Помогаем ребенку сформировать правильное поведение

Многие родители сходят с ума и лезут на стену от своих неугомонных чад, которые то и дело ведут себя не так как хотелось бы. Кажется, что ребёнок специально делает что-то на зло, добавляет проблем и ему таки нравится над вами издеваться! Давайте теперь остановимся на этом месте и начнем разбираться. Начнем с того, что ребенок никогда ничего не делает специально для того, чтобы сделать вам плохо. Знаете почему? Потому, что вы самый важный человек в его жизни и от вас зависит его физическое и эмоциональное благополучие. Ребенку важно сохранять с вами миролюбивые отношения, для того, чтобы он мог заниматься тем, чем и положено ребенку - развитием.

Если ребёнок сводит вас с ума, заставляет много нервничать, вряд ли он сам этому рад. И рад бы он вести себя по-другому да не может. И это значит, что надо обучить ребенка «правильному» поведению. Большинство родителей прекрасно знают, что им НЕ нравится и что они НЕ хотят видеть в своем ребенке.

Часто можно услышать фразы «веди себя нормально!», «что ты себе позволяешь!», тем не менее, такие фразы только пристыживают ребенка и сообщают ему, что он плохой и огорчает самого важного человека в его жизни, НО совсем не несут в себе информацию о том, что именно вы хотели бы получить взамен, то есть какое поведение будет для вас приемлемым.

Для того чтобы с этим разобраться, давайте сделаем одно нехитрое упражнения. Желательно, чтобы его делали оба родителя вместе.

Составьте список нежелательного поведения вашего ребенка и напротив каждого пункта напишите, что вы хотите видеть взамен (важно составлять желаемое поведение без негативной окраски и частицы «НЕ», то есть как конкретно ребенок должен себя вести вместо того что делает сейчас).

|  |  |
| --- | --- |
| Нежелательное поведение | Что бы вы хотели видеть |
| Много дерётся | Сообщает словами, когда ему что-то не нравится |

Обратите внимание, не слишком ли много у вас требований к ребенку?

Будет ли желаемое поведение помогать ребенку, развивать его? Или желание изменить поведение ребенка - это ваше нежелание мириться с особенностями его темперамента?

Выберите из списка только 2-3 пункта с нежелательным поведением, которое действительно омрачают вашу жизнь.

Бывает ли так, что ребенок ведет себя желаемым образом? Как часто? Как вы думаете, что ему в этом помогает? Есть ли ситуации, в которых ребенку может пригодиться «негодное поведение»? В каких?

Может ли ребенок данного возраста демонстрировать нужное поведение? Например, если ребенок слишком мал, он не сможет спокойно ждать в большой очереди.

Не является ли «плохое» поведение следствием особенностей вашего ребенка? Допустим, если ребенок гиперактивный, вы не сможете требовать от него спокойно сидеть долгое время и выполнять уроки, в этом случае нужен другой подход. Или медлительного ребенка заставить быстро куда-то собраться. В случаях, если ваш ребенок имеет определенный темперамент, который отличается от вашего, важно не «ломать» ребенка, а подумать, как вы можете с этим обходиться. Допустим, если семья слишком спешит, медлительному ребенку можно помочь собраться, а гиперактивному, при выполнении домашнего задания, разрешить делать перерывы каждые 15 минут, во время которых он будет делать физические упражнения, например, выполнять прыжки или приседания.

Итак, вернемся к формированию нужного поведения. Зачастую ребенок слышит, как ему не стоит делать и каким не надо быть и получает слишком мало информации о том, что же от него все-таки хотят. По теории привязанности, ребенок очень хочет нравиться своему взрослому, почему бы нам не воспользоваться данной информацией? Мы можем использовать эту теорию, создавая желательное поведение с помощью положительного подкрепления, то есть когда ребенок совершает какое-то действие, которое соответствует желательному поведению. Сообщите ему об этом, тогда ребенок понимает, что делает правильно.

Поощряйте любое поведение, которое обратно не желательному поведению. Ребенок не убирает за собой – обращайте внимание всегда, когда он убрал свои вещи или помог по дому. Много дерется? Замечайте, когда у него, получается, дружелюбно отнестись к другим детям.

Как поощрить ребенка:

* Похвала (Молодец, что ты убрал за собой)
* Одобрительные жесты, улыбка, радостный возглас
* Сообщение ребенку о своих чувствах (Я так рада, что ты мне помог! Мне приятно, когда ты вежливо просишь о чем-то)

Объясните, что не так делает ребёнок. Если вы устали, а ваш ребенок радостно бегает по квартире и шумит, малоэффективно стыдить его фразами «Прекрати себя плохо вести» и т.д., ребенку будет сложно понять, что же он сделал не так, разумнее будет сказать, что вы устали, вам необходим отдых и попросить его не шуметь.

Покажите ребенку как надо.

Если ребенок грубо обращается с собакой, не ждите, пока собака отреагирует на его действия, подойдите к ребенку, возьмите его руку и покажите, как нужно гладить собаку, чтобы она не рычала.

Помогите ребёнку добиться своего другими способами. Возможно, «плохое» поведение -это способ добиться того, чего хочет ребенок, но по-другому еще не умеет. Помогите ему научиться, подскажите другие способы достижения цели и новые способы решения проблем.

Помогите сформулировать в слова эмоциональные реакции ребенка.

Если ребенок много истерит и плачет, помогите ему сформулировать в слова, что он чувствует, и что он хочет. Если сейчас невозможно удовлетворить его потребность посочувствуйте ему, помогите справиться с разочарованием.

Мир и правда, не всегда будет откликаться на его желания!

Отведите время и место для нежелательного поведения. Можно научить ребенка громко кричать/визжать/свистеть только в определенных игровых ситуациях.

Нельзя дома шумно бегать и прыгать? А где можно? Как он сможет удовлетворить свою потребность в активности?

Сообщайте о границах. Ребенку важно знать, что такое «хорошо», а что «плохо», необходимо получать на себя разные реакции и учиться с ними обходиться.

Ограничения и запреты должны быть в жизни ребенка. Но их не должно быть слишком много, категоричным нужно быть только тогда, когда есть угроза здоровью и жизни вашего ребенка, в остальном проявляйте гибкость, ищите компромиссы, договаривайтесь.

Дайте ребенку время на выполнение задания.

Если вы попросили ребенка о чем-то, дайте ему время на выполнения задания. Не ждите, что ребенок все бросит и побежит выполнять. Договоритесь, что после того, как ребенок доиграет, ему будет нужно вынести мусор и т.п. Если ребенок забыл о просьбе, напомните.

Не стоит забывать о том, что дети обучаются, смотря на поведение родителей. Если вы говорите своему ребенку «красивые слова» о том «как надо», но сами не следуете данному правилу, будьте уверены в том, что все ваши слова превратятся в пустой звук, а поступать ребенок будет ровно, как и вы сами.

Помогаем ребенку сформировать правильное поведение.

Автор: Позднякова Елена Игоревна, психолог.

Источник: https://www.b17.ru/article/57816/