

Трудное поведение детей

Каждый родитель хоть раз сталкивался с трудным поведением детей

Что же такое трудное поведение? Определить сложно, потому что то, что трудно для одного, совсем не трудно для другого или если справиться с трудным поведением получилось, значит, оно перестало быть трудным.

Трудное поведение – это очень плохо. Оно способно отравить жизнь родителям, а значит и детям. Мы стараемся, пробуем его исправить, а ничего не меняется. Мы чувствуем бессилие, теряем уверенность, отношения с ребенком портятся, меняется атмосфера в семье.

Мы не ставим задачи изменить ребенка. Ребёнок не плохой, а просто иногда поступает плохо. Он делает что-то, что отравляет Вам жизнь. Ваша задача добиться не изменений в ребенке, а изменений в его поведении. Путь по изменению трудного поведения разделим на 10 шагов. Это поможет быть последовательными и не заблудиться.

Итак

1. Шаг первый:

определите цель

Выберите один, максимум два вида поведения ребёнка, которые по-настоящему отравляют вам жизнь. Если таких примеров больше, то действуйте последовательно. Ваша задача – пройдя путь в 10 шагов, изменить это поведение настолько, чтобы оно стало для Вас приемлемым. Представьте, как будет выглядеть это приемлемое поведение. Что в результате выиграете вы? Что выиграет ребёнок? (Например, если ребенок не будет просиживать за компьютером все вечера напролет, у вас и у него появится больше времени, то чем вы думаете заняться?)

*Если на этапе постановки цели, понаблюдав за своими реакциями, вы обнаружили, что вас **раздражает** в поведении ребенка буквально **все**, и вы осознаете, что ваше негативное отношение к его поведению чрезмерно, значит, дело не в поведении, а в отношениях между вами. Возможно, есть серьезные затруднения в формировании привязанности, либо вы находитесь в состоянии сильного эмоционального выгорания. Найдите возможность проконсультироваться с психологом, лучше всего семейным. Не откладывайте, это серьезно!*

2. Шаг второй:

проверьте правильность выбора цели

Очень часто трудное поведение является просто

- особенностью возраста или момента; например, капризы трехлеток, снижение успеваемости у детей, страдающих от горя или страха, ершистость подростков. Будьте твердо уверены, что это пройдет. Часто мы боимся пустить на самотек и пресекаем такое поведение. Подросток вряд ли упадет в магазине на пол, пытаясь заставить вас сделать нужную ему покупку, как он это делал в 3-4 года.

Трудное поведение может быть обусловлено

- устойчивыми качествами ребенка, например, темпераментом. Такое поведение глупо стараться исправить, надо просто к нему приспособиться.

Бывают ситуации, когда изменять трудное поведение ребенка не стоит просто потому, что ребенок здесь совсем ни при чем. А причина ему -

- «трудное» поведение родителей. Если родитель проявляет неуважение, не ведя переговоры; не дает свободы выбора, просто приказывая, ребенок начинает защищаться, либо подчиняется, затаив обиду. Например, требование сделать что-то немедленно, когда ребенок увлеченно что-то делает. Бесследно это не проходит, ни для развития характера и поведения ребенка, ни для ваших с ним отношений.

3. Шаг третий:

осознайте влияние «третьего» на ваши отношения с ребёнком

На Ваши отношения с ребёнком влияет окружение - люди, которые находятся в относительной близости родственники, соседи, педагоги, врачи, знакомые.

Как ужиться с «третьим лишним»?

- не обращайтесь за мнением доброхотов – дальних родственников, соседей, случайных людей в транспорте, поликлинике, во дворе;
- постарайтесь сделать взгляд «третьего» более доброжелательным, например, рассказать о достижениях ребенка, его стараниях, отметить его положительные стороны;
- вовлекайте «третьего» в решение проблем, например, попросите совета;
- вежливо, но твердо поставьте «третьего» на место.

Самый коварный «третий» – не реальный человек, а Ваш строгий придирчивый родитель из прошлого. Например, образ мамы, которая вас критиковала, с сомнением относилась к вашим особенностям. Часто этот «третий» внутри нас вмешивается в наши отношения с ребёнком, и мы поступаем совсем не так как хотели. Очень важно разобраться и с этим «третьим» лишним.

4. Шаг четвёртый:

изучите и проанализируйте причины плохого поведения ребенка

Отвлечёмся немного. Поговорим о математике. Представьте, что Вам предстоит решить задачку. Согласитесь, никому не придёт в голову решать задачу, по условию которой известно лишь, что какие-то путники вышли из пункта А и куда-то долго шли. При этом требуется определить, через сколько часов и в каком пункте они окажутся. Решить такую задачу невозможно, скажете Вы, недостаточно исходных данных.

Но когда речь идёт о поведении ребёнка, родители часто именно так и пытаются поступить. Поэтому самое важное для начала - точно описать трудное поведение.

Для этого попробуйте ответить на несколько вопросов:

- Что это значит – «не слушается»? (не сразу выключает телевизор, соглашается, но не делает)
- Когда именно? В каких ситуациях? (вечером, когда идёт мультфильм или спортивная передача)
- Что при этом делает? (нужны подробности; например: сначала игнорирует вашу просьбу, вступает в словесную перепалку, начинает искать причины для продолжения просмотра и, наконец, переходит на обвинения, крик ...)
- Было ли трудное поведение всегда или появилось в какой-то момент?
- Что этому предшествовало?
- Что вы уже пробовали сделать, и какой был результат?

Согласитесь, после такого подробного описания появляется гораздо больше материала, чтобы понять, что стоит за трудным поведением.

5. Шаг пятый:

ищите запускной механизм

Люди по природе своей ленивы. Мы не склонны делать то, что нам ни к чему. Это справедливо не только для хороших дел, но и для плохих. Та же истерика – ОЧЕНЬ энергозатратное мероприятие! Если ребёнок всё же выбирает этот путь, то есть ради чего. Задайте себе вопрос – зачем он это делает? Чего хочет?

Обычно, родителю, который неплохо знает своего ребёнка довольно легко найти ответ на данный вопрос. Но что делать, если Вы не уверены, что «пружина» найдена верно? Тогда нужна дополнительная информация. Есть несколько способов её получить.

Первый: проанализировать свои чувства. Общаясь, мы всегда чувствуем состояние человека, испытываем либо сходные, либо дополнительные чувства. Например: если в ответ на трудное поведение вы чувствуете раздражение, то, скорее всего ребёнок просто добивается вашего внимания. Если подоплека стойкого непослушания - противостояние воле родителя, то у Вас возникает гнев. Если после очередной перепалки вы чувствуете обиду, то цель ребёнка – месть. Стоит задуматься, что так обидело его, что он пошёл на крайние меры. При глубинном переживании ребёнком собственного неблагополучия Вы попадаете во власть чувства безнадежности, а иногда и отчаяния.

Второй: спросить у самого ребёнка (стоит лишь правильно задать вопрос). Это делает нас человечнее, ближе друг к другу. Дети начинают нам доверять в ответ на искренние чувства.

Третий: если все вышеперечисленные способы не помогли, или вы хотите просто ещё раз убедиться в своей правоте, используйте анкету-вопросник. Она есть в приложении.

6. Шаг шестой:

объясните ребёнку, чем Вы недовольны

Избегайте общих слов и абстрактных понятий. Говорите ребёнку о своих чувствах, потребностях, четко коротко и конкретно формулируя фразы, используя безличные предложения или высказывания в третьем лице; предлагайте пути выхода из создавшейся ситуации. Учитывайте возраст ребенка и уровень его развития.

7. Шаг седьмой:

позволяйте наступить последствиям

Ненаступление последствий – одна из причин неприспособленности к жизни. Поэтому, когда это возможно, вместо наказаний используйте естественные следствия поступков. Потерял, сломал дорогую вещь - значит, больше нет ее. Не сделал домашнее задание вовремя – придется выполнять его вместо того, чтобы смотреть телевизор или играть.

8. Шаг восьмой:

помогите ребёнку добиться своего другим (одобряемым) способом

Взрослые знают, что трудное поведение детей – это всего лишь примитивная технология достижения желаемого. Но это мы, взрослые, знаем, что это примитивный («плохой») способ. Детям пока это не известно. Они не могут отказаться от привычного способа поведения, пока не получают взамен другой, не «примитивный», «хороший». Но, пожалуй, самая распространённая ошибка родителей: говорить, что ребёнок что-то делает не так, при этом забывая сказать или показать как надо. Объясните, а лучше покажите ребёнку какого поведения вы ждёте от него взамен «плохого». (Подойдите и поправьте в его руке карандаш, если он держит его неправильно. Удержите его руку, если он замахнулся в гневе, и помогите ему сформулировать свой гнев в словах.) Детям младшего возраста подходит способ моделирования игровых ситуаций (проще говоря, сыграйте с ребёнком, и от лица выбранного вами персонажа продемонстрируйте разные варианты поведения). *И помните, главное то, что вы делаете, а не что говорите.* Другими словами ведите себя так, как хотели бы, чтобы вели себя дети (стучите, прежде войти в комнату, спрашивайте разрешения, прежде чем взять его вещь).

9. Шаг девятый: закрепляйте достижения

Ребёнок сможет измениться к лучшему только в атмосфере поддержки, симпатии, принятия, заботы. Любое недовольство, отвержение, неуважение, критика, контроль подчеркивают неуспешность ребенка и усиливают его тревогу. Что мы делаем, когда не уверены в себе? Естественно, цепляемся за самые привычные, хорошо освоенные виды

поведения и реакций. То есть в результате ребенок будет еще крепче держаться за те самые «плохие» технологии, от которых мы хотим его избавить.

Важно поддерживать у ребенка оптимизм и веру в то, что все обязательно получится, замечать и подкреплять любой успех. Как?

- хвалите ребенка (конкретно, по возможности точно описывая, что именно вам понравилось);
- другой распространенный способ подкрепления – подарки, вкусности;
- незаменимый способ поддержки - ласка, объятия, поцелуи;
- поощрением является и само присутствие родителя, его внимание и время.

Всегда уверенно и позитивно говорите о будущих изменениях к лучшему. Помните: дети Вам верят. Как Вы скажете, так и будет.

10. Шаг десятый: берегите себя

Слишком большие длительные нагрузки в общении с другими людьми (или одним человеком) могут спровоцировать такое малоприятное явление как **эмоциональное выгорание**.

Помните, что счастливый родитель - хороший родитель.

Если Вы заметили у себя признаки эмоционального выгорания:

- выделяйте время на себя;
- устраивайте себе тайм-ауты;
- избегайте хронического недосыпа, переутомления.

Практика показывает, что самые хорошие и благополучные дети вырастают у родителей, которые просто живут с ними, общаются, любят их, уважают, отстаивают свои собственные права и интересы и не очень-то занимаются непосредственно воспитанием.