ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ "НАКАЗЫВАЯ, ПОДУМАЙ ЗАЧЕМ"

На форумах о детском воспитании довольно часто поднимается тема о наказании, преимущественно в условиях ДОУ. К сожалению, не в самом позитивном ключе. Приведем примеры нескольких сообщений (пунктуация авторов сохранена).

- *Сейчас, в 21 веке, тоже встречаются не хорошие истории про д\с. Одна знакомая решила забрать своего ребенка пораньше, под конец тихого часа, пришла в группу окликнула воспитателя, но не откликнулись. Она тогда пошла посмотреть в спальню, может там она - нет ее. Подошла к кроватке своего ребенка, о ужас, он лежит с красными от слез глазами, а рот заклеен скотчем, руки туго под одеялом. Мамаша быстро достала телефон и сфоткала ребенка, а потом помогла освободиться ему.Тут заходит воспитатель и спрашивает, что она тут делает? Но мама задала ей встречный вопрос, на что та ответила, мол, он не спал и мешал спать другим. Теперь, благодаря той фотке, мамаша подала в суд.*

- *А у нас недавно уволили воспитательницу.В тихий час,детей которые не хотели спать,в трусах и майках отводила в ясли и заставляла там мыть туалет,раковину,кафель Дети (5-6 лет) стали писятся!!Боялись,что если попросятся в туалет-их тоже мыть заставят..Один из детей пожаловался маме.Стали спрашивать у других-те подтвердили...Написали в прокуратуру. А у подруги дочь в садик когда ходила,их воспиталка пугала детей тем,что окунёт головой в унитаз.Так дочь подруги в садике боялась в туалет заходит-терпела сколько могла.*

- *Здравствуйте. Я не мама, я - бабушка. Так получилось, что воспитываем внучку вдвоём с дедом. С трудом получили место в д/саду, внучке было уже 3 года. И начался кошмар. Утром ребёнка воспитатель принимает по настроению (не только нашего ребёнка): может с улыбкой, а может с ходу:"Я не приму вашего ребёнка-у него из носа течёт!" Где течёт? Ни температуры, нос сухой. Начинаем выяснять, оказывается, обидели, заплакала, естественно и слёзы и сопли. Успокоилась, всё прошло, но доказывать приходилось и у заведующей и у медика. Настроение на весь день испорчено. Утром слёзы - внучка не хочет идти в д/сад. Спрашиваю, почему, оказывается, её запирают в спальне одну, чтобы не мешала занятиям с другими детьми, так ка ребёнок левша и в три года ни правой ни левой рукой держать карандаш не умела, и не успевала за всеми, поэтому часто отвлекалась. Стала по ночам кричать, вскакивать с постели. В общем, сменили д/сад. Скажу сразу, что нам очень повезло.*

В группе тихо, каждый занят делом. Воспитатель говорит без крика, не повышая голоса. Встречая детей, обязательно скажет что-то хорошее. Дети в садик идут с удовольствием. Разговаривает, как со взрослыми, не сюсюкает. Внучка в этом году пойдёт в школу, хорошо рисует, танцует(раньше сидела в уголке,чтобы не мешала) стала послушной, успокоилась. Побольше бы таких воспитателей.

- *над моим старшим сыном в д.саду прилично издевались. Он упорно не хотел идти в сад и кричал до посинения. Воспитатель забирала его со словами:"Иди мамаша, не суетись!" Я уходила и не подозревала ничего, пока случайно не увидела в окно как она, женщина-воспитатель везёт, тащит за одну руку худенького мальчика, моего сына в тёмную спальню. Закрыв его там, продолжает заниматься другими детьми. Я застыла у окна и продолжала смотреть что произойдёт дальше... Мой Артёмка наоравшись в этой спальне примерно 30 минут приоткрыл дверьи, как Маугли, просунул голову и смотрел на детей. Знаете в 2003году не было сотовых и даже заснять нечем было это безобразие. Я зашла, забрала сына и пошла молча к заведующей за документами.*

****Далее можно 2-3 минуты обсудить сообщения, предложить педагогам ответить на вопрос, почему данные способы воздействия на детей являются деструктивными и непозволительными для дошкольного детства. Какие последствия они за собой влекут?*

Демонстрация фильма «Девочка-дура» - слайд 2.

ВВЕДЕНИЕ

Итак, что нам следует знать о наказании?

Во-первых,

- *Наказание – однокоренное слово наказ, указ, то есть цель направить ребенка на правильный путь*

Во-вторых,

- *Физическое наказание - не обязательно "битье"*

При наказаниях учитывать фактор пола – детки разного пола нуждаются в разных воздействиях: мальчики менее чувствительны к словам, а больше чувствительны к действиям; девочки – наоборот, изначально более покладистые, гораздо лучше реагируют и быстрее реагируют на речь.

Какими же вербальными способами можно выразить свое негодование?

"Мне неприятно, но я вынужден тебя наказать (я тебя предупреждала….)"

предупредить три раза – «если ты не будешь слушаться…»

"Твое поведение меня расстраивает"

Ребенок должен видеть, к чему приводят его поступки

Среди эффективных методов физического воздействия, ничуть не нарушающих педагогическую этику, - специальный стульчик, на котором нарушитель будет сидеть. Ну и, конечно, важно сказать, за что ребенка наказали, на какое время, и наказывать только один раз за один проступок. И если уже наказали в садике, то не надо велеть родителям снова что-то предпринимать дома - ребенок будет наказан дважды за одно и то же.

Таким образом, наказание – это прежде всего сигнал о нарушении правила, нормы или установленного порядка. Смысл его – сделать более весомыми слова взрослого, подчеркнуть их серьезность. Ведь дети слишком легко пропускают слова родителей мимо ушей, особенно когда им что-то не нравится. Хотя наказание может огорчить ребенка, дело не в том, чтобы его обидеть, расстроить или напугать, а в том, чтобы дать ему возможность задуматься над проступком, понять, что именно он нарушил и почему это плохо.

НАКАЗАНИЯ : ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".

3. За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

4. Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

6. Можно отменить наказание. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.

8. Наказан — прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".

9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

НЕ НАКАЗЫВАЕМ:

1. Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
2. Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
3. Сразу после душевной или физической травмы.
4. Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
5. Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
6. Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

Однако очень распространено мнение, что наказание нужно для того, чтобы вызвать **отрицательную эмоцию** (боль, обиду, страх). Тогда случай запомнится, и ребенок впредь не будет себя так вести. А если будет, то наказание надо усилить.

Эта точка зрения пустила глубокие корни в сознании людей и в практике воспитания. К сожалению, иногда ее подтверждают «научно», ссылаясь на теорию условных

рефлексов, в которой говорится о необходимости «подкрепления» (в том числе отрицательного) для научения.

Но поведение человека – не набор рефлексов, а воспитание – не их выработка. Может ли наказание человека исправить его поведение? Конечно, нет! Достаточно посмотреть на этот вопрос совсем широко и обратить внимание на результаты пребывания людей в колониях и тюрьмах. Называть эти учреждения «исправительными» все равно, что черное называть белым.

Но не будем уходить так далеко. Вернемся к исправлениям ребенка. Бывает, что под страхом наказания он действительно перестает делать то, что ему запрещено. Однако чаще он подстраивается или маскируется – делает вид, что послушался, то есть идет на обман. Бывает, что он ведет себя «правильно» при одном родителе и распускается при другом. Типичный пример можно было видеть в одной семье.

Старший мальчик девяти лет постоянно задирает и обижает шестилетнюю сестру. Это при матери. С приходом отца атмосфера резко меняется: сын становится «как шелковый». Больше того, как не без гордости сообщает отец, при его появлении сына начинает «трясти». Примерно раз в неделю отец порет мальчика ремнем. Он уверен, что это очень правильная мера, именно поэтому сын его боится, «а без страха не может быть дисциплины».

Большую часть дня дети проводят с матерью. При ней сын не только продолжает обижать сестру, но и делает многие другие недозволенные вещи – грубит, устраивает беспорядок, не делает уроки. Что еще хуже, последний год появились серьезные проблемы в школе: мальчик стал очень агрессивным. Учителя и родители других детей стали требовать «убрать» его из класса. И тогда родители пошли на крутую меру: сдали мальчика в интернат на пятидневку.

Каждый понедельник он с криком и мольбами, уцепившись за ручку двери, просит, чтобы его не отвозили в интернат. Но вера родителей в «выработку рефлексов» настолько прочна, что такая форма «воспитания» продолжается целый год!

Более продвинутый (личностно ориентированный, гуманный) взгляд на роль наказания предполагает установку на воспитание сознания и личности ребенка, а не на исправление его внешнего поведения. Стоит еще раз подчеркнуть, что при таком подходе родитель оказывается в позиции проводника и защитника жизненного правила или моральной ценности, а не фигуры, диктующей свою волю. Это должно выражаться и в соответствующих словах: «В нашей семье это не принято…», «У нас такой порядок…», «Так надо…». Заметьте, что в этих фразах отсутствует «Я»

родителя («Я сказал…», «Я требую…»). Они, так сказать, безличны и воспринимаются не как диктат взрослого, а просто как должное

КАРЕН ПРАЙОР. 8 МЕТОДОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Важные выдержки книги "Не рычите на собаку" , где наказание – всего лишь один из множества способов избавления от нежелательного поведения, причем не самый эффективный.

Существует восемь способов избавиться от нежелательного вида поведения. Всего восемь. И не важно, является ли это поведение укоренившимся, как в случае неряшливого соседа по комнате, или внезапным, как в случае детей, бесчинствующих в машине. Все, что вы можете предпринять по этим поводам, будет вариацией на тему одного из восьми методов.
(Я не касаюсь здесь сложных сочетаний поведенческих проблем, которые возникают у человека с психическими нарушениями или у непредсказуемо свирепой собаки; я рассматриваю только отдельные проявления нежелательного поведения.)
Вот эти восемь методов.
Метод 1. «Убить зверя». Это безусловно подействует. Вам никогда больше не придется снова иметь дело с данным поведением у данного субъекта.
Метод 2. Наказание. (Предпочитаемо всеми, хотя оно почти никогда не приносит действительной пользы.)
Метод 3. Отрицательное подкрепление.
Метод 4. Угашение: поведению предоставляется возможность исчезнуть самому по себе.
Метод 5. Выработка несовместимого поведения. (Этот метод имеет особую значимость для спортсменов и владельцев домашних животных.)
Метод 6. Добиться, чтобы данное поведение совершалось по сигналу. (В последующем вы перестанете давать этот сигнал. Это наиболее изощренный метод, применяемый тренерами дельфинов для того, чтобы избавиться от нежелательного поведения.)
Метод 7. «Формирование отсутствия»: подкрепляется все что угодно, кроме нежелательного поведения. (Вежливый способ превратить неприятных родственников в приятных.)
Метод 8. Смена мотивации. (Это основной и самый лучший способ.)
Видно, что есть четыре «злых волшебника», или отрицательных метода, и четыре «добрых волшебника», или методы, использующие положительное подкрепление. У каждого своя роль. Я собираюсь привести «за» и «против» каждого из методов по очереди, а также некоторые истории и обстоятельства, в которых данный метод оказывался действенным.

Метод 1. «Убить зверя»

Это действует безотказно. С данным субъектом у вас наверняка больше не возникнет этой поведенческой проблемы. Фактически это широко распространенный и всеми признаваемый метод борьбы с собаками, загрызающими овец.

Метод 1 является высшей мерой наказания. Каковы бы ни были моральные или другие подтексты (аспекты) высшей меры наказания, но если казнить убийцу, он больше не совершит преступления. Методом 1 избавляются от поведения, временно или навсегда избавляясь от того, кто его совершает.

Увольнение служащего, развод с супругом, переселение в другую комнату от неряшливого соседа – все это метод 1.

С другими людьми могут возникнуть новые проблемы, но того субъекта, чьим поведением вы сыты по горло, больше нет, и с ним исчезло данное поведение.

Метод 1 довольно жесток, но иногда вполне адекватен, когда проступок слишком велик для того, чтобы иметь продолжение и не представляется возможности для его легкого изменения. Допустим, например, что кто-то из ваших родителей, супруг (или ребенок) бьют вас. Некоторые находят из этого выход в реальном уничтожении того человека, и в крайних случаях самозащита может быть оправдана. Уход из дома – тоже разрешение проблемы методом 1, но более гуманное.

Существует много простых и широко распространенных модификаций метода 1: отправить ребенка в его комнату, когда он вмешивается в разговор взрослых; привязать собаку, чтобы она не гонялась за машинами; посадить того или иного человека в тюрьму на различный срок. Мы привыкли считать такие меры наказанием (Метод 2), и они могут рассматриваться, а могут и не рассматриваться субъектом как наказание, но они являются приемами метода 1. В их основе лежит то, что они прекращают данное поведение, физически лишая субъекта возможности его осуществления или избавляясь от присутствия самого субъекта.

Самое важное, что нужно усвоить относительно метода 1., это то, что он ничему не учит субъекта. Не допустить того, чтобы субъект проявил данное поведение – с помощью изоляции, тюремного заключения, развода, казни на электрическом стуле, – не многому учит субъекта. Казалось бы, что человек, попавший в тюрьму за кражу, дважды подумает, прежде чем снова украсть, но мы знаем, что очень часто этого не происходит; мы можем быть уверены лишь в том, что он не стянет ваш телевизор, пока находится под замком.

Тем не менее у метода 1 есть своя роль. Часто он даст наиболее практичное решение вопроса, и не обязательно связан с жестокостью. Мы часто пользуемся своего рода временным лишением свободы, когда у нас нет времени обучать или наблюдать за субъектом; *Пока субъект находится в изоляции, никакого переучивания в отношении данного поведения не происходит; нельзя изменить поведение, которое не осуществляется.* Ребенок, запертый в своей комнате, может быть, чему-нибудь и научится (вероятно, обижаться и бояться вас), но при этом он не учится

тому, как вступить в вежливый разговор. Отпустите собаку с привязи, и она тут же снова начнет гоняться за машинами.

Метод 2. Наказание. Постоянно усиливается, но не дает нужного эффекта

Одна из причин, почему наказание обычно не действует, заключается в том, что оно не совпадает по времени с нежелательным поведением; оно возникает после, а иногда, как в случае, судебного законодательства, много позже. Поэтому у субъекта может не образоваться связь между наказанием и своими прежними действиями; у животных этой связи не образуется никогда, людям тоже это обычно не дается. Если бы каждый раз при краже у вора отрывался палец, а неправильно запаркованная машина вспыхивала, я думаю, что воровство и штрафы за паркование практически не существовали бы.

Даже если субъекты понимают, за что их наказали, они не могут в настоящее время уменьшить себе наказание только потому, что не могут изменить своих действий в прошлом. Сейчас вы ничего не можете сделать с плохими оценками в дневнике, которые уже получили, поэтому ребенку, которого родители наказывают, ничего не остается, как получить наказание.
При методе 2, так же как при методе 1, субъект не учится тому, как изменить поведение. Наказание не научит ребенка, как получить более высокие оценки. Большее, на что может рассчитывать наказывающий, это что у ребенка изменится мотивация: ребенок попытается изменить будущее поведение, чтобы избежать будущего наказания.
Наказание или угроза его не помогает субъекту в научении изменять текущее поведение. Если нежелательное поведение имеет такую сильную мотивацию, что субъекту необходимо его продолжение (красть пищу, когда голоден, быть членом какой-либо группы в подростковом возрасте), то наказание и его угрозы учат его не попадаться.

Одна из причин, почему мы считаем наказание действенным, это та, что иногда поведение, приведшее к наказанию, прекращается – если субъект понял, какое из действий наказуемо, если мотивация данного действия невелика, если боязнь будущего наказания велика, и наконец, самое главное, если субъект может контролировать поведение (например, наказание не может помочь, когда ребенок мочится в постель). Но ребенка, которой как следует отругали, когда он впервые раскрасил цветным карандашом стену, можно вполне успешно отучить портить дом. Человек, который смошенничал с подоходным налогом и был за это оштрафован, может и не попытаться сделать это снова.

Наказание может успешно прекратить какое-либо поведение при его зарождении, если оно замечено рано и не превратилось в укоренившуюся привычку, и если наказание само по себе является для субъекта новостью, неожиданностью, к которой человек или животное не потеряли чувствительности.

За все время моего воспитания родители наказали меня всего дважды (и то лишь отругав), раз в шесть лет за мелкую кражу и раз в пятнадцать лет, за то что пропустила школу и заставила всех волноваться, думая, что меня похитили. Чрезвычайная редкость наказания в значительной степени способствовала успеху. Оба типа поведения прекратились тут же.

Если наказание оказалось эффективным для прекращения поведения, то такая последовательность событий является мощным подкреплением для наказывающего. В дальнейшем наказывающий стремится вновь прибегнуть к наказанию. Меня всегда поражала возникающая у некоторых людей великая вера в действенность наказания. Я видела, ее проявление и защиту со стороны борющихся за дисциплину – школьных учителей, великолепных спортивных тренеров, властных босов, благонамеренных родителей. Их собственное наказующее поведение может поддерживаться мизерными успехами, тонущими в трясине не столь уж хороших результатов, и может длительно существовать, несмотря на то, что логика свидетельствует об обратном – несмотря на наличие в той же самой школе других учителей, других тренеров, руководителей других предприятий, других генералов, президентов или родителей, пример которых показывает, что можно добиться таких же или лучших результатов совершенно без применения наказания.

Метод 3. Отрицательное подкрепление

Отрицательным подкреплением является любое неприятное событие или стимул, пусть даже весьма слабый, действие которого можно прекратить или избежать, изменив поведение.

Отличие отрицательного подкрепления от наказания заключается в том, что отрицательное подкрепление, подобно положительному, происходит во время поведения, а не после него, и может быть «включено» изменением поведения. По отношению друг к другу люди постоянно применяют отрицательное подкрепление: строгий взгляд, нахмуренные брови, неодобрительное замечание. Некоторые применяют отрицательное подкрепление слишком часто. Жизнь некоторых детей, супругов и даже родителей представляет собой постоянное ежедневное усилие вести себя так, чтобы избежать отрицательных подкреплений от тех, кого они любят. Слишком частое применение отрицательного подкрепления, не скомпенсированное возможностью положительного подкрепления, может привести к появлению нежелательных черт личности, не обязательно страха и ярости, создаваемых наказанием, но робости, неуверенности в себе, тревожности. Если вы не хотите, чтобы ребенок, который очень старается не вызывать ваше неудовольствие не стал эмоционально неполноценным, он должен иметь успешный опыт в доставлении вам удовольствия.

Единственный случай, когда отрицательное подкрепление предпочтительнее любого позитивного подхода, это когда мы имеем дело с сознательным и преднамеренным отклонением поведения. Если вы совершенно уверены в том, что субъект знает, что должно быть сделано, а делает вместо этого что-либо другое, чтоб, скажем, просто посмотреть, что из этого выйдет, тогда знак вашего неодобрения – нахмуренный лоб, замечание, натяжение поводка или вожжи, прекращение занятий, выговор – должны последовать незамедлительно и быть четкими. Это единственный случай, когда сильное отрицательное подкрепление, возможно, и не вызовет чувства обиды. Даже животные знают, когда они пытаются вывести вас из себя, и получают удовлетворение от того, что им дают понять, что это нельзя. В особенности это касается детей, которые чувствуют себя увереннее, если знают границы дозволенного. Если ребенок нарочно преступает эти пределы, то отрицательное подкрепление дает ему нужную информацию о положении границ дозволенного.
Секрет применения отрицательного подкрепления состоит в том, чтоб научиться прекращать его, когда поведение субъекта улучшилось хоть немножко. Некоторые матери и учителя делают это интуитивно правильно. Четырехлетний малыш в ярости выкрикивает: «Я тебя ненавижу, я тебя ненавижу» и лупит кулаками по ногам матери. Негативное подкрепление со стороны матери состоит в том, что она перестает обращать на ребенка внимание и начинает заниматься своими делами. Когда ярость сменяется сопением и потерянным видом, мать сейчас же снова обращает свое внимание на ребенка, обнимает, прижимает к себе, меняет тему разговора.

Метод 4. Угашение

В человеческих взаимоотношениях угасание, с моей точки зрения, больше всего применимо к речевому поведению – хныканью, ворчанию, надоеданию с просьбами, угрозам. Если эти типы поведения не приведет ни к какому результату, не выводят вас из себя, они угасают. Помните, что вывести кого-либо из себя может служить положительным подкреплением. Брат, который повергает сестру в ярость, дергая за косичку, получает подкрепление. Если вы на работе вспылили на кого-нибудь, кто занимает более высокое служебное положение, то он или она в выигрыше. Даже животным это известно. Мы часто ненароком подкрепляем поведение, которое нам хотелось бы угасить. Хныканье у детей является поведением, которое вырабатывается с помощью родителей. Каждый ребенок, который устал, голоден, находится в дискомфорте, может скулить как щенок. Однако словом «нытик» называется ребенок, чьи родители достигли такой высокой степени самоконтроля, что могут вынести чрезвычайно длительное нытье, прежде чем окончательно потеряют терпение и скажут: «Хорошо, я дам тебе это проклятое мороженое; ну, теперь замолчишь?» Мы забываем или не понимаем, что случайное подкрепление – любое подкрепление, хорошее или плохое, – способствует сохранению поведения.

Метод 5. Выработка несовместимого поведения

Здесь вступают добрые феи: позитивные методы, позволяющие избавиться от нежелательного поведения.

Одним из изящных методов является обучение субъекта выполнению другого действия, физически несовместимого с нежелательным.

Я применяла этот метод также, чтобы утихомирить детей, расшумевшихся в машине. Если вы отправляетесь в какое-либо удивительное место – скажем цирк, – дети могут шуметь, потому что они возбуждены, слишком возбуждены для того, чтобы к ним можно было применить метод 5, орать и петь песни. В этих радостных обстоятельствах вам не хочется применять и метод 3, отрицательное подкрепление, состоящее в том, чтобы свернуть на обочину и остановить машину. Вот когда пригодится метод 6: сделать так, чтоб поведение управлялось сигналом. «Так, каждый устраивает как можно больший шум, начали!» (Сами тоже поднимаете шум.)

Метод 6. Связать поведение с определенным сигналом

Это своего рода уловка. Он оказывает действие в ряде случаев, когда больше ничего не помогает.

Аксиомой теории обучения является то, что организм обучается совершать действие в ответ на определенный ключевой стимул, и поведение начинает подчиняться стимулу только тогда, когда он есть – в его отсутствие поведение начинает угашаться. Эту естественную закономерность можно использовать для того, чтобы избавиться от любого типа нежелательного поведения, сделав так, чтобы оно осуществлялось только по сигналу, а затем перестав давать этот сигнал.

Метод 7. Выработка отсутствия определенного поведения

Этот прием очень полезен в тех случаях, когда вам не надо получить от субъекта какую-то определенную деятельность, и вы просто хотите, чтоб он прекратил имеющийся тип поведения.

затем мне пришло в голову, что можно найти гораздо лучший способ. Я начала следить за своим собственным поведением во время этих телефонных звонков. Я применила метод 4 и метод 7. Я сознательно стала стремиться к тому, чтобы ее жалобы и слезы подвергались угашению – метод 4, – отвечая на них только: «А», «Хм», «Да, да». Чтобы не достигалось никакого результата – ни положительного, ни отрицательного. Я не вешала трубку, не взрывалась; делала так, чтобы ничего не происходило. Затем я подкрепляла все, что не было жалобой: вопросы о детях, новости в лечебнице, разговоры о погоде, книгах, друзьях. На эти разговоры я откликалась с энтузиазмом.

Дети жалуются и ябедничают – сказать «угу», «да,да», «понятно».

Метод 8. Смена мотивации

Исчезновение мотивации какого-либо поведения зачастую является самым приятным и эффективным методом. Человек, у которого достаточно еды, не станет воровать краюшку хлеба. Меня всегда приводит в содрогание вид матери, чей малыш устроил скандал в супермаркете, а она дергает его за руку, пытаясь заставить замолчать. Конечно, можно ее понять – скандал ставит всех в неудобное положение, и рывок за руку является хорошо отработанным способом встряхнуть ребенка и заставить его замолчать, и гораздо менее привлекающий к себе внимание, чем окрик иди шлепок (но как любой ортопед может вам сказать, это также очень верный способ получить вывих локтевого или плечевого сустава у маленького ребенка). Дело обычно бывает в том, что малыш хочет есть, а вид и запах такого количества пищи является для него сверхсильным раздражителем. Мало кому из молодых матерей есть на кого оставить ребенка, когда она идет за покупками, а работающим матерям и тем более приходится делать покупки прямо перед ужином, когда и они сами устали и голодны, а поэтому и раздражительны. Решить проблему можно, накормив малыша перед тем как идти или по дороге за покупками; чтобы привести в порядок расстроенные чувства малыша, матери, служащего, уплатившего взносы, да и любого раздраженного человека, достаточно что-нибудь положить в рот. Некоторые типы поведения самоподкрепляемы – т. е. сам процесс является подкреплением. Примеры тому – жевание резинки, курение, сосание пальца. Лучшим способом избавиться от этих типов поведения у себя или кого-либо другого является смена мотивации. Будучи ребенком я отказалась от жевательной резинки, потому что тетя сказала мне, что девочке, жующие резинку, выглядят вульгарно, а не выглядеть «вульгарно» было для меня намного важнее, чем получить удовольствие от жевания резинки. Курильщики отказываются от своей привычки, когда мотивы для курения начинают удовлетворяться другими способами или когда мотив для прекращения – скажем, опасение заболеть раком – перекрывает подкрепляющее действие самого курения. Сосание пальца прекращается тогда, когда уровень уверенности ребенка в самом себе возрастает настолько, что он не нуждается больше в самоподдержании комфортного состояния. Чтобы менять мотивацию, необходимо точно знать, что она собой представляет, а мы зачастую знаем это очень плохо. Мы очень склонны к поспешным выводам: «Она не выносит мой характер», «У шефа на меня зуб», «Из этого ребенка ничего хорошего не выйдет». Часто мы даже не осознаем наших собственных побудительных мотивов. Частично именно поэтому появились профессии психолога и психиатра.

Дети слишком расшумелись в машине Усиление шума и ссор часто является следствием голода и усталости. Запаситесь соком, фруктами, печеньем, подушками для приятного проведения времени по дороге из школы до дома. А при длительном путешествии рекомендуется через каждый час останавливаться на десять минут и побегать (это полезно и родителям)