

Консультация для родителей «Проблемное поведение ребенка»

Подготовила педагог-психолог Г.Н. Маркова
23.03.2023г.

Эти советы полезны родителям, у которых дети с «обычными» поведенческими проблемами, «профилактика» поведенческих проблем. Следуя данным рекомендациям родители могут изначально предотвратить развитие проблемного поведения.

Первое, что должны понять родители, это то, что поведение ребенка во многом зависит от их собственного поведения. То, что говорят и делают родители — это почва, как для желательного, так и для нежелательного поведения. Когда желательное или нежелательное поведение происходит, немедленная реакция родителей определит, станет ли это поведение происходить чаще или реже в будущем. Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский (материнский) характер». У родителей есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми они ничего не могут поделать. Однако в реальности очень многие, не все, но очень многие виды человеческого поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. И так, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

1. Отслеживайте хорошее поведение

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, просто сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Например, мама идет в другую комнату разбираться со стиркой или готовить обед, потому что все тихо и спокойно. Поэтому получается, что когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания. Так что первое, что рекомендуется родителям — это специально выискивать хорошие виды поведения у ребенка, и убедиться, что когда ребенок ведет себя хорошо, родитель как-то это отмечает, хотя бы просто говорит: «Какой ты молодец!» 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? Просила же не баловаться! Мне ужин надо готовить! Почему ты не можешь просто поиграть с братиком?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, угодить в которую проще простого. Поэтому важно развивать у себя такую привычку — осознавать, как сейчас ведет себя ребенок, «отлавливать» его хорошее поведение, обращать на него внимание и как можно чаще хвалить или иначе его поощрять.

2. 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, как в ранее приведенном примере. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Может быть, у него забрали игрушку и он скандалит, потому что хочет получить игрушку обратно? 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 нужным ребенку последствиям. Например, если ребенок скандалит, чтобы получить игрушку, убедитесь, что он эту игрушку не получит. Вместо этого подождите, пока поведение не прекратится. Когда ребенок успокоился, подскажите ему более уместное поведение, например, он может сказать: «Дай машинку, пожалуйста». Проследите, что ребенок получит игрушку только в ответ на социально приемлемое поведение, не в ответ на крики. Я понимаю, что это не всегда возможно, но все же постарайтесь. 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.

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

Постарайтесь, как можно чаще создавать 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.

4. Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Есть пара ошибок, которые очень часто наблюдаются у родителей, и одна из таких ошибок — неясные и абстрактные требования. Есть очень много научных исследований, которые показывают, что формулировка требований имеет огромное значение. Так что если сказать: «Прекрати бегать!», вряд ли можно добиться желаемого. Но если сказать: «Иди рядом со мной», то вероятность, что послушают, будет гораздо выше. Мы называем такие просьбы «что делать», в отличие от просьб «чего не делать». Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

5. 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. Можно сказать: «Пора убираться в комнате, собери вещи и повесь их в шкаф». После того, как это сделано, сказать: «Прекрасно! Отличная работа! Теперь сложи эти вещи в ящик, а когда закончишь, пойдем в магазин, купим что-нибудь». Внимательно проанализировав распорядок дня, изменить его так, чтобы предпочитаемые ребенком события шли после каких-то сложных задач. Таким образом, мотивация выполнить поставленные задачи станет выше, и вероятность успеха тоже повысится. Такая стратегия называется «бабушкино правило», потому что бабушка может сказать: «Сначала съешь овощи, потом будет десерт». То же самое и здесь, а после сказать: «Нам ещё надо сделать то-то и то-то». И это тоже может быть задача, которая не нравится. Поэтому добавить: «А когда ты закончишь с

этим, мы поиграем». Так что можно анализировать, что поручить ребёнку, и не заставлять делать все с самого утра, лучше растянуть дела во времени, включая что-то приятное между ними.

6. Никогда не забывайте, что вы здесь взрослый

Ребенок только учится, он неизбежно будет совершать ошибки, но взрослый не должен принимать ошибки ребёнка на свой счет. Делаете глубокий вдох и говорите себе: «Я здесь взрослая, я не буду воспринимать это как личные нападки. Я спокойна, я совершенно спокойна. Я могу с этим справиться». Потому, что если остро реагировать на поведение ребенка, можно только усилить проблему. Поэтому иногда очень важно сделать шаг назад, глубоко вдохнуть и напомнить себе, что вы не идеальны, и вы тоже будете совершать ошибки, и даже если вам нужен перерыв, то ничего страшного, вы сможете разобраться с этим, когда успокоитесь, и не нужно чувствовать себя виноватыми. И наконец, важно помнить о том, что каждый случай проблемного поведения не просто расстраивает нас, он учит нас чему-то полезному. Когда ребенок плохо себя повел, вы можете сказать: «Ага! Этот момент может меня чему-то научить». 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 задача родителя, либо научить его это делать, либо гарантировать, что он получит что-то в результате, так что в следующий раз он будет мотивирован выполнить это задание.

Так что да, иногда нужно отойти в сторону подумать: «Хорошо, о чем говорит это поведение? Какому навыку мне нужно учить ребенка?» Это не значит, что плохой ребенок, это не значит, что плохой родитель, это просто момент, который сообщает о проблеме, требующей решения. Необходимо использовать этот момент, чтобы научиться чему-то новому. И очень важно разделять то, что родители, могут контролировать, а что им неподвластно. Но они могут повлиять на те перемены, которые находятся в окружающем мире, и которые влияют на поведение гораздо больше, чем кажется.

Литература:

1. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека, учебное пособие для студентов вуза Ю.И. Кулагина В.Н. Колюцкий.-М: ТЦ Сфера-215-237 с
2. Захаров А.И. Отклонения в поведении ребёнка(Текст)/-М, 2013-312с.
3. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения(Текст)-М: просвещение, 2012-261с.