

Управление трудным поведением вашего ребенка в любом возрасте

младенцы • малыши • дошкольники • школьники • подростки



Воспитание детей — одна из самых сложных работ в мире. В то время как воспитание детей может принести много радости и любви в нашу жизнь, это также серьезная работа и ответственность, состоящая в подготовке детей к тому, чтобы они стали независимыми и способными взрослыми. Воспитание — особенно сложный процесс, потому что наши дети постоянно меняются. Знание того, чего нам следует ожидать, помогает понять: многие сложные проявления поведения — это закономерная часть взросления. Пока наши дети растут, наши ожидания и стиль воспитания также должны меняться.

Данное руководство может сделать воспитание детей немного легче, помочь узнать что-то новое о том, как общаться с ребенком и справляться с его сложным поведением в любом возрасте.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Как родители, мы должны помогать нашим детям учиться на своих ошибках и впечатлениях, анализировать свое поведение, а кроме того, мы должны их поддерживать и прививать им дисциплину. По утверждению доктора Т. Берри Бразелтона, «Дисциплина — это обучение, а не наказание. Ее нельзя установить немедленно. Она требует повторения и терпения. Для родителей долгосрочная цель дисциплины — привить детям самоконтроль, чтобы они в конечном итоге научились устанавливать для себя собственные ограничения. На это уйдет много лет».¹ Вот некоторые основные способы поддержки вашего ребенка:

- **Налаживание связи с ребенком.**² Проводите с ним время, обнимайте, любите его и прислушивайтесь к нему. Дети учатся саморегулированию и успокоению, даже в тот момент, когда они просто находятся рядом с родителями.² Реагировать на своего ребенка нужно предсказуемым образом, чтобы он знал, что на вас можно положиться.³
- **Налаживание связи с ребенком.**² Обращайтесь с ним уважительно. Показывайте свое теплое и внимательное отношение.³ Моделируйте поведение, которое вы хотели бы видеть в нем. Особенно хвалите его за усердие, успехи или положительное поведение.²
- **Четкие постоянные правила, ожидания и последствия.**²
 - Относитесь благосклонно и с пониманием к чувствам своего ребенка, но тем не менее устанавливайте ограничения в поведении.⁴
 - Учитывайте важность следующих 4 компонентов: «Наказание должно быть *связано* с поведением, *соразмерно*, вынесено с *уважением* к ребенку и *разъяснено* заранее.»²
 - Налагайте соответствующие взыскания без грубости.³ Грубое физическое или словесное дисциплинарное взыскание может навредить вашим отношениям и не поможет вашему ребенку научиться правильно вести себя в будущем. Суровое наказание сопряжено с агрессией, поведенческими проблемами и депрессией у детей.⁵

НЕСКОЛЬКО НАПОМИНАНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОВОДУ ВОСПИТАНИЯ

- **НЕЛЬЗЯ заставлять своего ребенка что-либо делать.** Вам нужно взять под контроль то, как вы реагируете.⁶
- **Плохое поведение — это обычная фаза взросления.** Поинтересуйтесь, что может означать плохое поведение, и постарайтесь выяснить его причину. Нет ничего странного в том, что иногда дети тоже бывают расстроенными.²
- **Нет идеальных родителей.** Все родители допускают ошибки, и вам не нужно стремиться к тому, чтобы делать все на 100 % правильно. Мы все извлекаем уроки из нашего опыта и пробуем применить новый подход в следующий раз.
- **Иногда нормально чувствовать гнев и разочарование в отношении своего ребенка. Перед разговором со своим ребенком постарайтесь успокоиться.** Сделайте несколько раз глубокий вдох-выдох или перейдите в другую комнату или выйдите на улицу.⁶ Вы можете выразить свой гнев словами, главное, не ведите себя агрессивно по отношению к личности или характеру вашего ребенка.⁴ «Я злюсь, потому что ты оставил свой велосипед на улице». «Меня расстроило то, что ты не выполняешь мои указания».
- **Извинитесь перед ребенком,** если вы вышли из себя или поступили как-то нехорошо. Вы будете показывать пример в том, как брать на себя ответственность за свои поступки.
- **Нужна целая деревня, чтобы вырастить одного ребенка, поэтому находите помощь, когда вы в ней нуждаетесь.** Прочитайте это руководство, поговорите с друзьями и близкими, почитайте книги или интернет-блоги для родителей, сходите на занятие для родителей, поговорите с учителем или социальным педагогом вашего ребенка, посетите семейный ресурсный центр или поговорите с терапевтом.

Несмотря на то, что воспитание детей может быть невероятно полезным делом, приносящим глубокое внутреннее удовлетворение, мы все знаем, что это также тяжелая работа, которая помогает вашему ребенку вырасти жизнеспособным и ответственным взрослым. В этом руководстве вы найдете позитивные методы управления трудным поведением вашего ребенка в любом возрасте. Внимательно ознакомьтесь с представленными идеями и подумайте о возможности применить одну-две из них при желании.

¹ *Discipline: The Brazelton Way* — авторы Т. Berry Brazelton и Joshua D. Sparrow

² *The Good News about Bad Behavior* — автор Katherine Reynolds Lewis

³ www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html

⁴ *Between Parent and Child* — авторы Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

⁵ www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

⁶ www.zerotothree.org/resources/338-managing-your-own-emotions-the-key-to-positive-effective-parenting

МЛАДЕНЦЫ • До 1 года

Ваш ребенок очень любит проводить с ВАМИ время! Он хочет знать, что вы будете рядом, чтобы успокоить его, когда он расстроен, но он также хочет общаться с вами, когда он чувствует волнение, застенчивость или любопытство. Он нуждается в последовательном, надежном и предсказуемом уходе со стороны своих родителей.⁷ Поэтому отвечайте ему, когда он лопочет, плачет или пытается привлечь ваше внимание.⁸ Разговаривайте с ним, смотрите в глаза или улыбайтесь ему. Ваш ребенок учится в общении с вами.⁸ Вы также помогаете своему ребенку развивать доверие, когда вы отвечаете ему.⁷ И помните, ваш ребенок любит, когда вы разговариваете и играете с ним, обнимаете и целуете его, поете и читаете ему!

ФОРМЫ ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ⁹

- ✓ Не спит в обычные часы
- ✓ Плачет
- ✓ Кладет все в рот
- ✓ Залезает в крупные предметы
- ✓ Исследование границ (дети постарше)

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

- **Берегите себя, чтобы продолжать заботиться о своем ребенке.** Уход за младенцами выматывает, поэтому в первую очередь заботьтесь о сне и о себе, а не о том, что может подождать.¹⁰
- **Вы не можете испортить своего ребенка.** Мозг вашего ребенка развивается, когда вы удовлетворяете потребности ребенка и реагируете на него. Поэтому обнимайте его и держите в объятиях столько, сколько сможете!⁸
- **Что такое «период ФИОЛЕТОВОГО плача»** Все дети плачут, но больше всего они плачут в возрасте от 2 недель до 4 месяцев. Дополнительные сведения представлены на сайте purplecrying.info.
- **Успокойте своего ребенка, когда он капризничает.** Все дети время от времени плачут. Таким образом они пытаются общаться. После того как вы проверите его подгузник и покормите его, попробуйте успокоить ее близким, кожным контактом, «белым» шумом, различными положениями, двигаясь и покачивая его; уложите его в коляску, дайте ему пустышку или выйдите на улицу.¹¹ Обращайте внимание на сигналы, подаваемые ребенком, и на его потребности.¹²



- **Если вы расстроены из-за ребенка, положите его на спину в безопасном месте, возьмите короткий перерыв и сделайте несколько раз глубокий вдох-выдох.** Проверьте его через несколько минут, когда успокоитесь. Никогда не трясите своего ребенка.¹¹
- **Создайте максимально безопасную среду для своего ребенка,** так чтобы он мог заниматься исследованием окружающего мира, не подвергаясь ограничениям с вашей стороны, и вам не придется слишком часто повторять слово «нет».¹³
- **Отвлекайте и переключайте внимание** своего ребенка, если вам не нравится то, чем он занимается, или если он делает что-то небезопасное. Если вам нужно что-то отнять у своего ребенка, дайте ему взамен что-то новое для изучения.
- **Если необходимо, устанавливайте ограничения.** По возможности используйте позитивную лексику. Например: «Еда должна оставаться на тарелке» вместо «Не бросай еду на пол». Если ребенок продолжает бросать еду, сделайте замечание, но без агрессии: «Ты говоришь мне, что ужин закончен». Поднимите и унесите ребенка. Вы можете повторять это, пока ваш ребенок не выучит ограничения или не научится ограничивать себя!

7 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

8 developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/

9 www.heysigmund.com/developmental-stage/

10 www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents

11 purplecrying.info/sub-pages/soothing/common-sense-and-well-tried-soothing-methods.php

12 *Discipline: The Brazelton Way* — авторы Т. Бери Бразелтон и Джосиа Д. Спарроу

13 www.babycenter.com/0_childproofing-around-the-house_460.bc

МАЛЫШИ • 1–3 года

Ваш малыш жаждет вашего времени и внимания. Читайте, пойте ему, обнимайте его, играйте, гуляйте, сходите с ним в парк, разговаривайте с ним и слушайте его. Делитесь с ним тем, что вы заметили в его творчестве, стараниях или хорошем поведении. Будьте готовы к конфликту с вашим малышом — неважно, по какому поводу. Малыши хотят независимости и контроля над другими! Вы можете помочь своему ребенку обрести уверенность в себе, позволив ему исследовать, экспериментировать, помогать по хозяйству и самостоятельно решать вопросы, когда это уместно. Старайтесь не критиковать его ошибки или неудачи.¹⁴

ФОРМЫ ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ¹⁵

- ✓ Просыпается посреди ночи
- ✓ Может не повиноваться (например, отказывается делать то, что вы просите)
- ✓ Может причинять вред другим людям (кусает, бьет и пинает)
- ✓ Любит говорить (но не слышать) слова «нет» и «мое»
- ✓ Злится, когда не получается добиться своего
- ✓ Вспышки гнева или раздражения

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

- **Позаботьтесь о том, чтобы малыш достаточно спал, регулярно ел и придерживается установленного режима.¹⁶**
- **Говорите о чувствах в спокойной обстановке.** Пытайтесь называть своими именами собственные чувства, чувства своего ребенка и других людей. Поговорите о приемлемых способах для проявления всех чувств, включая гнев и ревность.¹⁷
- **Выбирайте свои сражения и избегайте борьбы за власть.** Ваш малыш хочет чувствовать себя сильным и контролировать других, поэтому сохраняйте ограничения для вещей, которые действительно важны, например безопасность, здоровье и непричинение вреда другим людям.¹⁶
- **Сохраняйте спокойствие. Сделайте несколько раз глубокий вдох-выдох или прервитесь на время,** если вы сердитесь или раздражены. Не принимайте поведение своего малыша близко к сердцу.¹⁸ Такая уж работа у малыша — испытывать терпение своих родителей!

- **Не используйте лексики, содержащей отрицание: говорите «Делай» вместо «Не делай».** Например, скажите «Иди шагом» вместо «Не беги».
- **Используйте указания «Когда..., тогда».** «Когда игрушки будут собраны, тогда ты сможешь перекусить».¹⁹
- **Предоставление соответствующего возрасту выбора** Вы можете жить так, чтобы ваш ребенок чувствовал определенный контроль. «Ты можешь носить заколку или постричь челку». «Хочешь надеть зеленую или синюю рубашку?»²⁰
- **Позволяйте вашему ребенку чувствовать то, что он чувствует.** Ваша задача состоит в том, чтобы помочь ребенку правильно выразить свои эмоции. «Ты сердисься и огорчен из-за того, что нам нужно уходить из парка. Тебе жаль, что мы не можем остаться».¹⁷
- **Установите ограничения для действий.** Будьте откровенны и непреклонны в отношении недопустимого поведения и приемлемых заменителей. «Хорошо, ты сердисься и огорчен, но ты не должен бросаться песком. Ты сможешь поиграть с мячом во дворе, когда мы вернемся домой».¹⁷
- **Если ваш ребенок не хочет слышать об ограничении, укажите последствия, связанные с этим ограничением.** Не углубляйтесь в объяснения или нотации. Просто скажите: «Песок не для того, чтобы его бросать», и поднимите ребенка. Если ребенок бьет вас, скажите ему: «Ты делаешь мне больно. Так нельзя делать. Давай посидим вместе и подождем, когда ты успокоишься».¹⁷
- **Не разговаривайте с ребенком во время вспышек гнева или раздражения.** Истерика у малышей — это такой способ выпустить пар, когда они расстроены. Найдите то, что поможет вашему ребенку успокоиться. Это могут быть объятия или уединение с ребенком в тихом месте. Когда все закончится, обнимите его, спокойно поговорите о том, что произошло, и обсудите, как справляться с сильными эмоциями в будущем.²¹



14 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

15 www.heysigmund.com/developmental-stage/

16 www.ahaparenting.com/ages-stages/toddlers/toddler-tantrums

17 *Between Parent and Child* — авторы Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

18 *Discipline: The Brazelton Way* — авторы T. Berry Brazelton и Joshua D. Sparrow

19 *The Good News about Bad Behavior* — автор Katherine Reynolds Lewis

20 www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/give-choices

21 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

ДОШКОЛЬНИКИ • 3–5 лет

Дошкольник любит играть, поэтому уделите ему время и внимание, пока вы играете с ним. Говорите с ним о том, что он делает, и выслушайте его. Выясните, что для него важно. Читайте ему, пойте с ним, обнимайтесь с ним, играйте в игры или бросайте ему мяч, считайте с ним предметы и обращайтесь его внимание на буквы и слова в процессе подготовки к детскому саду.²² Помогите ему развить инициативу и чувствовать себя уверенным, побуждая его играть с другими детьми, самостоятельно одеваться, выполнять простую работу по дому и планировать реальные и воображаемые дела.²³

ФОРМЫ ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ²⁴

- ✓ Хочет контролировать других
- ✓ С трудом делится чем-либо
- ✓ Легко расстраивается
- ✓ Любит командовать
- ✓ Нытик
- ✓ Использует агрессивные слова, например: «Я тебя ненавижу»
- ✓ Бьет и хватает
- ✓ Развивает в себе неожиданные страхи и фобии
- ✓ Не хочет ложиться спать
- ✓ Вспышки гнева или раздражения

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

- **Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было достаточно времени для сна, общения, отдыха и для бесед с родителями.**²⁵
- **Создайте безопасную среду** для обучения и игр, чтобы ребенок слышал слово «нет» от вас как можно реже.
- **Разрабатывайте план действий**, чтобы ваш ребенок знал, чего следует ожидать в течение дня.²⁵
- **Поговорите о чувствах и почитайте книги о них**, а также о соответствующих и безопасных способах их проявления.²⁶
- **Выбирайте свои сражения.** Иногда игнорирование плохого поведения или юмор могут помочь остановить такое поведение.²⁷ Однако не прибегайте к сарказму, который дошкольникам, возможно, будет трудно понять.
- **Успокойтесь**, если вы расстроены, и не принимайте поведение своего ребенка близко к сердцу.²⁸



- **Не используйте лексики, содержащей отрицание: говорите «Делай» вместо «Не делай».** Например, скажите «Иди шагом» вместо «Не беги».
- **Используйте указания «Когда..., тогда».** «Когда ты наденешь ботинки, тогда мы пойдем на улицу».²⁹
- **Предоставляйте варианты выбора** в том, что касается одежды или того, чем можно перекусить, чтобы дать ребенку ощутить чувство контроля. Убедитесь, что у вас все в порядке с любым из вариантов ограниченного выбора, которые вы могли бы предложить.³⁰
- **Скажите ребенку, когда вы заметите**, что он сделал что-то хорошее, творческое, изящное или полезное.
- **Покажите ребенку, какое поведение вы ожидаете от него.** Смоделируйте ситуацию, как поделиться чем-нибудь и как быть вежливым.³⁰
- **Не ограничивайтесь в чувствах**, но помогите ребенку правильно выражать свои эмоции. Обдумывайте эмоции ребенка: «Ты злишься. Ты хочешь построить дом не так, как это делается.»³¹
- **Установите ограничения для форм поведения.** Будьте откровенны и непреклонны в отношении того, каким является недопустимое поведение и какая замена будет приемлемой. «Твой друг не для того, чтобы его толкать. Для этого есть твой самолет».³¹
- **Если ваш ребенок не хочет слышать об ограничении, укажите последствия, связанные с этим ограничением.** Не читайте нотации. Скажите: «Когда ты бьешь, ты причиняешь боль. Так нельзя делать, даже если ты зол. Ты не будешь играть кубиками». Затем выведите ребенка из ситуации или уберите игрушку.³¹
- **Во время истерик не нужно ничего говорить, объяснять или кричать.** Сохраняйте спокойствие и будьте рядом. Когда ребенок успокоится, поговорите спокойно о том, что произошло, и обсудите приемлемое и неприемлемое поведение.²⁶

22 www.cde.ca.gov/sp/cd/re/caqdevelopment.asp

23 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

24 www.heysigmund.com/developmental-stage/

25 www.ahaparenting.com/Ages-stages/preschoolers/wonder-years

26 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

27 www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

28 www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents

29 *The Good News about Bad Behavior* — автор Katherine Reynolds Lewis

30 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html

31 *Between Parent and Child* — авторы Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА • 5-12 лет

Несмотря на то что, вашего ребенка начинают больше интересоваться друзья и школа, он по-прежнему нуждается в родителях! Находите время для общения с ним и общайтесь ежедневно.³² Дети могут быть вполне разговорчивы в машине, во время еды и когда возвращаются домой из школы. Проявляйте интерес к его увлечениям и друзьям.³³ Разрабатывайте семейные мероприятия для укрепления связи с детьми, например семейные встречи, совместные обеды и праздничные торжества.³² Дети школьного возраста хотят чувствовать себя деятельными, поэтому позвольте вашему ребенку взять на себя соответствующие его возрасту задачи, например приготовление пищи, уборка, купание и уход за вещами. Не всегда нужно его спасать, даже если дела идут неважно.³⁴ Хвали его за старание, что бы ни случилось!



ФОРМЫ ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ³⁵

- ✓ Поступает, как будто он знает все
- ✓ Часто жалуется
- ✓ Ведет себя драматично
- ✓ Становится разочарованным и раздраженным (хотя использует больше слов, чем когда-то)
- ✓ Беспокоится о том, что думают о нем другие
- ✓ Пытается добиваться своего против правил
- ✓ Спорит

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

- **Не перегружайте ребенка.** Дети школьного возраста по-прежнему нуждаются в отдыхе.³²
- **Не усложняйте.** Будьте откровенны и не читайте нотаций. Помните о том, что юмор часто помогает решить проблемы.³⁶
- **Выбирайте свои сражения.** Сконцентрируйте свою энергию на безопасности, здоровье и уважении других.
- **Сохраняйте спокойствие в трудных ситуациях.** Сделайте несколько раз глубокий вдох-выдох. Делайте паузу перед ответом. Ищите сочувствия у своих друзей. Прощайте себя и своего ребенка, когда дела идут плохо.
- **Поощряйте ребенка рассказывать о своих эмоциях.**³⁷ Не расстраивайтесь, если ребенок боится, грустит, ревнует или злится. Поговорите о том, как правильно выражать эти нормальные чувства.
- **Развивайте навыки решения проблем и ведения переговоров.** Если ребенок хочет, чтобы вы изменили правило, объясните свою точку зрения и выслушайте его идеи. Возможно, вы оба сможете найти компромиссное решение.³²

- **Дайте ребенку самому разобраться, когда возникающие проблемы безопасны и соответствуют возрасту.** На своих ошибках он будет учиться быстрее, в отличие от ситуации, когда спасете его вы. Не критикуйте и не наказывайте ребенка.
- **Создайте вместе правила в семье и определяйте наказание за их невыполнение.** Ваш ребенок с большей вероятностью будет подчиняться ограничениям, если он будет участвовать в их создании. Тем не менее, обеспечение исполнения наказания будет вашей задачей.³⁸
- **Придерживайтесь ограничений, но не наказывайте ребенка.** Вот некоторые идеи:³⁹
 - **Выражайте свои чувства убедительно — без крика и нападок на личность. Сконцентрируйте внимание на поведении:** «Я расстроен, потому что ты не придерживаешься ограничения, связанного с количеством времени, проведенного у экрана».
 - **Сформулируйте свои ожидания. Будьте откровенны и непреклонны:** «Я ожидаю, что ты будешь придерживаться ограничения, связанного со временем просмотра телевизора».
 - **Покажите ребенку, как следует исправляться:** «Выключи телевизор прямо сейчас».
 - **Если ребенок не слушается, предоставьте ему выбор:** «Ты можешь придерживаться ограничения о часе экранного времени, о котором мы договорились, или же ты отказываешься от привилегии смотреть телевизор завтра. Тебе решать».
 - **Если ребенок по-прежнему не реагирует на ваши слова, примите меры:** Ребенок: «Где пульт дистанционного управления?» Отец: «Я убрал его до завтра. Как ты думаешь, почему я убрал его?»
 - **Решаем проблему вместе, чтобы исключить ее в следующий раз:** «Что мы можем сделать, чтобы помочь тебе придерживаться ограничений, связанных с проведением времени у экрана телевизора?»

32 www.ahaparenting.com/Ages-stages/school-age/your-gameplan

33 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html

34 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

35 www.heysigmund.com/developmental-stage/

36 *Between Parent and Child* — авторы Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

37 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

38 *The Good News about Bad Behavior* — автор Katherine Reynolds Lewis

39 *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* — авторы Adele Faber и Elaine Mazlish

ПОДРОСТКИ • 13 лет и старше

Ваш подросток пытается выяснить, кто он такой и где его место в этом в мире.⁴⁰ Отдельный этап этого пути включает в себя понимание того, как он относится к вам сейчас. Будьте готовы к тому, что он поговорит с вами одну минуту и проигнорирует вас в следующий раз.⁴¹ Постарайтесь не принимать это близко к сердцу. Будьте готовы установить с ним контакт, поговорить, обнять и отпраздновать его старания и достижения, когда он сам будет к этому готов.⁴² Обедайте вместе, когда это возможно. Уважайте его частную жизнь и слушайте без суждения, и, вполне вероятно, он обратится к вам за советом или помощью.⁴³ Проявите сочувствие, обменивайтесь информацией, делитесь своими моральными ценностями, но не читайте нотаций.⁴⁴

ФОРМЫ ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ⁴⁴

- ✓ Спорит
- ✓ Становится более эмоциональным на расстоянии
- ✓ Отдает предпочтение друзьям, а не семье
- ✓ Не соблюдает режим сна (поздно ложится, поздно встает)
- ✓ Вовлекается в рискованные формы поведения, как, например, употребление алкоголя, курение, вейпинг, употребление наркотиков и сексуальная активность

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

- **Слушайте своего подростка уважительно.** Относитесь серьезно к чувствам подростка, которые могут заставить его защищаться.⁴³
- **Говорите кратко, понятно и относитесь уважительно.** Если ваш подросток ведет себя непочтительно, ответьте: «Это было грубо. Пожалуйста, не говори со мной в таком тоне». Однако не обостряйте ситуацию. Выскажите свою точку зрения, и пусть он это обдумает.
- **Берегите себя.** Беспокойтесь за своего подростка и чувствовать грусть, когда он отдаляется от вас, — это вполне естественно. Полезно поделиться своими чувствами с друзьями, у которых есть подростки.⁴³
- **Будьте честны и делитесь своими моральными ценностями.** Обсуждайте риски, которые имеют место в сексуальных связях, употреблении алкоголя, наркотиков, в курении и вейпинге.⁴⁵ Помогите своему подростку справиться с трудными или неудобными ситуациями. Постарайтесь убедить его в своей помощи, если он окажется в рискованной или небезопасной ситуации.⁴²
- **Поддерживайте попытки ухода за собой,** — это достаточное время для сна и физические упражнения,

употребление здоровой пищи, отказ от кофеина в конце дня и ограничение времени просмотра телевизора, особенно перед сном.⁴⁶

- **Побуждайте подростка решать самому собственные проблемы.** Покажите, что вы уверены в нем, и предложите поддержку, когда он в этом нуждается.⁴³
- **Вместе установите ограничения и наказание за их несоблюдение, если речь идет о вещах, которые действительно важны для вас.⁴⁷** Договоритесь о не подлежащих обсуждению семейных правилах, таких как уважительной тон при общении и отказ от наркотиков и алкоголя.⁴⁸
- **Старайтесь учить без наказания.** Наказание не поможет подростку учиться на своих ошибках. Напротив, он может сосредоточиться на том, насколько вы несправедливы! Вот некоторые возможные альтернативы наказанию:⁴³
 - **Расскажите о своих чувствах:** «Меня расстраивает то, что ты не сдаешь свое домашнее задание по математике».
 - **Сформулируйте свои ожидания:** «Я ожидаю, что школьные уроки должны быть сделаны до того, как ты пойдешь гулять».
 - **Покажите, как следует исправляться:** «Все твои задания должны быть выполнены».
 - **Если подросток не желает исправить положение, предложите выбор:** «1) Ты не играешь в футбол, пока не наверстаешь упущенное, или 2) найди способ, как совместить домашнее задание и футбол. Думаю, ты справишься с этим».
 - **Примите меры, если подросток упорствует в своем поведении:** «Тебе придется сделать паузу в футболе, пока ты не наверстаешь упущенное и не будешь придерживаться расписания, в котором предусмотрено время как для домашней работы, так и для футбола».



40 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

41 *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood* — автор Lisa Damour

42 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html

43 *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk* — авторы Adele Faber и Elaine Mazlish

44 www.heysigmund.com/developmental-stage/

45 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html

46 www.ahaparenting.com/Ages-stages/teenagers/parenting-teens

47 *The Good News about Bad Behavior* — автор Katherine Reynolds Lewis

48 www.ahaparenting.com/Ages-stages/tweens/positive-discipline-preteen

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ...

ВЕБ-САЙТЫ О РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЬСКОМ ВОСПИТАНИИ

- **Ages and Stages** (Американская академия педиатрии) www.healthychildren.org/English/ages-stages (Также на испанском)
- **Ages and Stages of Development** (Департамент образования штата Калифорния) www.cde.ca.gov/sp/cd/re/caqdevelopment.asp
- **Ara! Веб-сайт и блог о родительском воспитании** www.ahaparenting.com
- **Информация для родителей** (Центры по контролю и профилактике заболеваний)
 - Советы по позитивному выполнению родительских обязанностей www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting (Также на испанском)
 - Главные вопросы, касающиеся воспитания малышей и дошкольников www.cdc.gov/parents/essentials (Также на испанском)
- **Лучший способ, чтобы сделать моего ребенка дисциплинированным** (Американская академия педиатрии) www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx (Также на испанском)

КНИГИ О РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЬСКОМ ВОСПИТАНИИ (библиотека округа Йоло)

- *Between Parent and Child* — авторы Haim G. Ginott, Alice Ginott и H. Wallace Goddard (2003)
- *Discipline: The Brazelton Way, Second Edition* — авторы T. Berry Brazelton и Joshua D. Sparrow (2015)
- *The Good News about Bad Behavior: Why Kids are Less Disciplined Than Ever and What to Do About It* — автор Katherine Reynolds Lewis (2018)
- *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* — авторы Adele Faber и Elaine Mazlish (2012)
- *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk* — авторы Adele Faber и Elaine Mazlish (2006)

ЗАНЯТИЯ И ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ОКРУГЕ ЙОЛО

- **CommuniCare:** Услуги по оказанию помощи семьям в вопросах воспитания детей (530) 405-2815 или (916) 403-2970 www.communicarehc.org
- **Family Hui:** Обучение для родительских групп в области расширения возможностей воспитания. www.familyhuimainland.org
- **Здоровье семьи в округе Йоло:** Индивидуализированная поддержка родителей, услуги посещения на дому и многое другое в рамках работы Ассоциации по вопросам защиты детей округа Йоло. (530) 902-5983
- **Помощь в развитии (Help Me Grow):** Бесплатные скрининги, относящиеся к развитию детей, и подключение к ресурсам для детей в возрасте до 5 лет. (844) 410-GROW www.helpmegrowyolo.org
- **Семейные ресурсные центры округа Йоло:** Занятия, поддержка и ресурсы для родителей.
 - **Расширение возможностей в округе Йоло (Empower Yolo):** Вудленд, Дэвис и Найтс Лендинг. (530) 661-6336
 - **RISE, Inc.:** Винтерс и Эспарто. (530) 787-4110
 - **Ассоциация по вопросам защиты детей округа Йоло:** Вест-Сакраменто и Кларксберг. (916) 572-0560
- **Программа посещения приюта округа Йоло:** (530) 666-8340
- **Кризисный детский приют округа Йоло:** Поддержка и уход за детьми в возрасте до 5 лет во время семейного кризиса. (530) 758-6680 www.yolocrisisnursery.org

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ

- **Национальная линия поддержки родителей:** Эмоциональная поддержка и направление к другим видам услуг. (855) 427-2736
- **Национальная горячая линия Childhelp по вопросам насилия над детьми:** Помощь при психоэмоциональных критических ситуациях и информация. (800) 422-4453

Если вы обеспокоены развитием своего ребенка или вам нужна дополнительная помощь, обратитесь к педиатру, учителю или школьному социальному педагогу вашего ребенка.

Настоящее руководство было составлено Ассоциацией по вопросам защиты детей округа Йоло в качестве проекта Совета по предупреждению жестокого обращения с детьми округа Йоло. Дополнительные сведения см. на сайте www.yolokids.org/forfamilies

