**3. Положительные подкрепления и привилегии**

Вознаграждение — один из лучших способов побудить человека продолжать действовать так, как он действовал. Немедленная положительная реакция обычно заставляет человека продолжить или повторить тот поведенческий акт, который был подкреплен. И цикл привязанности, и цикл позитивного взаимодействия зависят от позитивного вмешательст­ва и позитивного отклика. Процесс прост. Вы стали бы продолжать улыбаться или под­держивать зрительный контакт с тем, кто не улыбнулся бы или не посмотрел на вас в от­вет? Мы все склонны продолжать вести себя определенным образом, если это подкрепляется.

**4. Лишение привилегий**

Детям необходимо уметь связывать свои действия, обязанности и права. Привилегии часто зарабатывают ответственным поведением. Например, мы разрешаем детям поль­зоваться телефоном и ожидаем, что они будут принимать в расчет как свои привилегии, так и потребности других людей. Если в семье действует правило, что один телефонный разговор не должен продолжаться более 20 минут, а ребенок продолжает превышать установленные временные рамки, то лишение его привилегии пользоваться телефоном на 24 часа может быть эффективным средством изменения его поведения. Когда потеря привилегии привязывается к поведенческому акту, который нужно изменить, ребенок учится видеть связь между этим актом и его последствиями. Если потеря привилегии не связана с определенным проявлением поведения, ребенок скорее почувствует себя нака­занным и обиженным.

**5. Использование естественных и логических последствий**

Естественные последствия, то есть такие последствия, которые с некоторой вероятностью могут произойти, если не вмешаться в ход событий, становятся уроками жизни. К сожале­нию, в действительности некоторые естественные последствия становятся для нас школой жестоких ударов, например, когда оставленные во дворе игрушки воруют. Когда мы хотим предотвратить неприятности или должны защитить здоровье или безопасность детей, мы часто предпочитаем обеспечить логические, а не естественные последствия. Назовите, по­жалуйста, некоторые естественные последствия, которые вас чему-то научили.

**6. Игнорирование нежелательного поведения**

Некоторые формы поведения, если мы хотим их видеть в дальнейшем, нуждаются в под­креплении. Иногда дети начинают ломаться и притворяться просто для того, чтобы роди­тели проявили свое внимание по отношению к ним. Если ребенок использует определен­ное нежелательное поведение для того, чтобы повысить свой контроль над окружающими или привлечь ваше внимание, то действенной мерой может стать ваш молчаливый отказ замечать это поведение.

**7. Обеспечение возмещения ущерба или восстановления прежнего порядка вещей**

Иногда лучшим способом научиться чему-то хорошему бывает практическая отработка правильного поведения. Если дети приучаются отвечать за свои действия, они с большей вероятностью станут ответственными людьми.

**8. Проведение семейных собраний**

Часто для разрешения какой-либо проблемной ситуации лучше всего бывает собрать все имеющие к ней отношение стороны и обсудить, что произошло и что в этой ситуации де­лать. Проведением семейных собраний родители показывают детям, что они, дети, важная часть семьи и что их чувства принимают во внимание. Кроме того, семейные собрания помогают детям научиться говорить о своих чувствах.

**9. Составление таблиц наблюдения за поведением**

Таблицы помогают родителям определять, когда ребенок проявляет нежелательные фор­мы поведения и что их вызывает. Следя за поведением с помощью этих таблиц, родители могут вовремя принять решение о том, когда им следует применить положительное под­крепление, чтобы помочь усвоению или проявлению желательного поведения.

**10. Бабушкино правило, или «сделаешь это — получишь то»**

Бабушкино правило, или «сделаешь это — получишь то», учит ребенка и надлежащему порядку действий, и логическому способу зарабатывания привилегий. Например, сначала дети должны сделать уроки, и только потом они смогут посмотреть телевизор.

**11. Помощь ребенку в понимании им его чувств**

Многие дети не соотносят свои чувства с поступками. Если родители смогут помочь ре­бенку связать его эмоции с поведением, они тем самым сделают первый, очень важный шаг по пути к изменению этого поведения.

**12. Замена действия негативных факторов действием позитивных факторов**

Остановить проявление нежелательного поведения очень трудно. Ключом, открывающим возможность изменения поведения, иногда может стать замена чего-то негативного и де­структивного чем-нибудь позитивным и здоровым.

**13. Обеспечение альтернатив деструктивным формам поведения**

Эмоции несут в себе большой заряд энергии. Детям может понадобиться какое-то место, где они могли бы выплеснуть эту энергию. Родители в состоянии помочь им найти поло­жительные способы выражения их чувств.

**14. Совместная с ребенком работа по составлению плана достижения перемен в его поведении**

Научиться составлять план достижения перемен можно только на практике. Составление планов обычно начинается с определения цели. Если вам удастся помочь ребенку понять, что его поведение необходимо изменить и затем сформулировать цель, вы будете двигаться в правильном направлении. Вспомните время, когда у вас была какая-то цель, и поду­майте, что вам помогло ее достичь. Двигались ли вы к ней маленькими продуманными шагами? Много ли было вариантов, которые могли привести вас к ней? Какого рода под­крепления или вознаграждения вы получали на своем пути?

**15. Совместная с ребенком и специалистом работа по составлению плана достиже­ния перемен в поведении ребенка**

В распоряжении приемных родителей и патронатных воспитателей есть много источников поддержки. Вы можете прийти к социальному работнику из агентства по защите прав и интересов детей, к независимому социальному работнику, психологу, консультанту и дру­гим специалистам. Будьте готовы обратиться за помощью, необходимой вам или ребенку.

**ПЯТНАДЦАТЬ МЕТОДОВ,**

**ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ**

**1. Моделирование роли**

Один из самых эффективных методов освоения новых видов деятельности или форм пове­дения — через подражание. Моделирование роли является действенным методом обуче­ния поведению, которое принято в обществе. Вспомните о том, что вы научились делать, наблюдая за окружающими. Подумайте о каких-нибудь ситуациях, например, о вашем первом обеде в официальной обстановке, на котором вы, глядя на других, получали под­сказки и понимали, как себя вести.

**2. Использование стратегии «Тайм-аута»**

«Тайм-аут» — один их эффективных бихевиористских подходов, позволяющий дать по­нять ребенку, что он не может продолжать делать то, что делает. Некоторые спрашивают: как вы можете научить маленького ребенка делать то-то и то-то, если его словарный запас еще очень ограничен и в разговоре с ним трудно использовать какие-либо доводы? Для того чтобы маленький ребенок прекратил вести себя нежелательным образом, хорошо подходит метод «тайм-аута». Он дает ему понять, что правильно и чего делать нельзя. «Тайм аут», кроме того, дает возможность ребенку вернуться в контролируемое состояние. Подумайте, как вы, взрослые, научились на время уединяться, когда испытываете гнев или другие сильные эмоции.

*Например, вы можете посадить ребенка на стул или отправить в его комнату на определенное время, чтобы он «остыл», переключился (но не в порядке наказания!).*