

## 7 шагов к приемлемому поведению

Семья играет важную роль в воспитании ребенка, она обеспечивает физическое и нравственное развитие личности. В каждой семье существуют свои ценности, нормы и правила. Ценность истины, ценность человека как разумного существа, ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни, ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, ограниченной нормами и правилами поведения в обществе, ценность гражданственности, ценность патриотизма, ценность искусства и литературы. И важно то, как родители могут повлиять на формирование личности своего ребенка при помощи подкрепления, поощрения тех действий, которые приемлемы в обществе и кажутся им правильными.

### Негативные отклонения:

- Зависимое поведение: употребление ПАВ, компьютерная зависимость, переядание и т.п.
- Рискованное поведение: криминальная активность, опасные виды спорта, азартные игры.
- Малоподвижный или неактивный образ жизни.
- Самоповреждающее поведение.

80% всех результатов воспитания родители получают ценой 20% потраченных усилий и времени, остальные 80% времени – нотации, выговоры и т.д. 80% родительских переживаний связаны лишь с 20% всего того, что ребенок делает «не так». В остальных случаях, родители либо знают, что делать, либо не расстраиваются «по пустякам». Важно помнить про принцип «20 на 80» в вопросах воспитания детей.

### Шаг 1. Определить цель.

Невозможно исправить поведение, можно лишь корректировать. Задача родителей – сделать неприемлемое для них поведение приемлемым. Как определить, какое поведение ребенка действительно отравляет Вашу жизнь. Попробуйте записывать в течение недели, что Ваш ребенок делал «не так». Выберите 1 – 2 пункта, это и есть цель. Именно это поведение надо изменить настолько, чтобы оно стало для Вас приемлемым. Представьте себе, как будет выглядеть это приемлемое поведение. Что именно должен ребенок делать или не делать. Как это соотносится с обстоятельствами Вашей жизни? Что в результате получите Вы? Что получит Ваш ребенок? Чем подробнее и конкретнее Вы представите себе результат, тем более разумными и целенаправленными будут Ваши дальнейшие действия. Обсудите эту картину с Вашим ребенком. Нравится ли она ему? Что мешает, чтобы такое началось прямо с завтрашнего дня? возможно, Вы узнаете много интересного...

### Шаг 2. Что именно происходит?

На данном этапе необходимо точно описать трудное поведение. Чем более детальное описание будет у Вас в руках, тем легче Вам будет выдвинуть предположение о причинах трудного поведения, какая потребность за ним стоит и какие технологии использует ребенок. Задайте себе вопросы: было ли трудное поведение таким всегда, или появилось в какой-то момент? Что этому предшествовало? Что могло в это время вызвать у ребенка стресс, или протест, или ревность? В чем вообще сейчас у ребенка может быть особая потребность?

Следующий круг вопросов: что Вы уже пробовали делать? Какой был результат? Какие Ваши действия улучшают поведение ребенка, а от каких становится только хуже? Как Вы выходите из ситуации? Быстро ли потом миритесь? Что происходит с вашими

отношениями? Как выглядит и чувствует себя ребенок во время и после инцидента? А Вы?

В результате подробного описания у Вас будет гораздо больше возможностей строить предположения, что может стоять за поведением ребенка и как надо действовать.

### **Шаг 3. Найти причину.**

Вопрос, который стоит задать себе на данном этапе, - зачем ребенок это делает? Чего он хочет?

Р. Дрейкус описал всего четыре причины в поведении детей:

- Потребность привлечь к себе внимание.
- Желание избежать неудачи.
- Выяснение «кто здесь главный».
- Мечь.

Соответственно, взрослый при этом чувствует: раздражение, бессилие, злость и обиду.

### **Примерный перечень потребностей ребенка гораздо шире:**

- Разобраться в вопросах собственности.
- Не испытывать отвержения сверстников.
- Принимать решения относительно самого себя.
- Быть принятым сверстниками, иметь друзей.
- Быть любимым и принятым, получать внимание и заботу.
- Близость и контакт между родственниками, чувство защищенности в прочной семье.
- Быть уверенным, что привязанность надежна, не мучиться от тревоги.
- Быть в безопасности.
- Получить опыт соблазна, проступка, стыда, раскаяния.

Причин достаточно много, но можно не гадать, а спросить у самого ребенка. Некоторые дети способны вполне внятно ответить на вопрос: «Зачем ты это делаешь?» даже если Вы не смогли сразу определить причину, ничего страшного! В любом случае, Вы сможете её определить.

### **Шаг 4. Объяснить, что не так.**

Сообщение	Я - высказывание
Как не стыдно шуметь, когда человек отдыхает!	Я очень устал, мне необходимо поспать, не шуми, пожалуйста!
Ты опять не убрал со стола.	Я не люблю, когда на кухне грязь. Мне неприятно убирать за всеми!
Почему ты меня не слушаешь?	Я хочу, чтобы ты меня услышал!
От тебя помощи не дождешься!	Я прошу тебя мне помочь. Помогите мне, пожалуйста!
Не говори со мной таким тоном!	Мне неприятно, когда ты грубишь.
У тебя совесть есть?	Я очень волновалась.

Действенность Я – высказываний заключается в том, что их невозможно оспорить. Употребляя Я – высказывания, человек демонстрирует собеседнику, что не намерен залезать на его территорию, нарушать его границы. Человек просто сообщает о своих чувствах, потребностях, трудностях и верит, что его собеседник постарается вникнуть и чем – нибудь помочь.

Однако Я – высказывания не должны переходить в шантаж.

Объясняя ребенку, почему то, что он делает, Вам не нравится, важно помнить, что дети живут настоящим, и их не интересуют проблемы далекого будущего. Говорить пятикласснику, что если он будет плохо учиться, то станет дворником, бессмысленно. 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 неприятнее, чем сделать домашнее задание.

Объясняя ребенку минусы трудного поведения, говорите конкретно и доходчиво. Избегайте общих слов, не употребляйте абстрактные понятия «грех», «мораль» и т.п. учитывайте возраст ребенка и уровень его развития.

#### **Шаг 5. Последствия.**

В жизни всегда работает закон наступления последствий. Поэтому, не бойтесь их, пусть наступают, ребенку необходим этот опыт. Потерял, сломал дорогую вещь – значит, покупать новую никто не будет. Украл и потратил чужие деньги – придется отработать или отказаться от покупки, поездки, чтобы сэкономить и вернуть. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент – придется рисовать вместо мультлика перед сном. Устроил истерику на улице – прогулка прекращена.

Важно, чтобы последствия были естественными, а не подстроенными.

Важно, чтобы родители при наступлении последствий не злорадствовали, а продолжали поддерживать ребенка. И помните, что в жизни есть ситуации, когда Вы не можете позволить наступить последствиям!

#### **Шаг 6. Помочь добиться своего по – другому.**

Наверное, самая распространенная ошибка взрослых, говорить ребенку, что он делает что-то не так, при этом забывая сказать или показать, а как надо?

Суть этого шага заключается в том, чтобы показать или подсказать ребенку другие, приемлемые способы добиться того, чего он хочет. «Трудное» поведение очень затратно эмоционально, и если необходимость в нем отпадает, так как стоящая за ним потребность уже удовлетворяется, оно проходит само по себе. Поэтому, если ребенку нужно внимание – уделите ему внимание, не дожидаясь, пока он начнет его «выбивать», если он «качает права» - покажите ему «кто в доме хозяин», если он испытывает трудности в общении со сверстниками – подскажите, что ему делать, и помогите подружиться. Рассказывайте, как сами справились с подобными сложностями.

#### **Шаг 7. Закрепить достижения.**

Чтобы проделать огромную работу по замене одних способов поведения на другие, ребенку нужно много душевных сил и вера в себя. Он сможет измениться к лучшему, только при условии Вашей поддержки, симпатии, принятия, заботы. Любое недовольство, отвержение, неуважение, критика, контроль подчеркивают неуспешность ребенка и усиливают его тревогу. В таком случае, ребенок еще крепче будет держаться за привычные, хорошо освоенные виды поведения и реакции, то есть за те самые, от которых Вы хотите избавиться.

Именно поэтому так важно поддерживать оптимизм и веру в то, что все обязательно получится, замечать и подкреплять любой успех.

#### **Способы подкрепления правильного, нового поведения:**

- Похвала. Хвалите ребенка конкретно, по возможности точно описывая, что именно Вам понравилось. Тогда он будет точно знать, чем порадовать Вас в следующий раз. Очень эффективна косвенная похвала, когда Вы изливаете свои восторги не прямо на ребенка, а при нем – пришедшему с работы папе или бабушке по телефону.
- Подарки и вкусности. Используйте маленькие вкусности для поддержания у ребенка хорошего настроения и для создания игрового начала.

- Ласка, объятия, поцелуи. Конечно, чем младше ребенок, тем важнее для него прикосновения, физический контакт.
- Внимание и время. Присутствие родителя.
- Самооценка. Научите ребенка видеть и признавать собственные достижения, сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами.

Помните: ребенок Вам верит. Как Вы скажете, так и будет!

**Позитивные отклонения:**

- Познание и открытия.
- Творчество и искусство.
- Изобретения и инновации.
- Новые социальные технологии.
- Предпринимательство.
- Социальная активность: благотворительность, волонтерская деятельность.

Источники:

Дубровский Р.Г. взрослою правильно! О вредных привычках для молодежи.... и взрослых. – Санкт – Петербург: Медпресса, 2015.

Петрановская Л.В. Большая книга про Вас и Вашего ребенка. – Москва: Издательство АСТ, 2019