

Памятка

«Как помочь ребёнку с проблемами в поведении»

Неуправляемый ребёнок — это ребёнок, который не выполняет правила и не подчиняется родителям. На самом деле не бывает неуправляемых детей, а есть родители, которые не умеют справляться с собственным ребёнком. Иногда причинами неуправляемого поведения являются особенности психофизиологии, возрастные, врождённые или наследственные проблемы развития. Но психологическая неграмотность родителей, их неумение или нежелание заниматься ребёнком не только усугубляет все проблемы, но и порой вызывают нарушения в поведении ребёнка не менее серьёзные, чем врождённые патологические отклонения.

Причины неуправляемого поведения:

1. Психофизиологические особенности развития, врождённые или наследственные. Например, гиперкинетический синдром. Диагноз может звучать по-разному: перинатальная энцефалопатия (ПЭП), минимальная мозговая дисфункция (ММД) или чаще всего синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Проявляется эта патология в расстройствах поведения, и родители не всегда считают нужным обращаться к врачу. Но именно в этом случае лечение необходимо.

2. Возрастные кризисы (от 1 до 3-х лет, 6-7 лет, 10-15 лет) проявляются у всех нормально развивающихся детей, и требуют внимания и грамотного отношения родителей. В эти периоды ребёнок, который был спокойным и покладистым, вдруг становится непослушным, капризным, упрямым, истеричным, неуправляемым. Но это не плохое поведение, это — важные этапы развития, когда ребёнок определяет для себя границы возможного.

3. Внутреннее неблагополучие ребёнка тоже проявляется в его поведении. В этом случае неконтролируемое поведение — это крик о помощи и способ привлечь внимание взрослых к своим проблемам.

4. Неправильное поведение родителей — это поведение, неосознанно провоцирующее или поддерживающее капризы и неподчинение. Ребенок не бывает плохим «от природы». Даже самый капризный и неуправляемый ребенок не бывает таким изначально. Ребенок ведёт себя так, как мы позволяем ему, он такой, каким мы его делаем своим воспитанием: разрешениями и запретами, любовью и ограничениями, вниманием или безразличием, формируя границы дозволенного. Если родители уверены и последовательны в своих требованиях к ребёнку, если они сами твёрдо знают, что можно, а что нельзя, и не противоречат друг другу, ребёнок обязательно будет их слушаться.

Возможности коррекции поведения:

При синдроме дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) необходим индивидуальный подход в лечении нарушений функций мозга и неврологических отклонений. Неуправляемое поведение проблема не только для окружающих, но и для самого ребёнка. Гиперактивным детям трудно сосредоточиться на чем-то одном, они часто меняют виды деятельности, оставляя предыдущие дела недоделанными. В них постоянно кипит неорганизованная энергия, бессмысленная активность и чрезмерная импульсивность. У школьников — нарушения внимания, усидчивости, самоконтроля, неумение слушать, проблемы в общении, иногда агрессивность. Эти дети часто попадают в неприятные ситуации, а в подростковом возрасте склонны к асоциальному поведению. Если все вышеперечисленные особенности проявляются в разных ситуациях: в школе, дома и на улице, то это гиперактивность. Методы лечения СДВГ подбираются врачом, с учётом функциональных нарушений и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Возрастные кризисы — время взросления и переход на следующий уровень развития и самоконтроля. Каждый возрастной кризис — это новый шаг к самостоятельности и отказ от некоторых запретов, которые ограничивают возможности развития. Но родителям важно помнить, как бы не стремился ребёнок к самостоятельности, ему требуется постоянное внимание матери. Даже пытаясь отделиться от взрослых, ребёнок старается установить с ними новые, более глубокие отношения и определить новые границы, защищающие от опасностей внешнего мира. Как правило, с возрастом и упрямство, и отрицание, и капризы проходят бесследно — если, эти черты не являются наследственными, а родители не акцентируют внимание на этих проблемах. Чтобы избавиться от нежелательных проявлений, родителям необходимо в любой ситуации вести себя спокойно, не обсуждать проблемы ребенка в его присутствии, объяснять, как надо поступать и почему, быть последовательными, не позволяя ребёнку манипулировать собой при помощи нытья, капризов или истерик, и не менять свои решения на противоположные.

Даже истеричному или агрессивному малышу необходимо понимание, совет и готовность помочь, а не гнев и наказания. Воспитание ребёнка – это, прежде всего, самовоспитание родителей. Развитие в себе терпения, сдержанности, уравновешенности. Ребёнка воспитывают не словами, а собственным примером, умением в любой ситуации сохранять спокойствие и уверенность.

Внутреннее неблагополучие испытывает ребёнок, когда не удовлетворяются его эмоциональные потребности (в любви, внимании, эмоциональной поддержке, общении). И тогда ему приходится пробовать разные способы для привлечения внимания взрослых, обычно лучше всего срабатывает плохое поведение, агрессия и протест. Своим поведением ребёнок хочет добиться ответной реакции взрослого, и от того, какой будет эта реакция, зависит, закрепится ли этот способ достижения своих целей в поведении ребёнка или нет. Если ребёнок добился желаемого при помощи истерики, то это первый шаг к формированию истерического поведения, которое со временем становится особенностью характера. Поведение становится нормальным, когда родители понимают проблемы ребёнка и помогают их разрешить. Самой распространённой причиной непослушания является недостаток внимания со стороны родителей. Это вынуждает ребёнка вести себя так, чтобы вывести родителей из спокойного состояния, ведь для него нет ничего хуже безразличия, а наказание служит заменой эмоциональному контакту, если родители не находят времени для нормального общения с малышом. В этом случае родителям необходимо определить истинные причины непослушания, понять, что он хочет сообщить своим поведением? Что беспокоит малыша, и как ему помочь? Когда проблема решится, поведение нормализуется.

Когда малыш подрастёт, неуправляемое поведение помогает бороться за самоутверждение, протестовать против постоянного контроля и опеки, завышенных требований и чрезмерной строгости или безразличия родителей. Часто такое **неосознанное поведение родителей** провоцирует или поддерживает капризы и неподчинение. Проблемы с поведением возникают там, где родители непоследовательны в своих требованиях к ребёнку: сегодня это можно, завтра – нельзя, папа запрещает, а мама разрешает. Это даёт возможность ребёнку манипулировать взрослыми и добиваться своего, используя их разногласия и неопределённость границ. Чтобы научиться манипулировать другими, ребёнку нужно хотя бы один раз добиться успеха, получить желаемое, а это не возможно без поддержки взрослого. Известно, что одни дети капризничают постоянно, а другие – практически не капризничают, один и тот же ребёнок может с разными людьми вести себя по-разному, обычно он не слушается того, кто это позволяет. Поэтому, если ребёнок не слушается маму, значит проблема в маме, а если бабушку, значит, неправильно ведёт себя бабушка. Взрослому необходимо помнить, что именно он строит отношения с ребёнком, он – в этих отношениях главный. И если взрослый уверен, что ребёнок должен его слушаться, значит так и будет. Родители должны выработать единую тактику воспитания, договориться о том, что можно, а что нельзя и определить чёткие границы дозволенного, чтобы малыш точно знал, что ему разрешено, а что нет.

Проблемы в семейных отношениях и частые конфликты также не могут не отразиться на поведении ребёнка. Нередко ребёнок, переключая внимание родителей на своё неуправляемое поведение, отвлекает их от выяснения отношений и ссор, сглаживая тем самым напряжённость внутрисемейных отношений. Ведь он одинаково любит и маму и папу - они оба ему нужны, и ребёнок, как может, спасает мир в семье.

Что делать родителям?

Быть последовательными. Всегда держать данное слово и выполнять обещания. Если сказали «нет» не менять принятого решения. Ребенок испытывает характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Родителям необходима твердость.

Общаться с ребёнком на равных, как со взрослым, уважая его мнение и считаясь с его интересами. Сократить количество запретов, но, когда необходимо отказывать, объясняя, почему это нельзя.

Режим дня и твердый распорядок позволяет свести к минимуму борьбу, которую часто приходится вести родителям, добиваясь от ребенка выполнения таких дел, как одевание, собирание игрушек, чистка зубов. Необходимо просто быть рядом, чтобы помочь малышу. Не стоит ожидать от ребенка, что он по собственному желанию сделает то, о чем его просят. Прежде, чем он сможет соблюдать установленный распорядок по собственной инициативе, нужно достаточно долго повторять все необходимые действия вместе с ним снова и снова.

Маленькому ребенку нужны **абсолютные запреты**, которые создаются родителями и последовательно, строго соблюдаются в семье (не включать плиту, утюг, телевизор, не брать спички, зажигалки, не выходить за пределы двора и т.д.). Жёсткие границы обеспечивают маленькому ребёнку физическую и эмоциональную безопасность. В его сознании возникают границы собственных возможностей. Со временем надо **расширять не**

только обязанности, но и права ребёнка, позволять малышу быть самостоятельным, постепенно расширяя границы и не вмешиваться в его дела, если он не просит помощи.

При вспышках упрямства, гнева, истерики можно отвлечь ребёнка на что-то нейтральное, использовать игру или юмор для сглаживания проявлений негативизма.

Не надо оставаться зрителем или участником истерики. Спектакль всегда рассчитан на конкретного зрителя. Поэтому лучше взять ребёнка за руку и увести в другую комнату, где никого нет или выйти из комнаты, оставив его одного. Когда малыш успокоится, можно объяснить, спокойно и доброжелательно, почему нехорошо так делать. Необходимо научить ребёнка правильно выражать свои желания или несогласие.

Когда ребёнок выходит из-под контроля, не подчиняется требованиям, можно посадить его к себе на колени, и, молча глядя в глаза, крепко держать, не позволяя вырваться, пока малыш не успокоится. Потом можно сказать, как вы его любите, что Вас устраивает или не устраивает в поведении и выразить уверенность, что впредь такое поведение не повторится. Эти действия позволяют ребёнку почувствовать силу родительской власти, любви и доброжелательности. Если ребёнок сильно возбуждён, и ему трудно успокоиться, можно, удерживая его на руках, умыть лицо холодной водой, которая вызывает кратковременный шок и торможение процессов возбуждения, успокаивая малыша, можно качать его на руках и говорить ласковые слова, но не менять своих решений.

Самое главное: ограничения, запреты и проявления родительской власти определяются заботой о ребёнке, и всегда должны сопровождаться любовью и уверенностью в правильности и необходимости своих действий!

Потому что сила без любви - это насилие, а любовь без силы - беспомощность!