

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА / Формирование поведения у ребенка

"Только посмотри на это безобразие!", "Какой ты неряха!", "Когда ты уже научишься делать то, что тебе говорят!", "Опять ты делаешь всё не так!", "Сколько раз тебе сказано?" К сожалению, стоит некоторое время понаблюдать за родителями и ребёнком в каком-нибудь многолюдном месте, и можно услышите фразы, подобные этим. Такие комментарии и замечания только ухудшают самооценку ребёнка, не учат его правильному поведению, а только сообщают, что он что-то сделал плохо.

Как же тогда учить наших детей желаемому поведению? Без нотаций, крика, бесконечных замечаний? Как помочь ребёнку понять, какое именно поведение Вы ожидаете от него? Как научить его такому поведению? Один из самых эффективных путей, по которому Вы можете пойти - это позитивное подкрепление.

Позитивное подкрепление - это обучение ребёнка желаемому поведению не через критику плохого поведения, а через поощрение хорошего. Как это сделать? Родителям следует делать акцент на том, что у ребёнка получается правильно, верно, хорошо, и говорить ему об этом, поощряя его, вместо того, чтобы делать акцент на плохом поведении, постоянно критикуя его. Часто бывает так, что на хорошее поведение родители внимания не обращают, воспринимая его как "само-собой-разумеющееся", а замечают именно плохое поведение, и всегда говорят о нём ребёнку. Подкрепление хорошего поведения в этом случае не происходит, а происходит противоположное: постоянное фокусирование на плохом поведении. Старайтесь поступать по-другому - отмечайте ребёнка за хорошее поведение.

Правила и ограничения. Родителям следует чётко и ясно заранее предупреждать ребёнка о том поведении, которое они ожидают от него и рассказывать ему о последствиях непослушания. Но это не значит, что не нужно наказывать ребенка. аказание в виде прекращения игры с ребёнком, временного ограничения каких-то удовольствий - это естественные последствия непослушания, о которых ребёнок должен знать. Но Вы, как родитель, отвечаете за то, чтобы чётко и ясно объяснять ребёнку заранее, возможно по несколько раз, какое поведение Вы ожидаете от него, что правильно делать, и что - нет. Будьте уверены, что ребёнок Вас услышал и понял, а так же знает о действиях, которые Вы предпримите в случае непослушания.

Наши дети нуждаются в чётких правилах и объяснениях и им необходимо знать, что последует, если они не будут слушаться. Важно говорить об этом спокойным тоном, используя позитивные слова, а не те, которые подрывают веру ребёнка в себя, его самооценку. Важно так же последовательно выполнять то, что Вы пообещали ребёнку в случае непослушания. Всё очень просто. Уважение, чёткость, и ясность объяснений, поощрение хорошего поведения, последовательные действия в случае плохого поведения, и ещё раз уважение. Разберём ситуацию, где маленький Максим приглашён на День Рождения к Ване. Мама Максима знает, что он очень активный мальчик. Когда они подходят к квартире Вани, мама Максима говорит ему: "Пожалуйста, веди себя в гостях хорошо". Максим получил очень туманное, "общее" предупреждение. Так как он находится в предвкушении праздника, скорее всего, он не "проникается" маминым обращением.

В квартире Вани Максим в восторге от шариков, подарков, тортов и большого количества детей. Он бегает по комнатам, шумит, ссорится с другим мальчиком из-за игрушки, обзывает его, кричит, проливает сок на рубашку, ноет, что ему мало положили мороженого, не слушает Ванину маму и роняет кусок торта на ковёр в гостиной. Мама Максима в ужасе, кричит на него, ругает его, в итоге они одеваются и уезжают раньше времени. Ей очень стыдно за сына, и всю дорогу она говорит ему об этом, не заботясь особенно о том, что это слышат посторонние люди. Максим всё это время тихо плачет.

Не знакома ли Вам такая ситуация? Если нет - то замечательно! И всё же, давайте посмотрим, как мама Максима могла бы поступить иначе: "Максим, я знаю, что ты очень ждёшь Ванинога Дня Рождения. Перед тем, как мы поедим к нему, я хочу, чтобы мы сели вместе и поговорили о том, как правильно вести себя в гостях". Максим и мама садятся на диван и некоторое время спокойно

разговаривают: "Максим, в гостях будет весело и интересно. Будет очень много детей, и я хочу, чтобы ты понял некоторые правила о том, как нужно себя вести, хорошо?" (Максим кивает). "Когда мы будем в гостях, я хочу, чтобы ты слушал свой внутренний голос, даже если ты будешь очень сильно радоваться, хорошо? (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты слушался Ванину маму и делал то, что она будет тебе говорить, хорошо? (Хорошо, - говорит, - говорит Максим). "Ещё несколько вещей. Пожалуйста, ходи спокойно, когда ты будешь в квартире, и будь осторожен с мебелью, хорошо? (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты говорил "Спасибо" и "Пожалуйста", и говорил только хорошие слова. Если ты не сможешь выполнять всё, что я тебе рассказала, мы должны будет уехать из гостей, понимаешь?"

Когда они подъезжают к дому Вани, мама говорит Максиму: "Давай ещё раз повторим, как правильно себя вести на Дне Рождения, хорошо?" Нам нужно слушать свой внутренний голос, внимательно слушать взрослых, да? Нам нужно ходить, а не бегать в квартире, говорить "Спасибо" и "Пожалуйста" и не говорить плохие слова. Ты сможешь это делать, чтобы мы не уходили раньше времени?" Максим с готовностью кивает головой. Он понимает все мамины слова. Он теперь знает, чего от него ждут. Конечно, он будет очень возбуждён, и, возможно, прольёт сок на рубашку (а может быть и нет, если не будет бегать). Если он начнёт ссориться с другими ребятами, мама может тихо ему напомнить: "Помнишь, мы говорили с тобой, что надо быть вежливым и говорить только хорошие слова. Это значит, что нужно уступать другими детям. Давай не будем говорить плохие слова, я не хочу сейчас уходить, а ты?" Когда Ванина мама скажет, что пирожные можно кушать только на кухне, Максим, скорее всего, послушается её. Если так, то по дороге домой Максима нужно похвалить за это, и сказать, что он старался хорошо вести себя в гостях. Можно даже и не упоминать о соке (потому что это было случайно).

Если Максим не слушается, и всё-таки ведёт себя плохо, нужно уехать из гостей, как и обещала мама. Он будет плакать, но мама может сказать спокойно, но твёрдо: "Если дети говорят плохие слова и ссорятся, им приходится рано уезжать из гостей". Позже, когда Максим успокоится, мама может ещё раз поговорить с ним о том, как важно слушаться и о том, что происходит, когда он не слушается.

Критика. Даже когда критика необходима, важно "оформить" её в позитивные, конструктивные слова. Это значит, что следует говорить ребёнку о том, какое поведение вы ожидали от него, чем ругать его за то, как он вёл себя на самом деле. В первом случае, ребёнок поймёт, как ему нужно было вести себя. Во втором случае ребёнок услышит лишь то, что он сделала что-то не так. Например: "Не рисуй на полу!" можно заменить на: "Пожалуйста, рисуй только на бумаге. Сейчас нужно вытереть краску с пола!". Ещё очень важно не путать поведение ребёнка с его личностью. Согласитесь, есть большое различие между: "Ты не убрал свои носки на место" и "Ты - неряха", между: "Ты сказал мне неправду" и "Ты - обманщик", между: "Ты не убрала игрушки" и "Ты - лентяйка". А лучше всего, конечно, сказать: "Нужно убрать свои носки на место", "Нужно говорить только правду", "Нужно убрать игрушки". Приучайте себя к этому, и Ваш труд обязательно принесёт свои плоды!

Случайности. Важно помнить, что случайности происходят, особенно, когда деткам 1-5 лет. Не нужно ругать ребёнка за то, что он что-то столкнул, разбил, сломал, испортил случайно. Это большая ошибка ругать его за случайные, непреднамеренные действия! Ведь и Вы можете что-то уронить или разбить, и Вас никто не посмеет за это отругать. Постарайтесь просто объяснить, что именно случилось, и почему. И не "застревайте" на этом дольше, чем нужно: "Ой! Стакан опрокинулся - ничего страшного. Это случилось потому что он был слишком близко к краю стола. Давай его поставим сюда, ближе к середине, чтобы он не мешал своим локтям, когда ты кушаешь, хорошо?"

Резюмируем:

1. Спокойно и чётко объясняя ребёнку заранее правила и ограничения, Вы помогаете ему понять желательное поведение ПЕРЕД тем, как возникнут проблемы.

2. Отмечая ребёнка за хорошее поведение, а не критикуя за плохое, Вы помогаете ему быстрее учиться.
3. Если всё-таки критика необходима, критикуйте только поведение, а не личность ребёнка.
4. Критикуя, говорите о том, какое поведение вы ожидали от ребёнка, а не о том, что у него что-то не получилось.
5. Если ребёнок делает что-то случайно, просто объясните ему, что к чему, не ругая.