

Семь шагов по изменению трудного поведения

Трудное поведение ребенка совсем не означает, что оно плохое. Это поведение, с которым трудно мириться взрослым, прежде всего, родителям. **Семейный психолог Людмила Петрановская**, написавшая множество книг по различным аспектам воспитания детей, и в этом случае не оставила родителей один на один с проблемой. **Ее книга «Если с ребенком трудно»** — о том, как найти язык с самыми трудными детьми. Публикуем тезисы из её книги.



1. Определяем цель. Попробуйте записывать в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребёнок делал «не так», а потом честно спросите себя — что из этого действительно отравляет мне жизнь?

2. Изучаем исходные данные, условия, собираем информацию. Самое важное для начала — точно описать трудное поведение. Не «она постоянно врет», а по пунктам: как часто врет; по каким поводам; при каких обстоятельствах и т.д. Чем больше «исходных данных», тем легче вам будет выдвинуть предположение о внутренней причине трудного поведения, о том, какая потребность за ним стоит и какие «плохие» технологии используются. Обычно уже по ходу появляются идеи и гипотезы о том, «как это все устроено».



3. Ищем «пружину». Первый вопрос, который стоит себе задать — зачем он это делает? Чего хочет? Даже если вы не смогли сразу верно определить «пружину», ничего страшного. Попробуйте двигаться по шагам дальше, исходя из этой гипотезы, и скоро по реакции ребенка вы увидите, что делаете что-то не то. В любом случае возможных «пружин» конечное количество, и со второй или третьей попытки вы обязательно найдете правильную.



4. Объясняем, что не так. Объясняя ребенку, почему то, что он делает, вас не устраивает, важно иметь в виду еще вот что: дети живут настоящим. Их не интересуют проблемы далекого будущего, по крайней мере, лет до 15-16. Говорить пятикласснику, что если он будет плохо учиться, то станет дворником, довольно бессмысленно. Для него это будет обидно, только и всего. Гораздо лучше обратить его внимание на то, что вы расстраиваетесь из-за его плохих оценок, что сам он неважно себя чувствует в роли двоечника, что бояться вызова к доске гораздо неприятнее, чем сделать домашнее задание.



5. Даем наступить последствиям. Очень важно, когда это возможно, вместо наказания использовать естественные следствия поступков. Потерял, сломал дорогую вещь — значит, больше ее нет. Украл и потратил чужие деньги — придется отработать. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент — придется рисовать вместо того, чтобы смотреть мультик перед сном. Устроил истерику на улице — прогулка прекращена, идем домой, какое уж теперь гуляние. Понятно, что есть ситуации, когда мы не можем позволить последствиям наступить. Но, согласитесь, таких случаев не так много.



6. Помогаем добиваться своего по-другому. Трудное поведение — это прежде всего примитивные технологии достижения желаемого. Он не может отказаться от «плохих» технологий, пока не получит взамен другие — «хорошие», более эффективные. Наверное, самая распространенная ошибка взрослых: говорить ребенку, что он делает что-то не так, при этом забывая сказать или показать, а как надо-то? Будьте изобретательны, помогайте ребенку находить новые способы решения проблем. Делитесь своим опытом, показывайте на примерах из книг и фильмов, как вышел из сходной ситуации кто-то из героев.



7. Закрепляем достижения. Всегда уверенно и позитивно говорите о будущих изменениях к лучшему. Не призывайте ребенка измениться, не требуйте, не уговаривайте, не выражайте надежду, а уверенно утверждайте: так будет. Например: «Ты еще не совсем можешь справляться с собой, когда сердиться, но ты еще немного подрастешь и обязательно научишься», «Сейчас ты боишься темноты, многие дети боятся, но потом это обязательно пройдет», «Ты еще не привык к нам и пока нас не любишь, но со временем мы станем одной семьей», «У тебя много пробелов, поэтому сейчас учиться так трудно, но с каждым днем будет лучше». Помните: дети нам верят. Как вы скажете, так и будет.



Абсолютно все, что мы говорим о детях, справедливо и для нас самих. Если вам что-то не нравится в поведении себя как родителя, — не ругайте себя, не вгоняйте в стресс, не пугайтесь, что так будет всегда. Что захотите изменить, то и измените. За семь шагов, за три, за десять — как захотите и сможете. Определяйте цель, ищите «пружину», придумывайте другие способы, пробуйте так и эдак и не забывайте себя поддерживать.

Тезисы взяты из книги семейного психолога Людмилы Петрановской, написавшей множество книг по различным аспектам воспитания детей, «Если с ребенком трудно»

Источник: <http://petranovskaya.ru/>