

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Найдите минутку и вспомните, как вы решали свои проблемы, когда были ребенком. Учили ли вас родители этому? Есть ли у вас какой-либо метод разрешения проблем, которым вы пользуетесь во взаимоотношениях с другими людьми или на работе? Можете ли вы передать этот навык ребенку, или вам нужно над ним поработать еще?

Можно использовать Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Вспомните, как ребенок обычно реагирует на проблему? Остается ли он спокойным или напрягается? Противостоит ли он проблеме или уходит от нее? Пытается ли ребенок спокойно разрешить проблему или расстраивается настолько, что его нужно успокаивать? Если какая-либо из этих моделей поведения представляет собой типичную реакцию ребенка на проблему, вероятно, нужно немедленно научить его шагу 1: остановиться и успокоиться. Запишите это в план изменений.
2. Перечитайте вместе с ребенком шаг 2. Многим детям трудно научиться этому шагу, поэтому будет лучше, если вы продемонстрируете его на примере, рассказав ребенку об одной из ваших собственных проблем. Затем покажите, как нужно слушать, когда он будет рассказывать вам, как понял услышанное. Задавайте наводящие вопросы, которые помогут ребенку принять во внимание существенные детали, а затем покажите, как нужно пересказывать услышанное, представляя себя при этом на месте другого человека.
3. Проработайте вместе с ребенком содержание шагов 3 и 4. Поощряйте ребенка думать над вариантами решения той ли иной проблемы, не забывая напоминать ему, что он может предлагать все, что придет в голову, даже если это кажется диким или безумным.
4. Обратитесь к шагу 5 и помогите ребенку потренироваться в оценке последствий того или иного решения. Постарайтесь находить в течение дня ситуации, которые можно использовать в воспитательных целях, приводя примеры разрешения конфликтов без ссор.

Результаты поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Источник:

Мишель Борба "Нет плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться". - Компьютерное издательство "Диалектика" Зав. редакцией Н.М. Макарова Перевод с английского Ю.А. Григорец, С.В. Меркуловой Под редакцией Э.В. Крайникова.