

Из этой книги вы узнаете:

Какие мифы о воспитании мешают родителям правильно строить отношения с детьми — Гл. 1

Что следует пересмотреть в подходе к воспитанию, и чем поможет эта книга — Введение, Гл. 1

В чем уникальность метода Алана Каждина для воспитания трудных детей — Гл. 2

Как справляться с истериками, капризами и непослушанием детей до 6 лет — Гл. 3

Что делать, если проблемы с ребенком от 6 до 12 лет (сборы в школу, уроки, ссоры со сверстниками, конфликты с учителями и др.) — Гл. 4

Как себя вести с подростком, чтобы трудный возраст не был трудным (неаккуратность, плохие компании, сквернословие, психологические проблемы) — Гл. 5

Как наказывать детей, не унижая и не ломая их личность — Гл. 6

Как стимулировать желательное поведение ребенка в любом возрасте — Гл. 7

Почему не надо бояться ошибок воспитания — и как их исправить — Гл. 8

Как избежать стрессов и переутомления, воспитывая трудного ребенка — Гл. 10

Когда своими силами не обойтись и необходима помощь профессионалов — Гл. 10, 11

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
В чем суть моего метода	15
История моего метода	18
От науки — к практике	22
Итак, расслабьтесь	26
ГЛАВА 1. Семь мифов о правильном воспитании детей	29
ГЛАВА 2. Все, что вам нужно знать о методе (но не о том, как его применять)	51
Позитивные противоположности	51
Положительное подкрепление	53
Подкрепляемая тренировка	54
Формирование навыка	55
Торможение	57
Вопросы и ответы	59
ГЛАВА 3. Применение метода: переключение, истерики и очень маленькие дети	70
Определите нежелательное поведение и его позитивные противоположности	71

Начните прямо сейчас	72
Проблемы первой недели	88
Секреты успеха.	90
ГЛАВА 4. Ребенок от 6 до 12: сцены в магазине, сборы в школу, ссоры между братьями и сестрами, приготовление уроков	100
Сцены в магазине	105
Опоздания в школу	112
Ссоры между братьями и сестрами	123
Выяснение отношений с друзьями	126
Невыполнение домашних заданий	128
Участие учителя	132
ГЛАВА 5. Ребенок входит в подростковый возраст: ужасные отношения, чудовищный язык, как оставить его одного дома, и многое другое	135
Взгляд в будущее	137
Что с ними?	138
Смещение границ	144
Семейные ценности	148
Искусство компромисса	151
Адаптация метода для предподросткового возраста.	152
Нежелательный психологический настрой	154
Сквернословие	161
Бардак в комнате	163
Сам по себе после школы	166
Упражнения на музыкальном инструменте.	167
Переговоры	168
Ссоры и конфликты в повседневной жизни	171
ГЛАВА 6. Наказания: недопонимание сути, ошибки применения, слишком частое применение	175
Почему возникают мифы о наказаниях	177
Действие и побочные эффекты наказаний	179

Как наказывать	184
Самое распространенное наказание: тайм-аут	194
ГЛАВА 7. Особые случаи: как стимулировать поведение, воспитывать нескольких детей и исправлять плохое поведение	202
Стимулирование поведения	202
Формирование нужного результата.	211
Групповые программы	217
Долгосрочные программы	219
ГЛАВА 8. Поиск и устранение ошибок	227
Когда искать и исправлять ошибки	230
Часто возникающие проблемы (и их краткое описание)	231
Основные ошибки и «неисправности»	233
Несколько вопросов и ответов.	244
Поиск неисправностей для «продвинутых» пользователей.	245
ГЛАВА 9. Ваш ребенок и внешний мир	248
Хорошее поведение навсегда.	249
Постепенная отмена программы	253
Желательное поведение в новых условиях.	256
Вы уже выполнили самую сложную часть работы	276
ГЛАВА 10. Стресс у родителей и беспорядок в домашнем хозяйстве	278
Стресс у родителей	279
Влияние стресса на поведение родителей и детей	282
Стресс и взаимоотношения родителей и детей.	284
Как справиться со стрессом у родителей	285
Научные исследования стресса и семейные истории	286
Беспорядок в доме	289
Где найти профессиональную помощь	297

ГЛАВА 11. За пределами метода	298
Когда программа воспитания не работает	298
Лекарственные средства и диета	305
Профессиональная помощь для вашего ребенка	310
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ	322
ПРИЛОЖЕНИЕ	341
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	345

Благодарности

На обложке книги стоит мое имя, но все, что находится под ней, — это квинтэссенция труда и опыта огромного количества людей. Наука по определению — творчество коллективное. Наши знания получены в результате научных экспериментов, и наши данные, а также данные других исследователей неоднократно проверены. Я разработал метод исправления поведения благодаря сложной системе сотрудничества и обмена научными знаниями. За время моей карьеры через меня так или иначе прошли около 6000 детей, 4000 родителей, 5000 учителей, 3000 врачей. Со мной работали многие коллеги, психиатры и психотерапевты. Мою работу поддерживали щедрые гранты от таких организаций, как Национальный Институт Психического Здоровья, Американский Фонд Ривенделла, Фонд Роберта Вуда Джонсона, Фонд Вильяма Т. Гранта и Фонд Леона Лоуэнштейна. Я чувствовал себя как дома в Йельском Университете, Университете штата Пенсильвания, Медицинском Институте Университета Питсбурга и Северо-Западном Университете — везде мне оказали радушный прием. Везде царил дух сотрудничества преподавателей и студентов. Компания Вида Хелс Коммуникешенс подарила моей работе новую жизнь

на видеозаписях. Все эти организации и люди внесли свой вклад в развитие моего метода и выпуск этой книги. Я благодарен им от всего сердца, и особая моя благодарность — потрясающим сотрудникам Йельского Центра по воспитанию детей и Клиники детского поведения. В целях сохранения анонимности детей и родителей в этой книге изменены все имена и индивидуальные характеристики.

Введение

Ваш 4-летний ребенок все чаще капризничает, его истерики просто ужасны; они захлестнули дом и разрушают вашу жизнь. Ребенок не просто вопит, теперь он еще и швыряет вещи, пинается и дерется. Каждый день вы ожидаете истерики перед сном, и это самый ужасный момент дня. Но вашему чаду этого мало — оно устраивает показательные выступления и на улице. Недавно вы опоздали на работу, потому что в садике ребенок показал все, на что он способен. Вы были не в силах справиться с особенно выдающимися шоу, которые ребенок устроил в магазине, в ресторане, на семейном ужине, и теперь уверены: окружающие считают вас неумелым воспитателем. И вы начинаете склоняться к мысли, что они правы. Чем дальше, тем хуже; вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля. Вы разуверились в том, что можете повлиять на ребенка, вести дом, и в конце концов теряете терпение.

* * *

Вы хотите сотрудничать, а не конфликтовать со своим 9-летним ребенком. Вы не хотите, чтобы он слепо соглашался со всеми вашими просьбами, но было бы неплохо делать это хотя бы иногда. Сейчас

кажется, что он воюет с вами из-за любой мелочи, начиная со сборов в школу, приготовления уроков, обеда и кончая использованием компьютера и просмотром телевизора. Иногда он настаивает на абсолютной свободе и независимости; в других случаях уверяет вас, что вы ему кругом должны. Он без конца пререкается с сестрой. Неужели мир и спокойствие в семье — химера? Вы устали устанавливать правила, устали от попыток понять точку зрения ребенка, вы делали все возможное, но бесполезно. Словом, вы сыты по горло поведением своего ребенка и тоскливо думаете: «Ну почему не мне достался один из этих послушных, милых детей?»

* * *

Ваш 13-летний сын все время всем недоволен. Пару раз он был пойман на мелких кражах или заподозрен в актах вандализма. И это только самые яркие детали общей картины непослушания. Вы говорите себе, что у него сейчас такой период, что он обычный подросток, и все же вас снедает страх перед более серьезными неприятностями. Каждый день вы пытаетесь вызвать его на разговор, действуете и мытьем, и катаньем: наказываете, объясняете, просите, умоляете, плачете — но все без толку! Ваш супруг считает, что вы себя накручиваете. Но у вас полное ощущение чрезвычайной серьезности происходящего в вашей семье. У сына доброе сердце, но это не избавляет вас от тревожного ожидания следующего кризиса.

* * *

Нужно ли решать эти проблемы сейчас, пока они не усугубились? Или выждать, пока ситуация не разъяснится сама собой? Возможно, вы уже искали

в Google «детские истерики» или «трудный ребенок» и обнаружили, что такое поведение — тяжелый случай. Возможно, вы волнуетесь больше, чем ваш супруг, и вы все время ссоритесь по этому поводу — вы уже развелись, но так и не можете прийти к единому мнению по поводу поведения ребенка.

В вас все кипит от смятения, расстройства, страха и гнева; вы устаете от ребенка и постоянной конфронтации с ним; вы боитесь заговорить о самых элементарных вещах. Все это представляется вам неправильным. Вы не понимаете свою роль в семье или же становитесь родителем, которым никогда не хотели быть: часто сердитесь, взрываетесь и кричите, слишком много ворчите, большей частью бессмысленно; вы угрожаете, наказываете, даже бьете того самого ребенка, которого любили так, как никого и никогда в мире. Вы стали сами на себя не похожи, и образец воспитания, который показали вам родители, благослови их Господь, не очень-то помог вам. Столь же бесполезными оказались советы из книг и телепередач, рассказы друзей, а также друзей их друзей о чудесном преображении, которое произошло с таким-то и таким-то ребенком благодаря некоей воспитательной стратегии, волшебной диете или чему-то еще. Из огромного количества информации невозможно выбрать то, что действительно подойдет вашему ребенку.

В ЧЕМ СУТЬ МОЕГО МЕТОДА

Реально вам поможет только... наука. Для большинства людей это слово связано с поисками воды на Марсе или разработкой лекарства от птичьего гриппа и пр. Безусловно, все это важно и достойно