

## **Факторы, обуславливающие плохое поведение**

Исследования довольно ясно позволяют выделить, что именно в воспитании приводит к непослушному поведению детей. Этих факторов немного, но все они очень важны.

### **1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.**

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду не бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение, которое будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями, т. е. положительное противоположное.

### **2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.**

Дети нуждаются в контроле и внимании со стороны взрослых. Исследования ясно показывают, что детское поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка меньше следят. Так, например, наибольшее количество случаев агрессии, травли происходит в местах, где взрослые просто не присутствуют, например в туалете. Это не значит, что у ребенка надо стоять над душой, но проверять с некоторой регулярностью, что и как он делает, надо обязательно.

### **3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.**

Часто, когда речь идет про последствия, в голове возникает слово «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказаний как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Не получится наказывать за каждое неправильное поведение (например, каждое непослушание) — обнаказываешься. Вот и получается: сначала родители могут не замечать, затем десятки раз делают замечания, потом, рассердившись, наказывают (часто довольно жестоко) — и выходит, что никакой последовательности нет. Более того, когда в семье преобладают наказания, а не поощрения и похвала, поведение ребенка гораздо хуже.

### **4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, обсуждать, находить компромиссы.**

Этот фактор важен в любом возрасте, но особенно — в подростковом. Как часто бывает, что детская негибкость, неадаптивность («Не буду — и всё!») сталкивается с негибкостью родителей («Должен — и всё!»), и тогда — бабах!

Способность увидеть интересы ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то — это способность поставить себя на место другого человека, в данном случае собственного сына или дочери. Мы хотим, чтобы он выполнял задания при подготовке к школе, а каково ему

их выполнять? Вполне вероятно, до такой степени скучно (или тяжело), что он скорее нарвется на скандал, чем сядет за стол. Так может вместо того, чтобы снова забрать любимую вещь, наорать или даже ударить, стоит придумать что-то, что скрасит бесконечно скучную домашнюю рутину и даже сделает ее желанной?

### Обучение родителей как метод лечения поведенческих нарушений

Хотя в отношении вышеизложенных четырех факторов все довольно ясно, было бы абсолютно неверно скидывать всю вину на родителей за то, как ведет себя их ребенок.

Очень часто бывает, что жесткие и непоследовательные практики воспитания формируются как реакция на непослушное поведение! А еще очень часто неправильное воспитание бывает следствием факторов, лишь отчасти зависящих от родителей:

- материальных трудностей (из-за которых родителям приходится вкалывать с утра до ночи);
- разладов между супругами;
- психических и телесных заболеваний у родителей или у других членов семьи.

Все это тесно связано, и искать виноватого — пустая трата времени и сил!

При этом все факторы очень важны, потому что, зная их, можно реально преодолевать проблемы поведения у детей. На этом основан самый **эффективный метод лечения поведенческих нарушений — обучение родителей**. Чаще всего родители — наиболее мотивированные участники особенных, проблемных отношений, чаще всего именно они готовы и хотят меняться, они приходят к психологу или психиатру с вопросами: «Как мне быть с моим ребенком?», «Как мне сделать так, чтобы он слушался?», «Как сделать так, чтобы реже приходилось наказывать?».

Как это работает? Рассмотрим пример.

На приеме семья с пятилетней девочкой. С некоторыми проблемами ее поведения уже велась работа, и оно стало значительно лучше. Но есть проблема, которая сводит родителей с ума, они говорят, что уже даже начали ссориться друг с другом из-за этого.

Маленькая Соня не ложится спать. Вернее, она ложится: в семье есть прекрасный вечерний ритуал с умыванием, укладыванием игрушек

и чтением вечерней книжки. Мама кладет Соню в кровать, целует, накрывает одеялом, выходит из комнаты — и тут начинается! Девочка лежит в кровати полминуты, потом зовет: «Мама, я хочу водички!» Затем просится в туалет... и снова в туалет. Дальше Соня говорит, что ей очень страшно и нужно почитать книжку или просто посидеть с ней. После двадцати дополнительных минут усталая мама выходит из комнаты, а за ней... выходит Соня. С игривой улыбкой она заглядывает в комнату родителей, бежит на кухню, достает игрушки.

Тут в дело включается папа: «Соня, марш в постель!» Соня реагирует по-всякому: иногда слушается, но потом снова возвращается в комнату родителей, иногда начинает спорить, а иногда громко плачет. Что только не предпринимают родители — и сидят с ней допоздна в ее комнате (при этом радостная девочка без умолку болтает с уже засыпающей мамой), и игнорируют ее (а довольная малышка достает свои игрушки и начинает весело с ними играть), и кричат (после чего обычно возникают долгие истерики), и запирают девочку в комнате (где в течение получаса Соня бросается на закрытую дверь и громко плачет).

В обычные дни Соня засыпает вместо десяти часов вечера в половине двенадцатого, что, конечно, сказывается на поведении утром, т. к. девочка явно не высыпается.

В результате вечера превратились в сражение с дочкой, родители не могли спокойно побыть друг с другом. Вместо спокойного разговора они боролись с незасыпающей девочкой, спорили друг с другом, как лучше уложить ее спать.

Работа начинается с **определения проблемного поведения**. В описываемом случае это довольно просто: вечером после укладывания в кровать меньше чем через минуту Соня начинала разговаривать или вставать из кровати. После определения проблемного поведения необходимо **выявить положительное противоположное этого поведения** (лечь в постель, лежать в кровати тихо в течение всего времени до засыпания).

Следующим шагом **устанавливается программа поощрений** (каждый раз, когда Соня будет тихо лежать в кровати, не вставая, она получает большую красивую наклейку. Пять наклеек — Соня вместе с мамой идет в самое любимое для нее место — зоопарк) и точно, подробно объясняется девочке. Однако, как правило, простого объяснения бывает недостаточно,

поскольку у ребенка сформировалась привычка поступать определенным образом (например, вставать с кровати или разговаривать), поэтому надо **показать ребенку, что именно от него требуется**. В описываемом случае маме рекомендовалось в течение дня просить дочку тренировать умение ложиться в кровать понарошку и лежать в ней тихонько одну минуту. После этого подойти к девочке, крепко обнять и воодушевленно и искренне похвалить: «Умничка ты моя! Ты так тихонько и спокойно лежала в кровати!» (Конечно, Соня не всегда соглашалась выполнять просьбу, но чаще все же включалась в игру — ей очень нравилось, когда мама ее хвалила.) Перед сном, целуя девочку, необходимо было напомнить о том, что ей надо сделать: «Лежи в кроватке тихонечко, молчи и не вставай».

Результаты не заставили себя ждать: в первый же день Соня пролежала в кроватке тихонько целых пять минут! Недостаточно? Да, наверное. Но это в десять раз дольше, чем она лежала раньше.

В дальнейшем ко всем предыдущим действиям было добавлено еще одно: по истечении 4 минут мама заходила к Соне, подходила к ней, гладила, обнимала и нежно хвалила: «Ты такая умничка, ты так долго лежишь в кроватке спокойно и молчишь, я так тобой горжусь!» После чего она сидела рядом с ней около минуты, гладила, напевала, а потом снова напоминала о том, как нужно лежать, и уходила. Так мама за один вечер заходила четыре раза, через двадцать минут Соня заснула. Рано утром первое, что сделали родители, вместе с Соней наклеили яркую наклейку на таблицу и снова искреннее и нежно ее похвалили.

Каждый вечер мама увеличивала период, в который Соне нужно было лежать спокойно в кровати, на одну минуту, прежде чем она зайдет в комнату. Если дочка вдруг начинала говорить или вставать, то мама заходила и один раз напоминала о том, что если Соня будет лежать тихонько и молчать, то утром получит наклейку, и тут же уходила. Как только Соня возвращалась в кроватку, мама приходила в комнату и нежно ее хвалила. Если Соня вставала с кровати снова, то мама спокойно говорила девочке, что в эту ночь она не сможет дать наклейку, но уверена, что в следующий раз у дочки получится лучше, и снова уходила. Удивительно, но сделать это пришлось лишь один раз! Через неделю Соня с мамой сходили в зоопарк. К этому времени девочка спокойно лежала в кровати уже десять минут, прежде чем мама заходила в комнату. Когда мама заходила второй раз, Соня уже спала.

Описываемая программа использовалась в течение трех недель. К концу второй недели Соня уже засыпала сама, за третью неделю она быстро заработала все наклейки, и родители устроили ей маленький праздник.