**Сборы в школу – быстро: как научить ребенка все успевать по утрам**

***«Вовремя встал и оделся – получаешь призовые очки»***

*Осенью и зимой особенно трудно вставать по утрам в школу и на работу. Что делать, если ребенок вообще собирается медленно, а сейчас особенно? Рекомендуем попробовать следующий метод: разработать систему поощрений (внимание: именно поощрений!), назначить призовые очки за желательное поведение, скрупулезно подсчитывать их и стимулировать ребенка заранее оговоренной наградой. Вот как это работает.*

Во многих семьях сборы в школу превращаются в кошмар, словно это посадка самолета в неблагоприятных погодных условиях. Нужно сделать массу мелких дел, и сделать правильно: все должны встать, умыться, одеться, позавтракать, собрать портфели, всунуть ноги в уличную обувь, натянуть куртки, выйти из дома, сесть в машину, отправиться на остановку автобуса, идти пешком до места назначения и т.д. Там, где несколько детей отправляются в школу, а родители на работу, 5-минутное опоздание равносильно катастрофе.

Поэтому родители 9-летней Сары рвут и мечут, когда она все еще валяется в кровати после трехкратного напоминания о том, что время вышло. Еще Сара может 20 минут выбирать блузку, сидеть, уставившись в пространство и накручивая локоны на палец — когда предполагается, что она ищет тетрадку по математике. Нам нужно решить эту проблему.

**Проблема — и ее позитивные противоположности**

Первый шаг — наблюдение и определение действий в настоящее время. Что именно ребенок делает утром? Перечислите. Родители Сары пытались говорить в целом, например: «Она долго раскачивается и копается». В конце концов я добился подробностей: «Она слишком долго не выходит к завтраку». Вот мы получили описание конкретных действий: «Когда мы будим Сару, она встает, но потом ложится обратно в кровать, пока мы не начинаем орать. Это занимает минут 15. Затем она 20 минут выбирает одежду. После этого она слишком долго собирает тетради и учебники».

Получив ясное представление о последовательности действий, которые мы бы хотели изменить, мы можем сосредоточиться на формировании желательного поведения. Конечный вариант утра будет выглядеть примерно так: «Мы хотим, чтобы Сара вовремя вставала утром, быстро и спокойно одевалась, завтракала, собирала портфель и была готова выйти из дома в 7.30. Мы хотим, чтобы она все это проделывала без напоминаний».

Начнем с выбора одного или двух действий, которые родители считают наиболее проблематичными. Например, родители сказали, что Сара 15 минут валяется в кровати и еще 20 минут выбирает одежду. Ключевое действие здесь — встать с кровати. Мы установили такие правила: если Сара встает в течение 10 минут после пробуждения (по будильнику или ее будят родители, не важно), то она получает очко. Если через 20 минут она спускается к завтраку, полностью одетая, то получает другое.

**Система очков и призы**

Мы собирались поощрять успехи Сары и вести их учет при помощи таблицы достижений. Этот подход подразумевает похвалу, призовые очки и награду, которую можно купить за полученные очки. Все это поощряет желательное поведение.

Итак, вам надо нарисовать таблицу, выбрать «валюту» (очки, стикеры и т.д.), добавить «стоимость» определенного поведения (1 очко за это, 2 — за то) и выбрать призы, которые Сара сможет купить за полученные очки.

Кроме того, помните несколько **главных правил**:

* таблица должна висеть на видном месте, чтобы служить предопределяющим условием для желательного поведения;
* вам нужно сразу начислять очки за правильные действия;
* вы должны всегда хвалить девочку одновременно с начислением очков;
* вы должны быть очень последовательны в назначении очков и вознаграждения. Каждый раз, когда Сара выполняет требуемое, она должна получать очко; и наоборот: никаких призов, если нет заработанных очков.

Теперь перейдем к подробностям. Начнем с призов. Большинство призов должны быть «ценой» всего в несколько очков. Такие призы Сара может зарабатывать почти каждый день, особенно в начале программы. Естественно, эти призы должны соответствовать возрасту и вкусам девочки: бижутерия, разрешение скачать фильм или музыку на платном сайте и т.п.

Кроме того, вы можете предложить ей и «бесплатные» привилегии — выбрать себе занятие в свободное время или меню для семейного обеда; разрешение позже обычного времени лечь спать; совместное с мамой приготовление любимых блюд; день беспорядка в собственной комнате — подойдет любой вариант, который понравится вашему ребенку.

Переходим к стоимости вознаграждений. Если мы собираемся работать над последовательностью действий (встать, одеться и позавтракать быстро и без напоминаний), то цена может быть такой: Сара получает очко за подъем с кровати в течение 10 минут после пробуждения; еще одно — за одевание и выход к завтраку в течение 20 минут после пробуждения; и она может заработать бонус, если получит оба очка за одно утро. Таким образом, Сара может заработать 3 очка за утро или 15 в неделю.

У нас будет 6 призов. Для начала это достаточное количество: 2 приза за 2 очка, 2 — за 4, 2 — за 10 и 12 очков. Так Сара сможет получать приз каждый день, если выполнит все условия (2 очка). Если она в один день выполнит действия частично (1 очко), то приз не получит; но на следующий день она поднатужится и заработает 3 очка. Тогда Сара получит право купить 4-очковый приз.

Чтобы получить суперприз (это может быть поход в аквапарк и т.п), Саре придется трудиться долгое время. Цена будет высока — скажем, 35 очков, и Саре понадобится примерно месяц, чтобы заработать такую сумму. Но это общее количество очков, которые она одновременно может тратить на небольшие призы.

Каждую неделю мы будем переносить во вторую таблицу суммарное количество очков из первой — несмотря на то что эти очки могут быть уже потрачены. Заработав нужное количество очков, Сара получит суперприз. Такой дополнительный стимул очень хорошо действует на 9-летних детей, которые быстро разбираются в системе и с удовольствием отслеживают собственный прогресс.

**Самое главное — похвала**

Как всегда, не забывайте хвалить — это жизненно важно. Система вознаграждения всего лишь помогает вам не запутаться в назначении призов. Но похвала обязательно должна сопровождать вознаграждение. Например, прекрасный ход — зайти к Саре вскоре после ее пробуждения и похвалить за то, что она встала и собралась. Можно добавить: «Иногда мне кажется, что ты совсем взрослая».

Когда вы хвалите 9-летнего ребенка, интонация голоса должна быть иной, чем для похвалы 4-летнего. 4-летнего ребенка вы должны хвалить, как группа поддержки на спортивных соревнованиях — 9-летнему достаточно сказать: «Здорово, Сара! Ты вовремя вышла к завтраку!» — и показать поднятый вверх большой палец.

Еще одно важное замечание по поводу вознаграждений: не скупитесь на очки. Родители нередко ждут, пока дети не продемонстрируют полностью желательное поведение, и только потом вносят очки в таблицу. Это ошибка. Помните: мы формируем поведение, и нужно искать все возможности для вознаграждения самых малых позитивных сдвигов.

Работая над формированием поведения, постарайтесь не придираться и не ворчать. Если Сара не выполняет ваши просьбы, повторите просьбу только раз, а потом скажите, что она упустила возможность заработать очко. Может, в следующий раз ей повезет больше. Если она делает успехи и выполняет просьбы без напоминания, предложите ей бонус: встав с кровати, одевшись и сев за стол без напоминаний, она получит дополнительное очко.

Так мы пытаемся ослабить участие родителей, чтобы Сара приобрела привычку собираться в школу самостоятельно. Это важный момент, потому что программа является временной мерой — она постепенно прекращается по мере превращения действий в привычку, не требующую подсказок с вашей стороны.

**Есть прогресс?**

Через 3 дня или даже через неделю после начала программы вы должны заметить некоторый прогресс. Если наблюдаются положительные сдвиги, продолжайте работать в том же направлении. Вы можете добавить дополнительное вознаграждение: очко за последовательность выполнения действий.

Это особенно необходимо, если Сара не всегда хорошо справляется: один день удачный, другой — нет. В этом случае она может заработать дополнительное очко за правильные действия в течение 2 дней подряд (всего 3 очка за 2 дня). Обязательно отметьте и похвалите Сару за получение дополнительного очка: «Ого, ты не только собралась и вовремя вышла к завтраку, но сделала это два дня подряд! Это потрясающе, и ты получаешь еще одно очко».

Если она постоянно получает третье очко, усложните задачу. Назначайте бонус за 4, 5 дней подряд или даже за полную неделю своевременных сборов. Выполнив желательные действия 4 дня подряд и заработав по 3 очка в день, она получит 2 очка дополнительно; за полную неделю (3 очка в день) — 3 бонусных очка.

**Нет результатов?**

Что делать, если поведение не улучшается? Выполняет ли Сара хоть какое-нибудь желательное действие? Можно ли заметить, что она немного быстрее встает с кровати и одевается хотя бы изредка? Если да, попытайтесь спровоцировать желательное поведение: вы можете начать выполнение действий вместе с Сарой.

Если ребенок никогда не совершает желательные действия, если через несколько дней работы программы она не сделала ничего, о чем ее просили, следует взяться за дело более настойчиво. Постарайтесь заинтересовать Сару системой вознаграждений: «Давай я помогу тебе заработать несколько очков». Возможно, вам потребуется оставаться с ней в комнате какое-то время и подавать ей предметы одежды. Но это временная мера — не волнуйтесь, что вам придется делать это каждое утро, пока она не уедет учиться в колледж. Ваше присутствие (а не просто словесные подсказки) поможет девочке быстро одеться.

Может, вы установили слишком жесткий временной срок? Если вы пытаетесь сократить время одевания с 20 до 5 минут и ничего не получается, уменьшите срок с 20 до 15, а потом, если Сара справится, и до 10 минут и т.д. Мы хотим, чтобы у Сары все получилось. Не поднимайте планку слишком высоко.

И, наконец, результаты. Самое главное — отмечать малейшие признаки прогресса и вознаграждать их. Что касается призов, то следует еще раз проверить, насколько они ценны для Сары. Постарайтесь добавить «перца» в процесс выполнения действий и зарабатывания очков. Вы можете объявить какой-то день «днем двойных очков». Например, раз-два в неделю, или в дождливый день (когда люди становятся сонными), или же день по ее выбору (но не чаще, чем дважды в неделю) Сара будет получать вдвое больше очков за те же действия.

В такой «двойной» день вы можете поддразнить девочку, когда она собирается: «О нет, ты сейчас сорвешь банк и заработаешь слишком много очков». (Шутки стимулируют зарабатывать очки, а взволнованные и тревожные замечания — плохие помощники.)

Необходимо еще раз упомянуть о чрезмерных ожиданиях родителей, которые слишком часто устанавливают высокие и нереальные стандарты: «Делай, что нужно, регулярно, каждый день, и мы подумаем о вознаграждении». При формировании желательного поведения мы начинаем с малого. Наша цель — один удачный день или даже шаг к нему.