

## КАК СОЗДАТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У РЕБЕНКА?

### Общие стратегии в общении с ребенком.

*По какому принципу формируется устойчивое капризное, зависимое поведение?* Если ребенок часто чувствует, что взрослому не до него, он не может расслабиться, он все время должен быть на чеку, проверять прочность связи. Родители устают, раздражаются, окружающие их уверяют, что ребенок «слишком избалован», они начинают проявлять строгость, «не идти на поводу» - и дело становится еще хуже, ведь он пугается еще больше и борется еще отчаянней. Образуется замкнутый круг, в котором все несчастны и недовольны.

Существуют хорошие стратегии общения с детьми самого разного возраста. Их стоит использовать в ежедневном контакте с детьми.

#### Три вида контакта

Поддерживайте с ребенком *визуальный контакт*, смотрите ему в глаза, когда разговариваете или просите его о чем-то. Избегайте «наказывающих» взглядов, не старайтесь напугать ребенка, глядя в его глаза устрашающе. Оставьте этот канал для сообщений о любви, он очень важен.

*Прикасайтесь к ребенку*, чтобы передать любовь и поддержку. *Тактильный контакт* важен, именно через этот канал дети получают понятную им информацию об отношении к ним взрослого человека. Прикосновения дают ребенку понять, что он принят и любим.

Время от времени будьте только с ребёнком. *Полноценное внимание* необходимо детям и очень ими ценится. В это время вы полностью с ребенком, не уходя от контакта в электронные устройства, разговор или посторонние мысли. Такие контакты являются для ребенка источником эмоциональной подпитки.

Описанные выше виды взаимодействия обеспечивают ребенку *эмоциональный контакт* с родителем. Однако есть и другие виды взаимодействия, которые дают ребенку понять, что он понят и не одинок.

*Подтверждение чувств (активное слушание)*. Давайте понять ребенку, что вы понимаете его чувства, называя их. Говоря с ребенком о его чувствах, *не делайте акцента на негативных чувствах в ущерб позитивным или нейтральным*.

*Сообщение о своих чувствах («я-высказывания»)*. Расскажите ребенку о том, что вы переживаете, сообщая о своих чувствах.

Эмоционально насыщенные события. Способность совместно испытывать положительные чувства является для родителя и ребенка мощным источником эмоциональной подзарядки. Найдите и используйте такие дела, которые приятны одновременно вам и ребенку.



Рассмотрим практические примеры использования **методов создания желательного поведения** для детей 3-6 лет.

#### Метод №3. Игнорирование

Игнорирование некоторых аспектов поведения ребенка может приводить к угасанию этого поведения. Используя этот метод, важно помнить, что:

- нельзя игнорировать ребенка вообще, делая вид, что его не существует;
- игнорирование означает полное отсутствие реакции, а не заявления: «Я на такие слова внимания обращать не буду!».

Ситуация	Решение
Ребенок сваливает на пол подушки, вызываясь глядя на мать.	Мать поясняет, что теперь подушки нужно положить на место и отряхнуть, она даже готова помочь для начала. Мать игнорирует вызов ребенка на конфликт и показывает правильный путь выхода из ситуации, оставаясь в ведущей роли.
Отец говорит, что сыну пора собираться на занятие по футболу. Сын нехотя идет, преувеличенно вялым движениям и неприятными гримасами показывая, как его мучают родители.	Отец игнорирует нежелательное поведение (пантомиму) и поощряет желательное, говоря: «Хорошо, оделся, осталось только ботинки надеть, и ты готов».
Ребенок на заднем сидении начинает рычать, чтобы помешать разговору родителей.	Родители просят ребенка замолчать, после этого продолжают разговаривать, несмотря на помехи. Игнорирование рычания дает ребенку понять, что его действия не достигают цели, не влияют на родителей.

Игнорирование хорошо работает в случае поведения, которое напрямую рассчитано на реакцию окружающих (гримасы, демонстративные жесты, неприятные звуки, намеренное непослушание), и не работает, если у ребенка нет ориентира на правильное поведение.

#### Метод №4. Создание несовместимого поведения.

Самый эффективный способ влияния на поведение, поскольку сохраняет отношения родителя и ребенка приятными.

Почти для каждого нежелательного действия ребенка можно предложить желательную альтернативу. Вы предписываете ребенку некие действия, вместо того чтобы бороться с нежелательными.

Ситуация	Решение
Ребенок сидит за столом с ногами на сидении. Родители хотели бы научить его держать ноги под столом.	Родители предлагают устроить ужин «как в ресторане», с помощью похвалы и игровых методов поощряют ребенка держать ноги под столом.
Ребенок не любит причесывать волосы.	Ребенка поощряют ко всем действиям, связанным с уходом за волосами.
Ребенок капризничает при укладывании спать.	Родители придумывают приятные ритуалы перед сном (чтение книжки, разговор на ушко, спокойная игра перед сном), и поощряют следование режиму в те моменты, когда оно происходит.

Если желательных действий не наблюдается, *то родители могут инициировать их, поначалу сопровождая ребенка в этих действиях.* Например, если не хочет убирать игрушки, то родители включаются в процесс, помогая ему. Когда действие появилось и начало закрепляться, родители постепенно уменьшают долю своего участия в этом вопросе.

Ситуация	Решение
Ребенок надел на себя часть вещей для прогулки.	Взрослый подмечает, что одета уже большая часть и, кажется, весьма аккуратно.
Ребенок играет самостоятельно.	«Мне очень спокойно, когда я вот так могу сделать свои дела, а ты занимаешься своими!»
Ребенка учат убирать игрушки в комнате.	За чистую комнату в 9 вечера ему выдается один шарик. По накоплению 10 шариков мама приносит сюрприз: связку надувных шаров.

### Метод №5. Изменение мотивации.

Некоторые действия ребенка проще перенаправить, создав у него внутри идею, иначе говоря, необходимо отвлечь ребенка, увлечь его чем-то.

Ситуация	Решение
Ребенок хватается товары с полок в магазине.	Ребенка просят принести что-то конкретное из товаров.
Ребенок топчет посадки на даче.	Ребенка просят огородить маленьким заборчиком грядки и следить за сохранностью этих грядок.
Ребенка стучит, воеет в общественном транспорте.	Предложите ребенку игру на внимание.

Действительно, родители могут хотеть поиграть с ребенком, ловко отвлечь его, но сил или времени на это может просто не быть. Активность ребенка очень велика, а смена мотивации часто требует большой включенности родителя.

### Метод №6. Поощрение желательного поведения.

При этом методе родители поощряют любые действия ребенка, которые не являются проблемными.

Ситуация	Решение
Ребенок носится по скользкой площадке.	Родители поощряют любые игры, не связанные с опасностью.
Ребенок, случайно попавший на работу родителя, шумно играет.	Родитель поощряет любые тихие игры с помощью методов поощрения.

### Метод №7. Место и время для проблемного поведения.

Родители создают условия для нежелательного поведения, в которых оно возможно или даже предписано.

Ситуация	Решение
Ребенок выдергивает из земли культурные посадки на дачном участке.	Ребенка учат распознавать подорожники, разыскивать и рвать их.
Ребенок громко кричит.	Ребенка учат кричать в специальный кувшин или «коробку-кричалку».
Ребенок бросает игрушки во время приступов злости.	Ребенку выделяется специальный уголок, где есть все необходимое для бросания разных предметов.

Метод выделения времени и места для проблемного поведения действенный. Поведение, привязанное к определенным обстоятельствам, не возникает вне этих обстоятельств.

Чем старше ребенок, тем более сложные методы взаимодействия с ним нужно использовать. Мы не можем рассчитывать, что, применив тот или иной метод создания поведения, мы точно достигнем желаемого результата. В большинстве проблем детей участвуют другие члены семьи, психологические особенности родителей и прочие факторы.

Тем не менее предложенные методы хороши как практическое подспорье для решения бытовых затруднений с детьми. И разумное их применение обязательно принесет плоды.