

Ребенок плохо себя ведет: Что делать?



Почему дети начинают себя отвратительно вести в самый неподходящий момент? Для усмирения чад в ход идет весь доступный воспитательный арсенал начиная с увещеваний и заканчивая подзатыльниками. Почему же дети становятся такими несносными? Психологи объясняют, что происходит с ребенком, который стал себя плохо вести.

1. Между прочим, есть научное объяснение, почему дети время от времени «выходят из берегов» – это нормальные этапы развития «На самом деле между тем количеством внимания и времени, которое хотят и могут выделять ребенку родители и тем, сколько этого внимания и времени нужно ребенку, есть большая разница. С точки зрения ребенка, ему должно принадлежать все ваше время и внимание – потому что малыш, таким образом развивается», – говорит Эмили Эммотт, биолог-антрополог Университетского колледжа Лондона, – А родителям, естественно, силы нужны еще и на себя, и на друзей. Дети же просто еще не умеют «правильно» дать понять, что им не хватает внимания. Вот и получается – ребенок думает, что лучший способ завладеть вниманием родителей – это устроить истерику, хорошенко покричать. Кроме того, дети отнюдь не с рождения обладают способностью понимать, чего хочет другой человек, им нужно этому научиться. А пока все, что они понимают – это то, что им чего-то хочется, а им этого не дают».

2. Четкий режим сна – ключ к хорошему поведению Проведенное в 2016 году исследование, в котором приняли участие больше 10000 детей в возрасте 3, 5 и 7 лет, показало, что есть объективная и статистически достоверная связь между неупорядоченным режимом сна и проблемным поведением ребенка днем. Профессор Ивонн Келли из отделения эпидемиологии и здоровья населения Университетского колледжа Лондона рассказала: «Отсутствие фиксированного режима дня заставляет

тело и разум ребенка переживать нечто похожее на смену часовых поясов, что сказывается на здоровом развитии и поведении ребенка. Нарушения сна, особенно возникающие в ключевом для развития ребенка возрасте, могут привести к серьезным последствиям для здоровья, которые будут сказываться всю последующую жизнь». Исследование подтвердило четкую связь между сном и поведением ребенка. Оно показало также, что негативные изменения в поведении ребенка обратимы – как только нормальный режим дня установлен, поведение начинает меняться в лучшую сторону. По мере того, как ребенок растет, нормально не высыпаясь, его поведение ухудшается, что проявляется в его гиперактивности, сложностях в отношениях со сверстниками и проблемах эмоционального характера. Однако у детей, которые переходят на регулярный распорядок дня, прослеживается улучшение в поведении».

3. Для понимания ребенком того, «что такое хорошо и что такое плохо», поощрение эффективнее, чем наказание. Как часто родители говорят своим уже подросшим детям: «Да мы тебя наказывали для твоего же блага!», «Да, ругали, но тебе же добра хотели!»... Но так ли это на самом деле? Рэйчел Келем, профессор кафедры детской и семейной психологии Массачусетского университета, говорит: «Паттерны хорошего поведения гораздо лучше закрепляются, если больше внимания уделять тем моментам, когда ребенок ведет себя хорошо, чем если заострять внимание на тех эпизодах, когда ребенок делает что-то не так». «Часто родители сосредоточивают все свое внимание на том, что им кажется в поведении ребенка неправильным. Но на самом деле, если родители будут акцентировать свое и ребенка внимание на тех моментах, когда он ведет себя хорошо, ребенок будет стараться вести себя так, чтобы вызвать одобрение родителей. Хвалите ребенка за хорошее поведение, поощряйте его и тем самым вы воодушевите его продолжать вести себя в том же духе. Часто получается так, что ребенок получает гораздо больше родительского внимания – пусть и со знаком «минус» – когда ведет себя плохо. И тут уже дело за родителями – поймите это, и постарайтесь уделять ребенку больше внимания, когда он ведет себя хорошо, он будет стараться получить ваше внимание хорошим поведением».

4. Чтобы закрепить паттерны хорошего поведения, ребенку нужно объяснить, чем же оно так хорошо «Если ребенок убрал за собой игрушки, недостаточно сказать: «Хорошая девочка» или «Молодец», – говорит Келем, – нужно проговорить, почему вам нравится такое поведение ребенка. Лучше сказать: «Спасибо тебе за то, что убрал игрушки, – ты так мне помогаешь, когда наводишь порядок» или «Посмотри, как в комнате стало хорошо, когда ты все расставил по местам».

5. Дети во всем «зеркалят» поведение родителей – и ваши гнев и злость тоже Сердятся на детей абсолютно все родители без исключения. «Но учить тому, что хорошо, а что плохо, не значит кричать на ребенка», – говорит Дэвид Спеллман, детский психотерапевт из Ланкашира. «Я уверен, что мы очень часто недооцениваем, насколько сильное негативное воздействие на ребенка оказывает родительский злой или раздраженный голос. Да, это требует работы над собой и терпения, но родители

должны быть одновременно и строгими, и добрыми. Нужно четко говорить, что так, а что не так, но не кричать и не вопить. Если разговаривать с ребенком зло и гневно – он вас просто не «услышит», и все, что вы пытаетесь ему сказать в таком тоне, останется для него совершенно непонятным».

6. Хвалите ребенка, если он сделал что-то ПОЧТИ правильно. Никто из взрослых-то не идеален, а уж дети в особенности. Их мозг и способность принимать решения еще только формируются (и будут формироваться до подросткового возраста, и даже после). Детям нужно много времени, чтобы научиться вести себя хорошо и «разучиться» – плохо. «Так что остается только набраться терпения, – говорит Спеллман, – Хвалите ребенка за то, что он сделал почти хорошо и за то, что он СТАРАЕТСЯ сделать что-то хорошо».

7. Не бывает «рано» учить хорошему поведению «Никогда не рано устанавливать четкие границы дозволенного и хвалит за хорошее поведение», – отмечает Келем, – Младенцы учатся хорошему так же успешно, как и годовалые дети. А уж трехлетнему вы можете совершенно открыто и спокойно сказать: «Если ты собираешься и дальше так безобразничать, придется тебе пойти и посидеть на стуле в другой комнате несколько минуток, пока не успокоишься». Сами понимаете – когда ваш ребенок станет выше вас ростом – гораздо труднее будет ему что-то внушить. Так что делайте все вовремя.

8. Страйтесь не ввязываться в «войну интересов»: готовы уступить – уступайте сразу Видите, что намечается истерика? У ребенка плохое настроение? Все ему не так и не этак? «Тут уж или твердо стойте на своем и не сдавайте позиций, – говорит Келем, – или дайте ребенку то, что он хочет, не давая истерике набрать силу. Все мы бывали в ситуации, когда ребенок ноет, и ноет, и ноет, выпрашивая что-то, и родитель в конце концов уступает. И так ребенок учится тому, что всего-то и надо погромче поорать и подольше понять – и родитель сдастся. Поведение родителей должно быть совершенно четким: хотите уступить – уступите сразу же, не дожидаясь истерики и нытья. Решили стоять на своем – стойте, не меняйте своего поведения из-за того, что ребенок ваш кричит и ноет».

9. У каждого ребенка свой темп развития, и его возраст не всегда хороший ориентир для оценки его поведения «Хватить уже вести себя как младенец!», «В твоем возрасте так себя вести простосты!» – еще одно избитое клише из родительского арсенала. Многие родители убеждены, что по мере того, как ребенок становится старше, он «забывает» «малышевые» особенности поведения. Спеллман напоминает: «Все дети совершенно разные, и на развитие каждого так много всего влияет, что ждать «поведения, соответствующего возрасту» – не очень-то разумно». «Календарный возраст ребенка не очень-то надежный критерий для оценки поведения. Дети очень, очень разные в смысле прохождения этапов развития. Родителям важно понять, каков «функциональный возраст» их ребенка, «возраст по развитию». И в какой-то области

ребенок может быть очень даже развит, а в другой – малыш малышом. Особенно у подростков так бывает – только что разговаривал так, будто ему не 11, а все 21, и тут же может попросить посидеть с ним, пока он засыпает, и подоткнуть одеяло или куриный супчик сварить».

10. Если вы используете таблицу оценки поведения ребенка – не поддавайтесь соблазну снять «золотую звездочку» за нарушение правил Такие таблички на кухонной стене, призванные стимулировать ребенка делать то, что от них требуют родители, сейчас весьма популярны. Сделал правильно (например, сам застелил постель) – получил звездочку в таблице. Но, отмечает Келем, очень часто родители совершают большую ошибку, сначала давая эту самую звездочку, а потом убирая ее за какой-то проступок. «Такие таблицы – это очень хороший способ договариваться с ребенком, они весьма эффективно работают. Смысл в том, что ребенок видит, у него есть наглядное отображение его хорошего поведения, и он знает, что за хорошие поступки будет поощрение. Но родители часто совершают серьезную ошибку, отбирай уже заслуженную звездочку. Очень важно понять: если ребенок что-то заслужил – он это заслужил, и пересмотрю это не подлежит, что бы он ни натворил после».

11. Отмените все эти «углы» и «ступеньки для непослушных» Келем отмечает: «Вообще, «выдернуть» ребенка из ситуации, когда он плохо себя ведет, – стратегия очень эффективная. Только нужно делать это быстро, без крика и ругани. Я, честно сказать, не люблю все эти «иди в угол», потому что этим «в угол» вы клейте на ребенка ярлык «ты плохой». А хотите-то вы не ярлык наклеить, а чтобы ребенок перестал делать что-то плохое, так? Вот и не сообщайте ему «ты плохой ребенок», «ты отвратительный», ставя в угол. Лучше сказать: «Что-то ты разошелся... Пойди-ка тихонечко посиди на стуле у себе в комнате – а как успокоишься, приходи ко мне».

12. Вести дневник поведения – хороший способ понять, что провоцирует плохое поведение ребенка Если вы ищете способ контролировать изменения в поведении ребенка, дневник вам в этом может стать весьма полезен. Записывая, как ребенок вел себя в тот или иной день, капризничал, закатывал истерики или был в хорошем настроении, вы сможете отследить, что провоцирует плохое поведение вашего ребенка. «Записывая, что ребенок делал до скандала или вспышки гнева и что было после, вы увидите эти цепочки событий и сможете понять, почему в такой-то день все вдруг пошло наперекояк», – советует Келем.

13. Если вам нужна помощь, не стесняйтесь просить о ней Вы чем-то встревожены в поведении ребенка? Что-то, на ваш взгляд, не так? Нет ничего стыдного в том, чтобы обратиться к терапевту. Это вовсе не значит, что вашему ребенку тут же выставят диагноз или выпишут какие-нибудь лекарства – но тот же терапевт может посоветовать, например, хорошего детского психолога.

А вообще, помочь вам могут не только профессионалы. Друзья, родственники, другие родители могут дать дальний совет в сложной ситуации, связанной с воспитанием ребенка. «Быть родителем – по-настоящему трудно, без всякого преувеличения, и это абсолютно нормально, что иногда вам очень нелегко. И если вам есть с кем обсудить накопившиеся проблемы – не стесняйтесь. Конечно, всегда найдутся люди, которые безапелляционно заявят: «Вам поможет только то-то и то-то», – подчеркивает Спеллман, – Но попробуйте просто поговорить с другими родителями, особенно с теми, у которых дети того же возраста, что и ваш. Не нужно бояться говорить о возникающих проблемах, не нужно бояться общаться со специалистами, если возникают трудности – они, эти трудности, бывают у всех».

