

## **ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕТ...**

Иногда наши дети плохо себя ведут... Почему? В силу своего дурного характера или пытаетесь сказать нам что-то? Что именно они хотят нам поведать? Попробуем разобраться в этой проблеме.

Однако для начала вам необходимо самим себе честно ответить на некоторые вопросы. Вы наказываете ребенка? Обвиняете, стыдите? Даете ему прозвища (например, гениальный или бессердечный)? Слишком балуете? Делаете за него то, что он может сделать сам? Принимаете за него решения? Отвечаете за своего малыша тогда, когда кто-то обращается непосредственно к нему? Фиксируете внимание ребенка на ошибках, а не на достижениях? Ожидаете великих побед и совершенства? Не позволяете сыну или дочке побыть ребенком, объясняя: "Ты ведь уже взрослый (взрослая)!" У вас не хватает времени заняться детьми? Вы не советуетесь с ними, не спрашиваете их мнения? Не обращаетесь к ним за помощью? Отрицаете их чувства и желания (мало ли что ты хочешь - нос не дорос!)? Уступаете их бесконечным требованиям?

Если даже на некоторые вопросы вы ответили "да", то присмотритесь повнимательнее к своему ребенку, возможно, он подавлен, а, следовательно, часто отступает и не проявляет инициативу; легко сдается, испугавшись первых трудностей; выполняя доступную для него задачу, неожиданно объявляет: "Я не могу этого сделать, я не знаю, как"; вдруг становится инициатором конфликтов; обвиняет в своих проблемах родителей, друзей, одноклассников, учителей; жалуется на то, что у него мало или совсем нет друзей. Вероятно также, он перестает прикладывать усилия, часто выглядит жалким и беззащитным, не знает, чего он хочет в тот или иной момент; выбирает в друзья малышей-"плохишей" или просто становится обжорой и готов бесконечно сидеть у телевизора.

Возможно, я вас удивлю, но все эти негативные черты, которых вы не наблюдали раньше в своем ребенке, появились благодаря взаимодействию с вами, благодаря вашему родительскому поведению и вашему отношению к жизни и к ребенку непосредственно. Не спешите себя ругать! Вы любите своего малыша, вы помогаете ему как можете защищаете от жизненных неурядиц, именно поэтому вы и читаете эти строки, но, вероятно, настало время что-то изменить в себе и помочь ребенку почувствовать себя влиятельным и сильным, свободным и ответственным за свою жизнь. Теперь поговорим о том, как это сделать. Я буду опираться на опыт со своим собственным ребенком, потому что я не только профессиональный психолог с соответствующим дипломом и определенным опытом работы, но я еще и мама. Так же, как и вы, я

подчас совершаю ошибки, исправляю их, думаю о своих чадах и мечтаю о том, чтобы они были счастливы. Поэтому, вопреки поговорке о сапожнике без сапог, я начала психологическую помощь с себя.

Впервые я задумалась о том, какая я мама, когда моей дочке Анжелике было примерно два года, а старшему сыну Саше исполнилось семь лет, и он пошел в школу. Совершенно неожиданно я увидела себя в своем старшем ребенке, как в зеркале, в котором отражалась моя любовь к детям, мой стиль общения с ними, мои ценности, интонации и прочее - Саша копировал меня в общении с Анжеликой. Не могу сказать, что это открытие меня испугало, нет. Я увидела, как мой сын научился любить, как он переживает за сестру, как он ей помогает и уступает. Но кое-что меня насторожило, а именно, тон его голоса, повелительные интонации, безапелляционные суждения. С этой стороны я себе не понравилась.

Взглянув повнимательнее на Сашу, я вдруг обнаружила в нем те последствия моего родительского поведения, которые уже описывала ранее, характеризуя подавленного ребенка, и задумалась над тем, как это изменить.

Очень помогли мне книги по трансактному анализу и тренеры этой парадигмы, а также школа индивидуальной психологии А. Адлера. Книга Кэтрин Кволс "Переориентация детского поведения" и связанные с ней практические курсы для родителей, дали мне некоторые эффективные схемы действия.

Оказывается, подавленные дети, пытаясь добиться от нас безусловной поддержки и участия, выбирают ошибочные цели поведения, и именно тогда ребенок начинает выводить родителей из себя. Этих целей, по мнению К. Кволс, четыре, причем, они сменяют друг друга: признание, власть, месть, уклонение. За ними стоят реальные цели: жажда родительского внимания, чувство собственной значимости, потребность в защите и желание побыть в одиночестве. Определить, какую цель преследует ребенок, несложно, главное, отследить ваше чувство, которое возникает в ответ на его действие.

Если ребенок вас раздражает, всеми возможными способами пытайтесь отвлечь вас от важных дел (например, отрывает вас несколько раз от телефонного разговора, мешает вам пообщаться с подругой, слишком хорошо или, наоборот, плохо учится и проч.), это означает, что его цель - получить ваше внимание. Причем ребенку все равно, ругает его мама или хвалит, главное, что она обращает на него внимание. Таким образом, отвлекаясь от своих серьезных дел, вы признаете его существование, его роль в вашей жизни. Замечания, наказания, обращения к его совести ничего не дадут! Здесь нужны ваши быстрые и очень несложные

действия: молча дайте понять ребенку, что вы его любите - погладьте, обнимите, поцелуйте.

Когда ребенок не получает от вас признания, он начинает бороться за свою зону влияния, а вы в этот момент чувствуете злость, желание заставить ребенка что-то сделать. Его цель - стать хозяином положения, избавиться от контроля и влияния. В таком случае ничего не говорите, смотрите ребенку в глаза и дайте понять ему, что вы его любите. Пожалуйста, не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте!

Мой сын после появления младшей сестренки стал каким-то бесконечно медлительным, раньше за ним такого не замечалось! А главное - мои "подгонялки" полностью игнорировались! Ничего не помогало. Почти два года у меня ушло на то, чтобы понять, что своими постоянными подталкиваниями - "Скорее!", "Опоздаешь!", "Давай перестанем опаздывать!" - я не только не достигаю ускорения, я укрепляю у сына уверенность, что у него не все в порядке, что он никуда и никогда не может попасть вовремя.

Надо выяснить причину медлительности и перестать фиксировать его на неудачах - это решение я приняла в результате многодневной борьбы с Сашиней нерасторопностью. Обратив внимание на свои чувства, возникающие в ответ на действия сына, я сообразила, что он своей медлительностью требует от меня внимания или борется со мной за свое право на самостоятельность! Чего ему в данный момент не хватает, я определяю по тому, что рождается внутри моей души - раздражение или злость. Бывает, что за одно утро я испытываю оба этих чувства, но в разные моменты.

Если в какой-то момент ребенок недополучил от меня законного внимания, через некоторое время он начинает бороться за него своей медлительностью. Ведь когда он в черепашьем темпе собирается в школу, я не имею права отвлечься, я должна все время ему напоминать, что делать, и быть в процессе! Возможно, ему не хватает моего внимания именно после рождения сестры! Однако, будучи подавленным ребенком, сын не может сказать мне об этом прямо. Вместо этого он продолжает бороться за право быть услышанным.

С тех пор как я это поняла, как поймала в себе чувство раздражения в ответ на его действия, я стала показывать ему, как я его люблю, приобнимать в процессе утренних дел, поглаживать, когда он умывается! А если во мне кипит злость, я заглядываю ему в глаза, причем молча, чтобы не ввязываться в спор-борьбу, взгляд мой выражает любовь, я обязательно обнимаю его, глажу по спине или по руке, и мой сын вдруг волшебным образом вспоминает, что ему нужно делать дальше!

Удивительное дело, но в школу мы собираемся гораздо спокойнее, да и опаздывать перестали!

Ю.Б. Гиппенрейтер в своей книге "Общаться с ребенком. Как?" предлагает, на мой взгляд, очень эффективный метод решения такой проблемы: нарисовать с ребенком список дел, которые он должен сделать утром - почистить зубы, надеть форму, почистить ботинки и проч. - и дать этот рисунок в руки ребенку как руководство к действию. В результате ребенок справляется со всеми делами сам и очень быстро, что воспитывает в нем ответственность за свои действия, а мама свободна от напоминаний и нервозности! Утром мы этот метод не применяем, зато используем его в дневное время, когда я занята, а у Саши накапливается несколько заданий. Тогда мы вместе пишем список дел, кладем его перед глазами, а дальше..... все задачи через некоторое время оказываются выполненными.

И еще одна важная вещь: ребенок не будет бороться за власть, если он чувствует себя сильным и значимым! Сделайте все для этого! Мы с Сашей каждый вечер перед сном обязательно обсуждаем то, что в этот день произошло хорошего, чем он может в этот день гордиться. Что нового он узнал, в чем преуспел, за что может себя похвалить, кому помог! Оказалось, это невероятно трудно, и в первые дни мой сын вообще не мог сказать о себе ничего хорошего. Постепенно он начал учиться этому важному умению, необходимому для развития самоуважения и самооценки! Он сможет чувствовать себя сильным и значимым!

Если в результате действий ребенка вы почувствовали обиду или боль, желание свести счеты, то знайте, что ваш ребенок стремится к защите, он хочет, чтобы окружающие почувствовали ту же боль, что и он. Ошибочная цель подавленного ребенка в этом случае - месть, а родителю неплохо было бы задуматься, в какой момент и как он сделал своему малышу больно. Воздержитесь от наказания, не отвечайте на оскорбление оскорблением, помогите ребенку выразить злость и ненависть без оскорблений (дайте ему побить подушку или разорвать пачку газет в мелкую крошку). Скажите себе, за что вы любите своего ребенка и, учитывая его чувства и желания, начинайте восстанавливать ваши отношения, несмотря на то, что этот процесс очень долгий. Помните, что ребенок так себя ведет в ответ на ваши действия! В ответ на ту боль, которую вы ему причинили!

Если вы чувствуете внутри себя отчаяние, желание пожалеть или уговорить, то знайте, что ребенок на сей момент хочет побыть в одиночестве, ошибочная цель которого - уклонение. Такие дети всем своим видом просят оставить их в покое, демонстрируют беспомощность,

сдаются, ставят для себя цели, которые заведомо невыполнимы. Что делать? Показать ребенку его ценность в каком-то деле (только он может это сделать!), разделить задачу, которая кажется ему непосильной, на мелкие задания (Ты не можешь решить все примеры по математике? А один можешь? реши один....), научить его не сдаваться и прислушиваться к своим мудрым мыслям. Спрашивайте ребенка, чему он научился, отмечайте малейшие достижения. И все неожиданно получится!

В заключение хочу сказать, что любой из нас, начавший путь изменений, будет двигаться по долгой и ответственной дороге, которая не всегда освещена. На ней, без сомнения, встречаются препятствия. Конечно, не все получится сразу, и каждому нужно научиться самому и научить своего ребенка не расстраиваться из-за своих ошибок, потому что это не ведет к прогрессу. Для начала можно сказать себе спасибо за признание своих ошибок, а потом сконцентрироваться именно на том, что в этот раз получилось лучше, чем раньше. Самобичевание и концентрация на промахах приводят к тому, что человек перестает делать что-либо с удовольствием, часто совсем отказываясь от затеи.

Если вы хотите, чтобы ребенок хорошо себя вел, рассказывайте ему как можно подробнее о том, какой он замечательный, причем делайте это как можно чаще, отрываясь от своих бесконечных дел! Хвалите себя и ребенка за каждый успешный шаг, за каждую маленькую победу! И продвигайтесь вперед. Ведь теперь вы знаете, что ребенок хочет сказать вам своим плохим поведением. И вы знаете, как действовать!