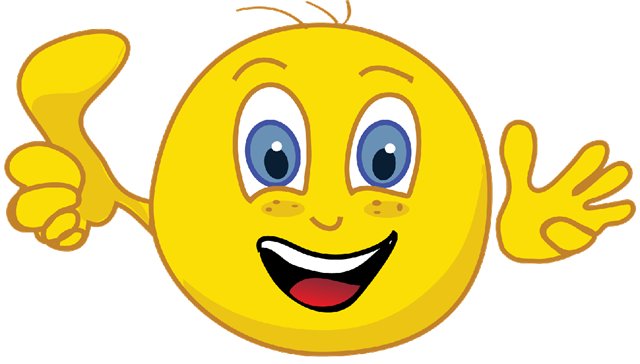
ДЕСЯТЬ ОСНОВ ПОВЕДЕНИЯ,

КОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ВОСПИТЫВАЯ СВОЕГО РЕБЕНКА



Пора испробовать что-нибудь новое. Начнем с рассмотрения нескольких основных принципов поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

**Большинство качеств...**

1. **приобретаются.** На некоторые качества могут влиять биологические факторы, но большинство из них приобретаются. Например, застенчивый ребенок может научиться общаться, чтобы чувствовать себя увереннее в коллективе, агрессивный может научиться управлять своим гневом, а импульсивного можно научить обдумывать поступок, прежде чем действовать.

2 **поддаются изменениям.** Большинство качеств можно изменить с помощью испытанных научно обоснованных методик.

3. **требуют вмешательства**. Не ждите, что ваш ребенок изменится сам по себе. Скорее всего, его поведение ухудшится без вашего вмешательства. И не думайте, что скверное поведение — это временное явление, и вскоре ребенок его перерастет. Подобным отношением вы позволите плохому поведению вашего ребенка войти в привычку, а потом изменить его будет еще сложнее.

4.**требуют времени для изменений**. Изменение поведения требует достаточного количества времени. Не надейтесь, что ваша субботняя беседа сильно отразится на его поведении в воскресенье. Дайте себе и вашему ребенку время. Помните, что усвоение новых навыков поведения занимает не меньше трех недель повторений.

5. **требуют обязательств**. Долгосрочные обязательства необходимы для любого значительного и устойчивого изменения. Этого никак не избежать: быть родителем не так уж и просто.

6. **должны иметь замену.** Ни одно негативное качество не изменится окончательно до тех пор, пока вы не научите ребенка другому качеству, заменяющему первое. Задумайтесь: если вы просите ребенка не вести себя так, то что ему делать вместо этого? Без замещающего поведения он, скорее всего, будет продолжать вести себя по-прежнему.

7. **нуждаются в хорошем примере.** Хорошие качества приобретаются легче, если перед глазами есть образец поведения. Поэтому вы должны быть уверены, что ваши качества и ваш пример совпадают с теми, которые вы хотели бы видеть в ребенке. Я называю это эффектом бумеранга: то, что вы бросаете своему ребенку, — подобно бумерангу, который возвратится и ударит вас по лицу.

8. **требуют практики**. Для изменения качеств нужна практика. Если ваш ребенок не умеет играть в футбол, то вы ведь никогда не велите ему выйти на игру. Вам сначала пришлось бы тренировать его в течение нескольких недель. То же самое относится и к приобретению нового качества, поэтому — практика, практика и еще раз практика до тех пор, пока ребенок не начнет применять это качество самостоятельно.

9. **"любят" поощрение**. Поощрение необходимо на каждом этапе пути: от готовности до попытки, от первых усилий до маленьких успехов, от задержек в изменении до максимального количества улучшений. Изменение поведения — дело трудоемкое и заслуживает поощрения, признания и празднования.

10. **никогда не поздно изменить**. Даже если с проблемой трудно справиться на протяжении длительного времени, не отчаивайтесь. Помощь уже в пути.