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, т.е 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», т.е 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» 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****, т.е 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 тд., 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.*