***ПРИЧИНЫ «ПЛОХОГО» ПОВЕДЕНИЯ.***

***КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?‍***



Всем родителям хочется привить своим детям полезные привычки, научить их заботиться о себе, вести себя в обществе, и многим другим необходимым вещам. И для многих родителей актуален вопрос: как воздействовать на ребенка, когда он упорно ведет себя неправильно? Если он не желает подчиняться нашим справедливым требованиям? Для большинства родителей ответ очевиден: если не помогают объяснения и просьбы, то нет другого выхода, кроме наказаний. Ведь иначе ребенок не научится вести себя правильно, делать то, что нужно и не делать то, чего делать нельзя.

Наказание ребенка – это один из способов научения и социальной адаптации в то культурное пространство, в котором ребенок растет и развивается. Под наказанием следует понимать некий механизм воздействия, на основании которого ребенок учится принимать нормы и правила, принятые в социальной группе (семье, детском саду, обществе, стране и т.д.), где он живет.

Наказание детей практикуется во многих семьях: угрозы и упреки, пощечины и подзатыльники, ремень и запрет выходить из комнаты. А если задуматься – как больно может ранить чувство вины или стыда? Все дело в том, что такие наказания как воспитательный прием неэффективны.

Наказание вызывает у ребенка страх. От страха ребенок может плохо спать. Но это лишь поверхностный эффект. Если внимательно понаблюдать за поведением ребенка, становится понятно, что он ищет способы, как отплатить обидчикам. Он может капризничать, портить вещи, делать что-то «на зло», пытаться отыграться на братьях или сестрах. Кроме того, применение наказания вызывает у ребенка ярость, обиду, желание отомстить. Эти чувства не способствуют успеху воспитания.

Другими побочными эффектами наказания могут быть нерешительность, неуверенность в себе, психосоматические заболевания (снижение иммунитета, нарушение пищеварения, работы сердца) тоже часто являются следствием стресса, вызванного наказаниями.

Главная причина, по которой мы считаем наказание действенным, – потому что чаще всего нежелательное поведение прекращается. Но это означает только то, что мы перестаем видеть плохое поведение в ребенке. Наказания и угрозы чаще всего учат ребенка не попадаться, делают его сообразительным, хитрым. Нежелательная же форма поведения видоизменяется со временем, становится незаметной для окружающих. А потом проявляется в поступке, причины которого мы не можем объяснить.

**Причины «плохого» поведения детей**

Если ребенок «плохо» себя ведет, то для этого есть конкретные и очень веские причины. Психологи предложили классификацию мотивов «плохого поведения детей». Принципиальное отличие этой классификации состоит в том, что она не столько отвечает на вопрос, почему этот ребенок «плохо» себя ведет, как указывает на то, что нужно сделать, чтобы этот ребенок все меньше и меньше хотел бы повторять свои действия.

Существует 4 мотива, при которых дети «плохо» себя  ведут:

1. привлечение внимания;

2. влияние на окружение;

3. месть;

4. избегание неудачи.

*1. Привлечение внимания – «мне нужно твое особое внимание».*

Наверное, самое неприятное для любого человека – чувствовать себя пустым местом, когда родители, ровесники, коллеги не реагируют на ваше присутствие, не видят, не отвечают, не замечают - что хочется сделать нормальному человеку? Когда «хороших» методов оказывается недостаточно, ребенку хочется повысить голос, рассердиться. Хочется так или иначе дать понять: Я - не пустое место!

Часто дети ведут себя так, если взрослые обращают внимание только на плохое поведение, а хорошее воспринимают как должное. Или когда им вдруг становится не до него. Например, если в семье произошли изменения: переезд, развод или появление нового члена семьи.

Для привлечения внимание всего лишь нужно сделать нечто плохое. Например, разбить, разлить, удариться. И тогда мама оторвется от телефона и обратит хоть какое-то внимание – пусть негативное, но внимание! У ребенка формируется стойкий условный рефлекс: хочешь внимания – веди  себя плохо. Делай плохо – и тебя заметят! Ведь в нашей жизни принято больше внимания уделять «плохому», а не хорошему поведению.

*2. Влияние на окружение (демонстративное поведение) – «ты мне ничего не сделаешь».*

В современной жизни дети практически не видят примеров равноправных, партнерских отношений. Наоборот, существует мода на «сильную» личность, на «крутых». Дети и подростки видят только внешнюю, эффектную сторону властолюбивого поведения. Ребенок просто не знает, что для того, чтобы быть сильным, совсем не обязательно быть агрессивным, достаточно быть уверенным в себе. Главная отличительная черта «демонстративного поведения» от «привлечения внимания» – это то, как поведет себя ребенок после того, когда вы сделаете ему замечание. Если он сразу прекратит «плохо» себя вести – он достиг своей цели. Но если его поведение станет еще хуже, его цель – влияние на социум вокруг.

Ребенок хочет добиться уважения сверстников и взрослых, но не знает, как это сделать. Поэтому конфликтует со взрослыми и всячески воюет со школьными правилами. Обычно, таким образом ребёнок стремится обезопасить себя: нападает первым, потому что боится стать жертвой.

Чтобы помочь ребёнку почувствовать себя значимым, нужно дать ему больше самостоятельности — например, поручить несложные дела по дому, хвалить и отмечать школьные успехи.

*3. Месть – «вредить в ответ на оскорбление».*

Месть похожа на власть, но причины «плохого» поведения – глубже. Если властолюбец просто испытывает вас, то мститель искореняет внутреннюю боль, которую ему нанесли, возможно, вы сами, не заметив этого. Почувствовав свою ничтожность, страх, обиду, человек склонен отомстить за все это кому угодно.

У ребёнка накопились обиды на одноклассников, учителей или родителей, и он хочет отомстить. Зачастую гнев выплёскивается на взрослых или более слабых учеников.

Важно найти и устранить причины накопленных обид. Разбираться с последствиями не менее важно, но лучше всего делать это со специалистом. Психолог поможет ребёнку понять свои недовольства, страхи и прожить их безопасно для себя и других.

*4. Избегание неудачи – «не буду и пытаться - все равно не получится».*

Эти тихие дети – вполне послушные, просто они безынициативны и беспомощны. Часто пытаются слишком подчеркнуть свои слабости и убедить взрослых, что они глупые или угловатые. Такие дети ожидают в ответ жалости и помощи в элементарных вещах.

Ребёнок, отчаявшийся достичь успеха, сдаётся. Он становится безразличным и беспомощным, не реагирует на просьбы учителя, родителей. Далеко не всегда такое поведение вызвано скукой — чаще всего ученик просто не верит в свои силы.

‍ Ребёнок не может быть плохим во всём — что-то у него точно получается. Важно замечать его достижения и обсуждать, что ему нравится делать и как ему это удаётся. Позже эти алгоритмы он сможет перенести на другие ситуации.

У плохого поведения могут быть и другие причины. Например, дурное влияние одноклассников, стресс из-за смены школы, учителя или проблем в семье. А, может быть, ребёнку просто неинтересно учиться, у него отсутствуют интересы, увлечения, вот он и безобразничает.

‍

**Что делать с «плохим» поведением ребёнка**

Прежде всего следует не искать виноватых, а попробовать разобраться:

Как часто проявляется плохое поведение?

В каких ситуациях ребёнок безобразничает?

Кому адресованы его выходки?

Помните, что поведение ребёнка нельзя изменить, не меняя поведения родителей.

**Формируйте здоровое поведение в семье.** Если ребёнок живёт в атмосфере взаимного уважения и чувствует себя нужным — скорее всего, у него не возникнет причин плохо вести себя дома и в школе.

**Дружите с ребёнком.**Важно, чтобы ребёнок чувствовал себя нужным и понятым. Проводите время вместе, обсуждайте его увлечения, интересуйтесь успехами и неудачами.

**Советуйтесь с ребёнком.** Перед тем как принять решение, спросите мнения ребёнка: например, куда поехать в отпуск или что подарить сестре на день рождения. Прислушивайтесь к ребёнку, и он поймёт, что его мнение имеет значение.
‍**Научите ребёнка решать конфликты.**Показывайте на своём примере, как достойно выходить из сложных ситуаций, находите такие примеры вместе — в жизни, в книгах и в кино.

**Помогите ребёнку поверить в свои силы.**Ему понадобится поддержка, чтобы заставить других уважать себя, а не бояться.

**Формируйте здоровое поведение в семье.** Если ребёнок живёт в атмосфере взаимного уважения и чувствует себя нужным — скорее всего, у него не возникнет причин плохо вести себя дома и в школе.

**Строить свои отношения с детьми с различными мотивами поведения необходимо по-разному**.

* На умышленное поведение ребенка, который хочет привлечь внимание, никогда не нужно обращать то внимание, которое ему необходимо, дабы не закрепить данное поведение. Но подумайте, как найти время для того, чтобы просто уделить ребенку внимание – он ​​нуждается в этом.
* Что касается поведения властолюбцев, лучшее, что может сделать взрослый – демонстрировать свою твердость, лишенную агрессии. При этом необходимо подумать, как ребенку проявить себя позитивно: дать ему право выбора, помочь почувствовать себя в чем-либо компетентным.
* Трудно правильно отреагировать в случае, если мотив поведения – месть. Ведь в этой ситуации обычно и ошибки, и обида взаимные. Естественная реакция родителей – доказать свою правоту и настоять на своем – не работает! Обвинения в ответ только усугубляют проблему, а наказание является для ребенка оправданием новой агрессивности. Надо найти в себе силы и мудрость сделать первый шаг к примирению.
* А тому ребенку, который избегает неудачи, нужна поддержка. Не делайте все вместо него, а хвалите даже за незначительный прогресс в умениях, навыках, достижениях.

**Типы поощрений и наказаний**

Поощрение – это стимулирование, направленное на подкрепление поведения. Наказание – это стимулирование, направленное на устранение поведения.

Можно выделить 2 типа поощрения:

1. награждение приятным стимулом (родитель «награждает» одобряющим вниманием ребенка в тот момент, когда тот демонстрирует нужное родителю поведение. Наградой может быть сладость, новая игрушка, поход в театр и др.);

2. устранение неприятного стимула (если ребенка за неподобающее поведение посадили на стул или поставили в угол, то «наградой» в этом случае может быть «освобождение» – разрешение идти играть).

Так же и наказания можно разделить на 2 типа:

1. применение неприятного стимула (за непослушание родитель может применить порицание, замечание, поставить в угол, посадить на стул и др.):

2. устранение положительного стимула (лишение игрушки, обещанной сладости, сказки и др.).

Важно, чтобы стимулы были для ребенка значимы.

**Конструктивное и деструктивное наказание**

В зависимости от цели наказания, их можно разделить на два вида:

- конструктивные;

- деструктивные.

Это разделение весьма условно, но очень четко иллюстрируют родительский подход к воспитанию и, соответственно, результат, которого могут достичь, используя тот или иной вид наказания.

***Конструктивное наказание*** – это способ воздействия на психологические установки и фактическое поведение ребенка, основная цель которого – научить правилам поведения в социальной группе и развить ответственность за свои поступки.

Конструктивное наказание никогда не предполагает воздействие физической силы, изощренных манипуляций, унижения личности ребенка. В результате такого вида наказания маленький ребенок учится понимать правила взаимодействия с другими людьми, очерчивать свои личные границы, брать ответственность за свои действия, причинно-следственные связи.

Конструктивное наказание всегда основано на осознании правильного и неправильного поведения и его естественных последствий для ребенка, а не на постулате «Поступил неправильно, значит, ты вообще плохой ребенок». Таким образом, ребенок учится отделять свою личность и поведение. Личность ребенка – хорошая, поведение может быть разным. Но даже в случае «разного поведения», ребенок остается хорошим, любимым и принятым родителями и социумом.

Важнейшим результатом конструктивного наказания является осознание самим ребенком последствий поведения и возможность сделать выбор, как себя вести в дальнейшем.

Для этого необходимой является четкость структуры конструктивных наказаний:

1. Объяснение родителями правила или нормы поведения на уровне, понятном ребенку;

2. Предупреждение/санкции/наказание, которое последует в случае невыполнения правила;

3. Естественные последствия выбора ребенка: поступил правильно – похвалила мама, поступил неправильно – наказали.

Тут важно так же понимать, что наказанием для ребенка может служить не только родительское внешнее воздействие, но и естественные последствия неправильного выбора самого ребенка.

*Например, маленький Петя играет на детской площадке. Увидел у Коли новый велосипед. Бросил свои игрушки, и помчался в сторону велосипеда. Естественно, малыш хочет покататься! Выхватывает велосипед у Коли, и мчит по площадке. Коля не растерялся, догнал Петю и отобрал свой велосипед, стукнув кулачком Пете в бок. Петя расстроился, заплакал и побежал к маме. Мама, в свою очередь, оказалась мудрой женщиной, и объяснила Пете, что в следующий раз стоит спросить разрешения взять чужую игрушку. Мама объясняла это правило множество раз, но пока Петя не столкнулся с ситуацией, не понимал. Таким образом, маленький Пете на себе испытал естественные последствия своего выбора. Мама предупреждала и объясняла? Да. Петя слушал? Нет. Зато после случая с Колей и его велосипедом, Петя спрашивает разрешения у каждого ребенка, можно ли играть с его игрушками. Научение естественными последствиями произошло? Произошло. Можно ли это считать наказанием? Вполне. Наказание – это не мораль мамы на тему «Какой же ты у меня глупый! Я ж тебе 1000 раз говорила не брать без спроса чужое! Негодяй маленький!». Конструктивное наказание случилось, когда мама позволила своему ребенку сделать выбор и ошибиться, осознать причину и сделать выводы на будущее. Ведь цель наказания – научить поведению, а не выпустить пар на ребенка.*

***Деструктивное наказание*** основано на демонстрации власти над ребенком, подавлении его личности и резкого отвержения детских потребностей на уровне «Получай по попе!», а за что и почему – ребенок не понимает. Результатом такого наказания служит не осознание причинно-следственной связи ребенком между его поступками и результатом, а выработка страха и желание во что бы то ни стало избежать наказания. Таким образом, мотивацией действий ребенка будет угодить взрослому и избежать наказания, но не осознанное поведение.

*Если мама Пети в момент, когда он забрал чужой велосипед дала ему по* *попе с криком «Пошли домой! Ты не умеешь себя вести!», то это было бы формой деструктивного наказания, так как малыш бы не понял, за что его наказывают и отправляют домой. В этом случае следует четко разграничивать потребности ребенка и способ их достижения. У Пети возник интерес к велосипеду и, естественно, он захотел его удовлетворить. Наши взрослые ограничения – это чужое, дорогое, поломаешь, уронишь и т.д. – ребенку не ясны. Он руководствуется в своем поведении желанием попробовать новое. Норма. Но способ, который Петя выбрал (несмотря на предварительные объяснения матери) не сработал, а значит, не верен. В итоге, наш Петя был наказан Колей не за потребность, а за способ удовлетворения этой потребности! О правильном способе достижения желаемого Пете рассказала уже мама.*

Деструктивное наказание основано на нежелании родителей чувствовать/осознавать/знать истинные потребности своего ребенка и, значит, истинную мотивацию его поведения. Им легче накричать, одернуть, побить ребенка, нежели выяснять, почему он поступил так, а не иначе. Кстати, таким образом родители снимают с себя ответственность за поведение своих детей.

При деструктивном подходе к наказаниям родители наказывают как за потребности, так и за способ их достижения!

*Например, 13-летний Юра украл у отца деньги и потратил на поход в кино с друзьями. В тот же вечер папа избил Юру до полусмерти за кражу. Теперь Юра не крадет деньги у отца, а крадет у одноклассников. Юра не берет у папы деньги не потому, что понял и осознал низость кражи, а потому что избитым быть не хочет. Потребность в карманных деньгах осталась? Осталась. Поэтому Юра нашел другой (более безопасный, с его точки зрения) способ удовлетворить потребность. Отец использовал деструктивное наказание, не вдаваясь в тонкости «а зачем взял? На что?» и т.д. Избежит ли Юра краж в будущем? Нет.*

За плохим поведением наших детей всегда стоит желание удовлетворить какую-то потребность, но выбор способа удовлетворения заставляет желать лучшего. Задача родителей заключается в том, чтобы помочь ребенку удовлетворить потребность в конструктивном русле без вреда для ребенка и окружающих.

**Выбор способа наказания** зависит от общих взглядов родителей на воспитание и человеческую личность. Несомненно, родители любят своих детей и желают им всего самого лучшего. Каждая мама и папа хотят, чтобы их дети выросли достойными людьми. Но часто взрослые сами не осознают, какой вред наносят деструктивными наказаниями, своей агрессией, сбросом ответственности, неудавшейся жизнью, отсутствием денег и т.д.

Перед тем как наказывать своего ребенка за что-то, не раз подумайте о том, какую цель вы на самом деле преследуете: сорвать злость на ребенке или научить его вести себя достойно и подобающе.

Если первый вариант – жаль, но ваше наказание не принесет результата, а только ухудшит отношения с ребенком. Если вы остановили свой выбор на второй цели, тогда вам потребуется много усилий и терпения, но результат того стоит.

**Принципы конструктивного наказания**:

* Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, наказание должно быть полезным.
* Если есть сомнения, наказывать или не наказывать – не наказывайте. Даже если уже поняли, что вы мягкие, доверчивые и нерешительны. Никакой «профилактики» никаких наказаний «на всякий случай».
* За один раз – одно наказание. Даже если плохих поступков сразу совершено много, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному – за каждый поступок.
* Наказание – не за счет любви: что бы ни произошло, не оставляйте ребенка без награды и любви, которую он заслуживает.
* Срок давности – лучше совсем не наказывать, чем наказывать с опозданием. Даже в суровых «взрослых» законах принимается во внимание срок давности правонарушений.
* Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как не было. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала.
* Без унижения. Что бы ни произошло, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как величие вашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что вы неправы, наказание будет действовать только в противоположную сторону.
* Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания ребенок должен бояться, не гнева вашего, а вашего огорчения.

**Основные принципы воспитания детей без деструктивного наказания:**

* Терпение. Родители, отважившиеся на воспитание без деструктивных наказаний, выбирают сложный и тенистый путь. На нем будет немало проблем, но при соблюдении всех условий они вырастят счастливого и самодостаточного человека.
* Детей надо любить не за то, что они нам дают (чувство уверенности, полноценности и гордости), а любить просто так. Конечно, проще наказать, чем разбираться в причинах плохого поведения. Но в этом проявляется эгоизм родителей. Они делают легче для себя, ущемляя своего ребенка – маленькую личность.
* Принимать своего ребенка таким, какой он есть, со всеми проблемами, неприятностями и капризами. Он должен чувствовать, что его любят и ценят.
* Нужно уделять своему чаду достаточное количество внимания. Ведь именно его дефицит вызывает непослушание.
* Признавать личность ребенка. С самых малых лет, когда карапуз еще не умеет говорить, он уже выбирает себе одежду, игрушку. У него есть свои чувства и страдания. Нельзя ими пренебрегать. Ведь это губит индивидуальность.
* Воспитание личным примером. Если запрещаете ребенку врать — не врите и не приукрашивайте сами. Соблюдайте правила всей семьей. Врожденный инстинкт ребенка подражать взрослым действует на подсознательном уровне. Попробуйте, и вы поймете, что это так.
* Чем больше давления, тем больше сопротивление. Если постоянно пилить — убери игрушки, сделай то, сделай это, не бери, не ломай, не трогай, то можно создать такую напряженную атмосферу, что ребенку захочется из нее сбежать. Что он и будет пытаться делать в капризах, протестах и истериках.
* Наказания подтверждают, что на каждую силу найдется еще большая сила. Малыш вырастет и ваш силовой и финансовый авторитет пропадет. Тогда придет понимание, что наказание – это ошибка воспитания, но будет уже поздно.
* Последовательность — помощник в соблюдении правил. Сказали, что не дадите конфету до ужина — не давайте. Если сегодня нельзя, а завтра можно, то можно всегда.
* Поддерживать нужное поведение поощрением. Дети быстрее забывают о наказании, которое грозит в случае шалости, но помнят о поощрениях за прилежное поведение.
* Родитель должен постоянно развиваться, учиться, чтобы взрослеющий малыш не поставил его в тупик сложными вопросами.
* Не вестись на провокацию — истерики, упреки, грубость. Будьте равнодушны к таким эмоциональным взрывам.

Известно, что дети, которые растут без деструктивных наказаний, менее агрессивны. Ведь грубость — это месть за боль. Наказания порождают горькую обиду, которая глушит все, включая здравый смысл. Этот негатив ребенку некуда деть, а он жжет изнутри. Поэтому дети часто срываются на младших братьях, сестрах и домашних животных.

Воспитание без наказаний – большая и тяжелая работа. Главным образом, это работа над собой – ведь, что бы мы ни делали, дети все равно будут похожими на нас.