

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО**  
**ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА»**

1. *Установите контакт с ребенком.* Любое преобразование поведения должно начинаться со спокойного обращения к ребенку. Ограничьте количество того, что может отвлекать 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 разговаривал таким тоном, это звучало неуважительно. Я хотел бы, чтобы ты говорил с уважением".
3. *Пообещайте друг другу решить проблему вместе.* Сделайте акцент на том, что вы обязуетесь поработать с ребенком, чтобы помочь ему 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.* Например, не рассчитывайте, что ваш ребенок знает, как он должен разговаривать. Нытье порой настолько входит в привычку, что ребенок может уже не помнить, как разговаривать по-другому. "Я не буду слушать нытье. Прислушайся к моему голосу. Я хочу, чтобы ты точно так же просил меня о чем-то. А теперь попробуй ты!"
5. *Исправляйте проблемное поведение, как только оно проявляется.* Не ждите. В тот момент, когда ребенок перестает слушаться, самое время вмешаться. Будьте кратки; объясните ребенку, что он сделал не так, и приведите пример правильного поведения: "Я понимаю, что ты был зол, но ты не имел права ударить. В следующий раз скажи человеку, что ты зол, и объясни, чего ты хочешь".
6. *Постоянно проверяйте успехи своего ребенка на протяжении поэтапного изменения.* При необходимости модифицируйте свой план.
7. *Сообщите ребенку об установлении штрафных санкций.* Они должны быть взвешенными, соответствовать возрасту ребенка и проступку и, что немаловажно, о них следует объявить заранее: "Если ты снова начнешь кусаться, тебе придется стать в угол на пять минут".
8. *Применяйте штрафные санкции в случае продолжающегося проблемного поведения.* В случае отсутствия изменений или сопротивления ребенка изменениям, направленным на его поведение, следуйте своим обещаниям применить штрафные санкции. И будьте последовательны!
9. *Поощряйте попытки вашего ребенка вести себя хорошо.* Не пренебрегайте самым простым и зачастую самым эффективным способом изменения поведения: "Ты говорил уважительно. Я хотела бы, чтобы так было и дальше. Молодец!"

*Поздравляйте вашего ребенка с успехом каждый раз, когда видите положительный результат.* Меняться трудно – особенно детям, - так что отпразднуйте его усилия. И не забудьте поздравить себя!

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!**