

**ВОСПИТАНИЕ**  
**С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ**



**Алан Каздин  
Карло Ротелла**

**Зачем, за что и как  
хвалить ребенка**

**Неожиданные результаты воспитания  
похвалой**



Москва  
2016

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
К14

Alan E. Kazdin, Carlo Rotella  
THE EVERYDAY PARENTING TOOLKIT:  
The Kazdin Method for Easy, Step-by-Step,  
Lasting Change for You and Your Child

Copyright © 2013 by Alan E. Kazdin and Carlo Rotella.  
Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt. All rights reserved

Перевод на русский язык *Елены Фатеевой*

Художественное оформление *Натальи Дмитриевой*

**Каздин, Алан.**

К14 Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой / Алан Каздин, Карло Ротелла ; [пер. с англ. Е. И. Фатеевой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 240 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-699-80654-6

Когда ребенок делает что-то нехорошее — врет, не хочет умываться, плохо учится, — родители реагируют немедленно. Но сделанное как надо нередко остается без внимания. Один из самых авторитетных психологов мира, руководитель Центра по воспитанию детей в Йеле Алан Каздин считает, что похвала может быть исключительно действенной. Однако, чтобы она повлияла на изменение поведения, необходимо применять ее особым образом.

Бесполезно по сто раз в день просто говорить: «Прекрасно! Молодец!» О том, как хвалить правильно, и рассказывает эта книга.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-80654-6

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

# Из этой книги вы узнаете

- ✓ Краткое описание метода доктора Алана Каздина — В в е д е н и е
- ✓ Как предотвращать нежелательное поведение ребенка, используя прошлый опыт — г л . 1 .
- ✓ Как начать формировать то поведение ребенка, которое вы хотите видеть — г л . 2 .
- ✓ Как добиться желательного поведения, не прибегая к порицанию и наказанию — г л . 3 .
- ✓ Когда без наказания все же не обойтись и какие виды наказания наиболее эффективны — г л . 4 .
- ✓ Как закрепить хорошие результаты, мотивировать ребенка и дальше вести себя хорошо — г л . 5 .
- ✓ Подробное и пошаговое изложение метода доктора Алана Каздина — г л . 6 .
- ✓ Тест, который поможет вам составить вашу личную программу воспитания — г л . 6 .



# Содержание

**Благодарности** ..... 11

**Введение** ..... 12

## Глава 1

### **ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

**Прошлое, или Предшественники событий** ..... 21

    Что такое предшественники событий и как их использовать ..... 24

    Как правильно выбрать предшественников событий ..... 38

    Способ применения предшественников событий ..... 39

    Примеры применения предшественников событий ..... 42

    Комбинирование важных методов ..... 45

    Важные выводы для родителей ..... 46

## Глава 2

### **ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ**

**Настоящее, или Поведение ребенка здесь и сейчас** ..... 50

    Как начать формировать желательное поведение: два шага ..... 53

    Как добиться желательного поведения: три способа ..... 59

    Самые распространенные ошибки родителей ..... 75

    Важные выводы для родителей ..... 78

Глава 3

**КАК ЗАКРЕПИТЬ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**

<b>Будущее, или Результаты .....</b>	<b>81</b>
Позитивное подкрепление и положительные стимулы .....	82
Основные методы позитивного подкрепления.....	86
Как правильно использовать положительные стимулы .....	99
Собираем все, что знаем, вместе.....	106
Важные выводы для родителей .....	111

Глава 4

**КОГДА, ЗА ЧТО И КАК**

<b>СЛЕДУЕТ НАКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА.....</b>	<b>115</b>
Какой смысл в наказании.....	116
Три основных типа наказания.....	120
Воздействие и последствия наказания .....	125
Как применять наказание, чтобы оно работало .....	130
Как сочетать наказание с позитивным подкреплением.....	136
Так наказывать или нет?.....	139
Как прекратить подкрепление плохого поведения .....	142
Метод прекращения подкрепления.....	144
Характерные признаки прекращения подкрепления .....	147
Основная проблема: контроль над источником подкрепления .....	152

Когда временное прекращение подкрепления действительно работает.....	154
Важные выводы для родителей .....	156

## Глава 5

### **ВОСПИТАНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

<b>Как жить в мире и спокойствии .....</b>	<b>158</b>
Создайте благоприятные условия для общения с ребенком — чем раньше, тем лучше.....	160
Что вы можете сделать.....	161
Поддерживайте прочные родственные связи .....	164
Что вы можете сделать.....	164
Поощряйте социализацию ребенка .....	167
Что вы можете сделать.....	168
Пусть ваш подход к воспитанию будет гибким .....	170
Что вы можете сделать.....	171
Контролируйте ребенка и ограничивайте возможности для развития проблем .....	174
Что вы можете сделать.....	176
Постарайтесь уменьшить влияние негативных психологических и социальных условий.....	179
Что вы можете сделать.....	181
Ограничьте неблагоприятные биологические факторы.....	183
Что вы можете сделать.....	186
Берегите себя.....	187
Что вы можете сделать.....	188
Важные выводы для родителей .....	188

Глава 6

**МЕТОД ВОСПИТАНИЯ АЛАНА КАЗДИНА**

<b>в реальных ситуациях.....</b>	<b>190</b>
Пошаговый план Метода Каздина.....	190
Применение метода Каздина в реальной жизни.....	198
Обобщение примеров .....	222
Упражнение (тест!) .....	223
Возьмите на заметку .....	226
<b>Заключение .....</b>	<b>232</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>234</b>

# Благодарности

Хочу поблагодарить ВСЕХ ДЕТЕЙ за то, чему они меня научили. Я благодарен многочисленным родителям, которые обращались ко мне со своими проблемами. Именно их стремление научиться воспитывать детей послужило толчком к созданию этой книги и обеспечило ее реальными примерами.

# Введение

Многие считают, что слово «наука» связано с чем-то абстрактным и оторванным от жизни, с «высшей сферой», не имеющей связи с отношениями детей и родителей. Но ученые, изучающие проблемы воспитания детей, обнаружили множество интересных фактов, которые могут не только облегчить жизнь родителей, но и сделать отношения в семье более теплыми, близкими и радостными. Психологи и ученые, работающие в смежных областях науки, изучают все тонкости процесса воспитания — от наиболее эффективного способа побудить ребенка сделать что-то (как попросить так, чтобы он действительно это сделал) до причин, по которым родители постоянно наказывают детей (хотя часто такие меры оказываются бессмысленными).

С каждым днем научные исследования приносят все более полезные и надежные результаты. Полученные данные подтверждают, что некоторые родители часто действуют инстинктивно, некоторые приемы заложены самой природой. Например, уже доказано, что детям необходимо чувствовать успокаивающие прикосновения, которые оказывают на них не только психологическое, но и физическое благотворное влияние. Часто обнимая своего ребенка, вы не просто успокаиваете его и усиливаете свою связь с ним — вы также укрепляете его иммунную систему. Было доказано, почему некоторые общепринятые приемы вос-

питания только усложняют жизнь детей и родителей. Например, родительские придирки и постоянное ворчание приводят к противоположным результатам. Часто мы (я говорю «мы», потому что у меня тоже есть дети) полагаем, что постоянные напоминания заставят ребенка выполнить наши требования, но научные данные говорят об обратном: чем больше ребенка «долбить», тем менее сговорчивым он станет.

Достоверные результаты научных исследований значительно лучше помогут родителям, чем советы других людей.

И особенно актуально это в наше время, когда обычно работают оба родителя (и иногда на нескольких работах одновременно), а высокие технологии заполняют каждую минуту жизни дома. Электронные письма и текстовые сообщения постоянно держат родителей в «рабочем» тоне и отвлекают от семейных проблем. Кроме того, все больше детей воспитываются в неполных семьях. Все больше детей растут с бабушками и дедушками или в семьях, где воспитываются дети супругов от других браков и где различные подходы к воспитанию вызывают массу конфликтов. Не менее важно и то, что родители все чаще оказываются в некоторой изоляции, не получают необходимой поддержки и советов от родственников и соседей, без которых раньше не обходилось воспитание детей.

Все это приводит к различным проблемам. Вы изо всех сил пытаетесь не срывать на ребенка, но в результате стресс разрушает вашу личность. Припомните, например, в какое расположение духа привело вас срочное сообщение о внезапном вызове на работу и как расстроилось тогда ваше чадо! «Так уж совпало, — подумаете вы. — Хотя без этого можно было бы обойтись». Сложно увидеть связь между проблемами на работе и кризисом в семье, однако эти вещи часто имеют очень тесную связь. Исследования

показали, что стресс-факторы влияют не только на родителей, но и на детей, и чаще всего в итоге мы видим непослушание и неподчинение со стороны ребенка. У родителя, который испытывает напряжение, тем более если ему никто не помогает, в конце концов

---

Достоверные результаты научных исследований значительно лучше помогут родителям, чем советы других людей.

---

изменяется интонация голоса и форма обращения, он взрывается по мелочам и не оказывает должного внимания ребенку. Результат — детский протест. Существуют специальные шкалы для измерения интонации, терпения и внимания, поэтому последствия ро-

дительского стресса можно научно доказать. Попросите ребенка сделать что-то чуть более резко, чем обычно, или не уделите ему должного внимания — и получите скандал! Кроме того, трудные дети сами по себе являются стрессорами, которые еще больше усиливают изоляцию родителя, — и это замкнутый круг, из которого родитель не может выбраться.

В таких ситуациях родители обращаются к источнику, который в наше время заменил и общество, и большую семью, — к Интернету. Ученые доказали (да-да, кто-то изучал и этот вопрос!), что родители чаще ищут решение проблем в Интернете, вместо того чтобы обращаться с ними к собственным родителям или к друзьям, у которых есть дети такого же возраста. Безусловно, в Сети можно найти полезную информацию, если вы знаете, где ее искать. Проблема в том, что многое изложено слишком сложно для неспециалистов и ценные советы погребены под грудой бесполезных. Кроме того, в Интернете можно встретить множество околonaучных рекомендаций, изложенных очень уверенным тоном, но они могут не сработать или, что хуже, усугубить проблему. Так, неправильные действия во время истерики

только подольют масла в огонь, а попытка выколотить из ребенка плохое поведение лишь закрепит его. Если вы не специалист, если у вас проблемы, то порой трудно отличить хороший совет от плохого. А если вы ищете совета, значит, у вас проблемы.

Йельский центр по воспитанию детей, которым я руковожу, помогает родителям найти взаимопонимание с детьми. К нам приезжают семьи из ближайших городов и штатов, а кроме того, мы работаем через Интернет с людьми со всей страны и за границей. Мы встречаемся с самыми разными детьми и родителями, решаем различные проблемы, даже очень сложные. Но чаще всего помогаем разобраться с типичными семейными ситуациями вроде взаимодействия с детьми в переходном возрасте, неуправляемых истерик, драк и конфликтов между братьями и сестрами, невыполнения домашних и школьных обязанностей и т. п. Иногда людям нужен просто совет — например, как втиснуть в расписание все занятия ребенка или как подготовиться к его быстрому взрослению.

К нам приводят тысячи детей, от малышек до подростков. Методы, о которых я рассказываю в этой книге, выросли из результатов научных исследований, опыта тысяч ученых и тех людей, с которыми они работали. Полученные данные мы обрабатывали и анализировали, а затем постоянно пересматривали полученные выводы. Наука не может ответить на все вопросы, но мы накапливаем информацию и постоянно совершенствуем знания. Именно научные методы позволили нам совершить множество открытий; мы контролируем заболевания, считавшиеся неизлечимыми, или отправляем космические корабли на Марс, превращая научную фантастику

---

Результаты трудов многих ученых представлены в этой книге в виде простых методов, которые вы сможете применять у себя дома каждый день.

---