

## ПРАВИЛА ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

### 1. Установить контакт с ребенком.

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

### 2. Проясните Ваши тревоги

Не стройте предположений по поводу того, понял ли ребенок, что он сделал не так. Кратко опишите проблему, почему Вас это тревожит, и какое поведение Вы от него ожидаете. *Например: «Когда ты так разговаривал с Сережей – это звучало грубо. Мне и Сереже слышать это неприятно. Мы такие слова слышать не хотим».*

### 3. Пообещайте друг другу решить проблему вместе.

Сделайте акцент на том, что вы готовы помочь ребенку измениться. В идеале, вы должны быть членами одной команды, чтобы достичь успеха.

**4. Потренируйте с ним новое поведение, которое призвано заменить проблемное, чтобы он знал, как правильно его использовать.**

Не рассчитывайте, что ребенок знает, как он может приемлемым способом выражать свое недовольство или негодование. Надо дать ребенку возможный вариант словесного реагирования и потренировать в его использовании. *Например: «Сережа! Я на тебя рассердился, потому что ты не позвал меня играть». Попробуй так говорить детям и посмотришь, как они к этому отнесутся.*

### 5. Исправляйте неприемлемое поведение, как только оно проявляется.

Не ждите. Будьте кратки. Объясните ребенку, что он сделал не так, и приведите пример правильного поведения. *Пример: «Я понимаю, что ты был зол, но ты не имел право обзывать. В следующий раз скажи человеку, что ты зол и объясни, чего хочешь».*

### 6. Подчеркивайте успехи ребенка на протяжении поэтапного изменения.

При необходимости модифицируйте свой план.

### 7. Поощряйте попытки ребенка вести себя хорошо.

Не пренебрегайте простым способом изменения поведения: *«Ты говорил уважительно. Молодец!»*

### 8. Сообщите ребенку о возможных ШТРАФАХ.

Они должны соответствовать возрасту и проступку ребенка и **применяются в исключительных случаях**. О них следует объявить ребенку заранее: *«Я не могу позволить тебе обзывать детей грубыми словами. Если ты снова начнешь это делать, тебе придется 5 минут сидеть одному на стуле».*

### 9. Поздравляйте ребенка с успехом, когда видите положительный результат.

Меняться трудно, особенно детям. Так что отпразднуйте его усилия и поздравьте себя!