

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ И ДОМА?

Поведение ребенка во многом зависит от поведения родителей. То, что говорят и делают родители — это почва как для желательного, так и для нежелательного поведения. Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что он устал», «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский характер» и так далее. У всех нас есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми мы ничего не можем поделать. Однако в реальности очень многие виды поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. Итак, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

Отслеживайте хорошее поведение ребенка.

Родителям нужно внимательно следить за ребенком и стараться «поймать» его за тем, что он сделал хорошо. Слишком уж просто родителям, когда ребенок хорошо себя ведет, сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Поэтому получается, что, когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания. Хвалите ребенка за хорошее поведение, обращайтесь на него внимание. Убедитесь, что, когда ребенок ведет себя хорошо, он что-то за это получает, что такое поведение выгодно для него.

В противном случае, очень часто получается, что когда ребенок ведет себя хорошо, его все игнорируют, но, когда он начинает баловаться и делать что-то неправильное, родители тут же подбегают к нему: «Что ты делаешь?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, в которую можно угодить.

В случае проблемного поведения подумайте о его причинах.

Если нежелательное поведение все-таки происходит, подумайте, что именно получает ребенок в результате. Обязательно есть что-то, что делает это поведение выгодным для ребенка. Это может быть ваше внимание. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Или он кричит, потому что вы попросили его сделать то, что он не хочет делать? Попробуйте определить, что он пытается получить таким образом.

Если же вам это удалось, то, по возможности, старайтесь сделать так, чтобы это поведение не приводило к нужному ребенку последствиям. И если у вас получится, вы увидите, что ребенок переходит на желательное поведение, потому что оно работает, а от проблемного поведения больше нет никакой пользы.

Специально планируйте ситуации, в которых ребенок сможет потренироваться в желательном поведении.

Как можно чаще создавайте ситуации, в которых ребенок сможет проявлять желательные навыки. Подсказывайте ему, учите его. В каких-то ситуациях можно подсказать ребенку использовать уже имеющийся навык, в других нужно учить ребенка новому. Например, во время приготовления домашнего задания, попросите его контролировать время, объяснив, сколько его нужно на то или иное задание, и помогая на первых порах. В результате это поможет ребенку не потратить полдня на уроки, и сэкономленное время будет своеобразной наградой. Предоставьте ему инструмент для контроля над внешним миром.

Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными.

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Неясные и абстрактные требования — это ошибка.

Например, если Вы говорите дочери: «Уберись в своей комнате», для Вас эта фраза может значить одно, а для нее нечто совершенно другое. Ваши критерии чистой комнаты, и ее критерии совсем не обязательно будут совпадать. Более конкретная инструкция, в данном случае, прозвучит примерно так: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и убри в ящик для белья». Таким образом, Ваши ожидания становятся гораздо более понятными.

Другой момент - задачу нужно делить на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться. Можете сказать: «Сначала повесь на вешалки то, что должно висеть». После того, как это будет сделано, нужно похвалить ее (мы помним — важно акцентировать хорошее поведение): «Просто замечательно, огромное тебе спасибо!» Потом можете сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик».

Если Вы скажете: «Прекрати бегать!», Вы вряд ли добьетесь желаемого. Но если Вы скажете: «Иди рядом со мной», то вероятность, что послушают, будет гораздо выше. Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

Создайте для ребенка расписание, где любимые и нелюбимые занятия будут чередоваться.

Если у Вас будет распорядок дня, когда желательные для ребенка занятия будут естественным образом следовать за не очень желательными, это может значительно улучшить его поведение.

Так что, если Вы измените распорядок дня так, чтобы предпочитаемые ребенком события шли после какихто сложных задач, его мотивация выполнить поставленные задачи станет выше, и вероятность успеха тоже повысится. Лучше растянуть дела во времени, включая что-то приятное между ними.

Никогда не забывайте, что вы здесь взрослый.

Идея в том, что дети будут плохо себя вести, обязательно будут. Они будут ругаться, будут пытаться вывести вас из себя. Их действия будут вызывать у вас страх, беспокойство и злость, они будут вас расстраивать. Важно напоминать себе: «Это я здесь взрослый». Если ребенок плохо себя ведет, Вы не должны быть вторым маленьким ребенком, обижаться и расстраиваться.

Ребенок не пытается расстроить и «довести» вас. Ребенок пытается сообщить вам о какой-то проблеме, которая требует решения. Ребенок пытается показать, что он не знает, как это делается. Или ребенок показывает, что он не хочет этого делать. Так что Ваша задача как родителя, либо научить его это делать, либо гарантировать, что он получит что-то в результате, так что в следующий раз он будет мотивирован вести себя хорошо.