йельский центр по воспитанию детей, с облегчением узнают, как много можно сделать для исправления поведения, и это разряжает обстановку в доме и улучшает отношения в семье. Но самый сильный шок родители испытывают, узнав, что поведение можно исправить. На научном языке способность мозга воспринимать изменения называется «пластичность». Мы можем изменять мозг, чтобы приобрести новые привычки или по-новому реагировать на повседневные ситуации. И эта возможность сохраняется у человека на протяжении всей жизни. Говорят, что нельзя научить старую собаку новым трюкам. Насчет собаки не знаю, а вот ребенок может научиться вести себя по-другому, а вы – изменять его поведение по своему желанию.

### ***Истерику нужно пережить***

Допустим, вы составили программу для прекращения истерик у ребенка. Вы сосредоточились на позитивных альтернативах, и кажется, что программа заработала. Жуткие истерики теперь происходят не дважды в день, а дважды в неделю. Кроме того, сократилась их продолжительность и сила воплей. Но ребенок все еще истерит, и у вас возникает вопрос: «Что делать в самом разгаре истерики? Не существует позитивной противоположности, и никакой возможности для похвалы. Это крах! Где и как использовать принципы временной линии?»

Программа *не* работает во время истерик, но мы уверены, что ваши правильные действия снизят интенсивность и количество истерик. Когда ребенок бьется в истерике, можно сделать немного, но у вас все же есть кое-что в запасе.

Возможно, лучшая аналогия истерики – это тонущий человек. В этот момент вы не будете учить его плавать – просто сделаете все, чтобы спасти его. Потом, когда человек окажется на берегу, вы можете научить его плаванию, что является позитивной противоположностью

неумению плавать. Обучение уменьшит вероятность того, что в следующий раз он снова начнет тонуть.

Итак, ваш ребенок бьется в истерике. Выглядит это ужасно. Что делать?

1. Проверьте безвредность обстановки, уберите острые или твердые предметы, о которые ребенок может удариться. Обеспечьте его безопасность.

2. Не ругайтесь, не пытайтесь договориться и не прикасайтесь к ребенку – например, не перетаскивайте его в другую комнату или не удерживайте силой, если в этом нет необходимости. В разгар истерики не пытайтесь применять любые наказания, в том числе тайм-аут. Это усилит истерику, а физическое насилие приведет к побочным эффектам, самый распространенный из которых – ребенок вас ударит. Я неоднократно все это наблюдал и знаю, что родители тогда впадают в безудержный гнев и наказывают направо и налево. Как только вы включаетесь в истерику: кричите, читаете лекции, удерживаете – это эмоциональное влияние наказания, разрушительного поведения ребенка, вашего стресса. И далее следует эскалация наказания в нежелательном направлении.

3. Чем скорее вы уйдете подальше, тем лучше; даже если ребенок побежит следом. Вы *хотите* игнорировать истерику, потому что ваше внимание невольно подкрепляет нежелательное поведение.

4. Когда истерика утихнет, постарайтесь разглядеть какие-то положительные изменения. Успокаивается ли ребенок быстрее обычного? Или в этот раз он не ругался, не кидался вещами? Если эта истерика лучше других, ненавязчиво похвалите ребенка. Не заискивайте перед ним, но хвалите за малейшие улучшения.

5. Не обсуждайте истерику, чтобы преподать ребенку тот или иной урок. «Ты знаешь, вчерашний взрыв не был для меня развлечением». Забудьте. Гораздо лучше потратить время и усилия для подкрепления спокойного поведения и контроля над большими и малыми разочарованиями.

Все сказанное выше применимо к любым конфликтам. Когда подросток разбушевался или дети передрались, сначала убедитесь в их безопасности, не ввязывайтесь, поскорее уходите, поощряйте любые

положительные проблески в нежелательном поведении и не читайте нотаций. Просто переживите этот момент. Когда все успокоится, возвращайтесь к подкреплению позитивного противоположного поведения.

### ***Наказание не исправит поведение***

Родители могут научить ребенка, как и что делать дома, в школе, в жизни. Наказание это не сделает. Но нам хочется прекратить так много вещей, что мы наказываем ребенка. Этого трудно избежать, хотя я так много раз говорил вам: наказание не поможет изменить поведение.

Есть силы, которые способствуют применению бесполезного наказания. Первая – яма, про которую я вам говорил в четвертой главе. Вы орете, бьете ребенка – он немедленно прекращает нежелательное действие, и это поощряет вас к дальнейшему применению наказаний, хотя ни само поведение, ни его частота не изменяются после наказания. Вторая сила связана с агрессией. Ученые доказали, что агрессивное поведение возбуждает и стимулирует центр удовольствия головного мозга, а наказание ребенка – это агрессивное поведение. Вы чувствуете тот же эффект, что и от наркотика. Всплеск эмоций воспринимается, как вознаграждение – это приятно – а значит, многие родители будут продолжать наказывать, даже если это бесполезно. Ну и третья сила – это другой тип вознаграждения, чувство удовлетворения, ощущение того, что вы что-то сделали с нежелательным поведением ребенка. И если вы думаете, что поступили «правильно», то это только усиливает ваше удовлетворение.

Я не ожидаю, чтобы вы поборолы в себе тягу к наказаниям. Как я уже говорил, объяснять, почему наказывать плохо, совершенно бесполезно. Даже если я вас убедил и вы поняли, что наказание слабо влияет на поведение. Если вы скажете кому-то в ресторане: «В этом шоколадном десерте достаточно калорий для того, чтобы накормить 16 человек», – он ответит: «Я знаю», – улыбнется и начнет есть.

Справиться с желанием наказывать помогут позитивные противоположности. Это не значит, что наказывать никогда не надо. Умеренное и кратковременное наказание не нанесет вреда и будет даже полезно. Но сохраняйте верную пропорцию: много позитивных подкреплений, немного наказаний.

Проверьте себя: если вы постоянно наказываете ребенка, то вам лучше вместо этого запустить программу поощрения позитивных противоположностей. Попробуйте это делать, договаривайтесь с ребенком, ловите его на хорошем поведении – поощряйте позитивные противоположности. Как часто? Наука еще не ответила на этот вопрос, но в любом случае поощрений должно быть больше, чем наказаний.

### ***Поведение, связанное с возрастом или стадией развития ребенка***

Многие проблемы поведения связаны с возрастом или стадией развития ребенка. Я имею в виду, что эти проблемы возникают предсказуемо и точно так же исчезают сами собой. Ребенок делает многие вещи – сосет палец, все проливает, роняет очки, перебивает старших, пачкает штаны (когда, казалось бы, уже научился пользоваться туалетом), врет, без конца спорит с вами, задается сверх меры, плохо учится, болтает или, наоборот, отмалчивается, проявляет «подростковое поведение» и т. д.

В целом все эти виды поведения имеют общие черты. Поведение вас так раздражает, что вы готовы подать в суд на роддом, который умолчал обо всех ужасах, связанных с детьми. Вы этого не заслужили; вы не должны мириться с этими безобразиями. А когда это поведение направлено на кого-то, то мишень – это вы, и именно вы должны разгребать все последствия.

Такое поведение часто наблюдается у детей. Если у вас не один ребенок, то, возможно, вы столкнетесь с большим разнообразием. Одни дети проявляют все виды нежелательного поведения, другие – ни одного. Это приводит вас в замешательство. Вы ловите себя на депрессивном внутреннем монологе: «Ну что за ребенок? Может, я что-то делаю не так? Почему он меня ненавидит? Я этого не заслужил. Ребенок вышел из-под контроля, может, нам сбежать из дома?»

Некоторые виды поведения являются частью развития ребенка. Вот что вам нужно взять на заметку:

1. Подобное поведение скорее всего пройдет само собой или под воздействием обычных методов воспитания. Это можно сказать с уверенностью, потому что почти не встречается подростков, пачкающих штаны или сосущих пальцы.

2. Вы должны решить: является ли поведение допустимым, можете ли вы ждать, пока оно пройдет? Это ваш личный выбор, на который оказывает влияние выраженность нежелательного поведения и уровень вашей толерантности.

3. Мешает ли это поведение нормальной жизни? Если у ребенка проблемы в школе, если дома царит бедлам из-за ссор братьев и сестер, если семейные отношения далеки от благополучия, то у вас есть причины вмешаться. Откройте ящик с инструментами, о котором вы только что прочитали. Если же поведение катастрофическое, вам может понадобиться профессиональная помощь.

## Заключение

Теперь у вас есть полный набор инструментов и инструкций по их применению. Вам может это так понравиться, что вы немедленно попробуете их применить. Или наоборот, как человек, приступающий к новой диете, вы переживаете, сможете ли соблюсти предписания. Я советую вам не забывать вот о чем.

Во-первых, программа не требует совершенного исполнения. Чем осторожнее вы применяете описанные методы, тем вероятнее увидите изменение поведения и быстрее сможете прекратить программу.

Во-вторых, все программы, как правило, короткоживущие. Типичное время действия программы, скажем, по прекращению истерик или приучения к выполнению школьных заданий, занимает несколько недель. Так что не думайте, что вам придется пожизненно хвалить ребенка каждый раз, когда он садится за уроки. Да, вы будете это делать как можно чаще в течение пары недель, может, месяца, но затем жизнь вернется к обычному течению, к вашему обычному уровню внимания и участия. На самом деле, если программа составлена правильно, вы не будете чрезмерно заняты, делая уроки вместе с ребенком, потому что он будет делать их сам (то, что вы поощряете). Вам не нужно будет постоянно придирается и контролировать ребенка.

Не стремитесь к идеалу и к тому, чтобы всю жизнь выполнять программу. Определив, какое поведение вы хотите видеть чаще или реже, спланируйте подходящую программу, максимально следуйте всем предписаниям короткое время, а затем постепенно прекратите свои действия.

Чтобы вырастить ребенка, нужно потрудиться. Ваша работа и выполнение обязательств начались сразу после его рождения, а скорее всего даже раньше. У вас есть определенные амбиции и планы по отношению к ребенку – а кроме того, вы испытываете некоторое разочарование. Вам кажется, что ребенок – единственный человек в семье, который не разделяет общих героических усилий по созданию лучшей жизни для него. Инструменты, которые вы только что изучили, – это не просто способы устранения нежелательного поведения. Цель воспитания не в этом. Мы хотим помочь детям

вырасти личностями, которые смогут нормально жить и работать, будут обладать навыками, необходимыми для их собственного благополучия, и для спокойствия окружающих. Набор инструментов поможет сформировать определенное поведение, а через него – привычки и черты характера, которые вы хотите видеть в своих детях. Инструменты – не просто средство для устранения протечек в системе отопления; это средство, которое поможет вашей семье жить лучше сейчас и в будущем.

## Алфавитный указатель

аверсивные результаты  
авторитет, давить на  
агрессия. *См. также:* издевательства; драчливое поведение  
анализ задачи  
Анна (ребенок, который вмешивался в разговор)  
Антон (ребенок, который не ел овощи)  
баловство с едой, пример  
безопасность  
биологические условия  
биться головой  
большая семья  
братья и сестры. *См. также:* внимание к социализации, как  
положительный стимул  
видеоигры  
вина  
влияние на здоровье  
вмешательство в разговор взрослых  
внимание. *См. также:* любовь; общение; похвала; временное  
прекращение подкрепления  
воздействие табачного дыма  
возможности для проблемного поведения  
вознаграждения. *См. также:* программа призовых очков;  
позитивное подкрепление; похвала; положительные стимулы  
возрастное поведение  
восстановление от наказания  
временное прекращение подкрепления  
время перерыва. *См. также:* тайм-аут  
время после школы  
всплеск  
выбор  
высоковероятные просьбы  
гибкость  
Даника (ребенок, который баловался за столом)  
демонстрация силы

демонстрация. *См. также:* жесты  
диета и поведение  
длительность. *См. также* продолжительность наказания  
доброта, воспитание  
дозозависимый эффект  
домашние задания (уроки)  
домашняя программа для проблем с поведением в школе  
драчливое поведение. *См. также:* издевательства; телесные наказания; наказания; побои; истерики  
Дэрил (пример издевательств)  
жесты. *См. также:* прикосновение  
забота о самом себе  
задание по чтению  
заложники, пример  
замечания  
злоупотребление алкоголем родителей  
знать и делать. *См.:* понимание против поведения  
игнорирование поведения. *См. также:* временное прекращение подкрепления  
игра «Живем дружно»  
игра «Подойди ко мне»  
игра в урок музыки  
игры, в рамках методов временной линии. *См. также:* игра в телефон; программа призовых очков; игра в истерику  
избегание родителей  
избегание. *См. также:* избегание родителей  
издевательства  
Иззи (уроки музыки)  
импровизированные вознаграждения  
индивидуальная разница  
инструменты и набор. *См. также:* «делать и не делать» по принципу временно#й линии  
интонации. *См. также:* представление  
использование компьютера  
истерики  
количество времени против его наполненности (качества)  
команды

компромисс  
конкретные формулировки и цели  
контроль  
крик  
критика  
критика. *См. также:* выбор  
Лия (пример истерики)  
Логан (пример поведения в школе)  
любовь. *См. также:* похвала; прикосновение  
Майя (подросток, который докладывал о своем местонахождении)  
Макс (пример с чисткой зубов)  
маловероятные просьбы. *См. также:* высоковероятные просьбы  
манера одеваться  
младенцы  
моделирование  
моральные принципы. *См. также:* черты характера; ценности  
наказание. *См. также:* временное прекращение подкрепления  
негативные факторы  
негативный подход  
нежелательные ассоциации  
необходимые занятия как наказание  
несогласие  
общение  
объяснения. *См. также:* причины  
огнестрельное оружие, обращение с ним  
ограничение  
одинокие родители. *См. также:* развод  
окружающая обстановка. *См. также:* предшественники; среда  
воспитания  
Оливия (пример раздражительности подростков)  
омега-3 жирные кислоты  
Оскар (пример малоподвижного ребенка)  
оскорбительное поведение  
ослабление  
ослабление запретов и подростки  
открытый вопрос  
отношения родителей и детей. *См. также:* среда воспитания

отрицательное подкрепление. *См. также:* наказание; временное прекращение подкрепления

переход. *См. также:* предшественники

перфекционизм

побочные эффекты

поведение (процесс воспитания желательного поведения)

поведение за едой

поведение, связанное со стадией развития

повседневная семейная жизнь

подкрепление

подкрепленная тренировка, как концепция. *См. также:* тренировка желательного поведения

подростки. *См. также:* пример уборки комнаты; раздражительность подростков; пример отчетности о местонахождении

подсказки в присутствии других людей

подсказки. *См. также:* представление; интонация

позитивное подкрепление

позитивное социальное поведение, поощрение к

позитивные противоположности

позитивные события, лишение

положительный стимул

положительный стимул для тайм-аута. *См. также:* тайм-аут

понимание против поведения

порка. *См. также:* наказание

последовательность

похвала

похвала в присутствии других людей

пошаговый план Метода Каждина. *См. также:* принцип временно#й линии

правила. *См. также:* понимание против поведения

предопределяющие условия

представление. *См. также:* интонация

предупреждающий взгляд

предшественники событий. *См. также:* выбор; принуждение, окружающая обстановка; подсказки; просьбы; требования; предопределяющие условия

прекращение (целенаправленное игнорирование). *См. также:*  
игнорирование поведения  
пренатальное воздействие  
пререкания. *См. также:* братья и сестры  
при использовании набора инструментов  
привилегии, временное лишение  
придирки  
приемы воспитания  
прикосновение. *См. также:* любовь  
прикосновения, объятия и подсказки  
пример малоподвижного ребенка  
пример медлительности  
пример подростка, который докладывал о своем местонахождении  
пример с уборкой комнаты  
пример с чисткой зубов  
пример сопротивления  
пример спокойного общения  
принцип временно#й линии. *См. также:* программы воспитания;  
«делать и не делать» по принципу временно#й линии; пошаговый план  
метода Каждина; инструменты и набор инструментов.  
причины  
программа исправления поведения. *См. также:* принцип  
временно#й линии; пошаговый план метода Каждина  
программа призовых очков  
продолжительность наказания  
просьбы, требования  
против последовательности  
пузырьки с лекарствами, безопасное обращение  
развод. *См. также:* одинокий родитель  
раздражение подростков  
разрушительное поведение. *См. также:* школа  
результат, сосредоточенность на  
результаты (последствия). *См. также:* наказания; вознаграждение;  
временное прекращение подкрепления  
Рена (пример невыполнения просьб родителей)  
рискованное поведение  
родительский напор

Рори (пример «нет»)  
самообвинение  
самоповреждения  
Саттон, Вилли  
свинец, воздействие  
свободные дни  
семейная жизнь. *См. также:* окружающая обстановка; среда воспитания; отношения детей и родителей; братья и сестры  
система очков. *См. также:* программа призовых очков  
сладоности  
словесные оскорбления  
словесные сигналы. *См. также:* подсказки  
Слушание  
снижение требований. *См. также:* формирование навыка  
согласие. *См. также:* представление (ознакомление);  
высоковероятные просьбы; ребенок, который говорил «нет»;  
несогласие  
сопротивление. *См. также:* также пример «нет»; несогласие  
сотрудничество. *См.* черты характера; несогласие  
социализация. *См. также:* издевательства; общение; драчливое поведение; физическая активность  
социальные нормы  
спешка  
спокойствие  
спонтанное восстановление  
среда воспитания  
средства поощрения. *См. также:* вознаграждение  
стимулирование  
стратегия  
стресс  
таблица поведения. *См. также:* программа призовых очков  
таланты, развитие. *См. также:* также уроки музыки  
Тед (пример издевательств)  
телесные наказания. *См. также:* наказания  
толерантность и возрастное поведение. *См. также:* гибкость.  
традиции, ритуалы. *См. также:* повседневная семейная жизнь  
тренировка желательного поведения, как ключевая концепция

трудная задача  
трудные дети (оппозиционно-вызывающее расстройство). См.  
*также*: ребенок, который говорил «нет»; несогласие  
укладывание спать  
ультиматумы. См. *также*: авторитарные аргументы; команды  
упражнения на музыкальном инструменте  
упражнения. См. *также*: физическая активность  
уроки музыки  
учителя и принцип временно#й линии  
физическая активность  
физические подсказки. См. *также*: жесты  
физические сигналы. См. *также*: прикосновения  
физическое вмешательство  
физическое насилие. См. *также*: наказание  
формирование навыка  
цели исправления поведения. См. *также*: поведение (процесс  
воспитания желательного поведения)  
черты характера. См. *также*: среда воспитания; ценности  
чрезвычайная ситуация  
чувствительность к проблемам других людей  
школа. См. *также*: время после школы; домашние задания  
школьная форма  
Эван (пример чрезмерной активности)  
Эмма (пример медлительности)  
эмоциональная реакция  
язык, развитие у младенцев

# Примечания

## 1

Прайминг – фиксирование установки, или эффект предшествования (англ. priming). Это явление имплицитной (скрытой) памяти, при котором обработка воздействия заданного стимула определяется предшествующим действием того же самого или подобного стимула. – *Прим. пер.*