**Что делать, если ребенок ужасно себя ведет**

**(советы известного детского психолога Людмилы Петрановской).**

**Плохое поведение ребенка – это всего лишь «крыша дома». Давайте узнаем, что же является его «фундаментом» и как правильно работать с поведением трудных детей.**

Как часто можно услышать от мамы или папы подобную фразу: *«Своим поведением ребенок хочет отравить мою жизнь!»* Поверьте, ему выгодно и даже жизненно необходимо, чтобы его родители процветали, ведь именно это гарантирует ребенку хорошие условия жизни. Так почему же его поведение невыносимо?

Абсолютно всех родителей волнует поведение ребенка: он плохо ест, не делает уроки, слишком много сидит в интернете или грубо разговаривает с бабушкой. По сути, мы часто жалуемся на то, что дети делают или не делают что-либо вопреки нашим пожеланиям. Родители часто задают психологам вопросы:

*«Разве ребенок не должен уважительно относиться к старшим?», «Разве ребенок не должен быть ответственным перед учебой?»*

Конечно, мы можем утвердительно отвечать на подобные вопросы. Но будет ли от этого толк? Что мы можем в такой ситуации сделать? Например, написать на стене в его комнате: *«Ребенок, относись к педагогам с уважением!»* Ведь многим из нас кажется, что работа с детским поведением заключается в том, чтобы объяснить, уговорить, потребовать, заставить, ребенка что-то делать или, наоборот, не делать. Но все мы знаем, что это не работает или работает очень редко.

****Что же тогда работает? Прежде чем ответить на этот вопрос, важно разобраться, что такое поведение, как оно устроено и что за ним стоит.

**Как объяснить плохое поведение.**

Плохое поведение – это всего лишь «крыша». Чтобы узнать, что является «фундаментом» этой проблемы, нам придется спуститься на **4 ступени** вниз, чтобы увидеть самую базовую причину плохого поведения ребенка, о которой никто не догадывается.

**Ступень 1: ребенок учится реализовывать свои потребности и достигать своих интересов**

Почему мы идем обедать? Почему срываемся и кричим на близких? А почему обнимаем своего ребенка?

*За нашим поведением всегда стоит наше состояние:*

*если я голоден, я иду обедать; если я испытываю сейчас эмоциональное состояние нежности, я хочу обнять близкого человека; если я устал и измотан, я могу сорваться…*

Между **состоянием** и **поведением** находится одно промежуточное звено – **потребность**, которую можно реализовать **разными способами**.

Например, если взрослый человек устал, он может сказать близкому человеку: *«Извини, сейчас я очень измотан, мне нужно отдохнуть»*, – а затем уйдет в комнату и закроется. А вот если трехлетний ребенок устанет, например, после долгого перелета в самолете, он не сможет так сказать. Как правило, он будет плакать, капризничать и всех доводить. И это будет его **способ реализовать свою потребность** сбросить напряжение.

Если взрослый недоволен поступком другого человека, он скажет: *«Мне не нравится это, не делай так больше, пожалуйста!»* А ребенок, столкнувшись с такой ситуацией, будет кричать и топать ногами.

То, как человек умеет находить способы бороться со своим **состоянием** , чтобы контролировать **поведение** , называется **технологией достижения интересов**.

*Эту технологию достижения интересов ребенок совершенствует только с возрастом.*

Например, у школьника не получается решить задачу по математике. Если у него уже достаточно хорошо развита эта технология, он попросит помощи у родителей или обратится к педагогу. Неотработанная технология влечет за собой, например, такое поведение: ребенок скажет, что ему ничего не задали, а потом спишет, не включая голову.

**Что делать?** Обучайте ребенка технологиям достижения интересов. Не требуйте от школьника правильно собирать портфель, если вы ни разу не показывали ему, как это делать. И не забывайте, что каждому возрасту соответствуют свои способности обучения технологиям.

**Ступень 2: всему свое время и свой возраст**

К сожалению, даже не все взрослые владеют хорошими технологиями достижения интересов. А у маленьких детей этот навык отсутствует полностью. Именно поэтому поведение малыша будет зависеть от того, как вы сумеете поддерживать его состояние , чтобы у него не возникло потребности избавиться от напряжения с помощью своих «неадекватных» способов.

Например, если вы летите с двухлетним ребенком в самолете, нет никакого смысла пытаться объяснить ему, что он должен себя тихо вести и не мешать другим пассажирам. И тем более нельзя этого требовать от него в категоричной форме, например запугивая наказанием.

*Единственное, что вы в силах совершить, – это включиться в процесс и постоянно развлекать малыша.*

И тогда, находясь в хорошем состоянии, он будет иметь совсем другие потребности и, соответственно, приемлемое поведение.

То же самое происходит, если родители требуют от ребенка то, что ему еще недоступно, так как у него еще не развиты в достаточной степени отделы мозга, отвечающие за нужные навыки. Например, за предвидение последствий за свои поступки, за долгосрочное планирование.

Когда мы разговариваем с младшими подростками и пытаемся добиться от них ответственности по отношению к учебе словами *«Это же влияет на твое будущее!»*, мы не правы.

*Дело в том, что дети в таком возрасте пока еще не могут выстроить правильную логическую цепочку: сегодняшнее невыполненное задание – далекое будущее.*

То же самое с просьбой, обращенной к 5-летнему ребенку, навести полный порядок в своей комнате. Помните, что это сложный алгоритм для понимания ребенком в таком возрасте. Надо объяснить, что сначала он должен убрать подушки, потом игрушки с дивана, потом игрушки с пола и так далее.

**Что делать?** Важно понимать состояние ребенка и заботиться о нем. Старайтесь увидеть глубинные причины его эмоций, ведь ребенок может не хотеть идти на прогулку, потому что у него колючая шапка. Он может отказываться посещать уроки, потому что в школе над ним издеваются. Понять ребенка – это ответственность взрослого.



**Ступень 3: состояние ребенка зависит от его отношений со взрослыми.**

Как говорилось выше, состояние влияет на поведение ребенка. А состояние очень сильно зависит от взаимоотношений со значимыми для него взрослыми. Например, если ребенку нравится учитель, он будет любознателен и активен. Если школьник почувствует, что учитель его недолюбливает, ребенок будет либо подавлен, либо агрессивен.

*Но больше всего состояние ребенка зависит от отношения с родителями.*

Наверное, любой взрослый может вспомнить, как он себя чувствовал, если мама или папа были им недовольны, кричали на него или, наоборот, наказывали молчанием. Для детей это очень тяжелое состояние, в такие минуты весь мир кажется ему враждебным.

А вот когда вы вспоминаете самые счастливые моменты из своего детства, то заметьте, что они связаны с хорошими отношениями с мамой и папой. Например, вы вместе с радостью куда-то идете, разговариваете по душам, играете, обнимаетесь, валяетесь на диване или просто в теплой обстановке пьете чай с конфетами.

Состояние ребенка зависит от отношения с родителями гораздо больше, чем нам кажется.

*И трудное поведение ребенка – это часто нарушенные отношения с мамой и папой.*

Частая ошибка родителей – это выраженная негативная реакция на поведение ребенка. Ведь дети считывают такое отношение: *«Если ты так поступаешь – ты не мой ребенок!»* На подсознательном уровне ребенок воспринимает это как угрозу своей жизни, поскольку он полностью зависит от своих близких взрослых. Посыл *«Ты не достоин быть моим ребенком»* звучит как приговор. Это угрозы родителя «выгнать из детей».

Если бы ребенку были доступны **хорошие техники достижения интересов**, он сказал бы родителям: *«Мама, папа, у вас сейчас были такие лица, что мне показалось, что вы меня разлюбили. Скажите мне, пожалуйста, это не так?»*

Но если бы все было так просто, тогда бы и проблемы плохого поведения ребенка просто не существовало. К сожалению, у ребенка в силу возраста нет способности так мыслить.

*Поэтому его реакция – это не нужные слова, а плохое поведение, вызванное сильной тревогой и страхом из-за вашего недовольства.*

И тогда образуется порочный круг: чем больше родители расстраиваются из-за какого-то поведения, тем больше шансов получить то же самое нежелательное поведение.

Это очень просто объясняется: когда человек в стрессе, он не способен освоить новые технологии поведения, так как организм экономит энергию на преодоление стресса. Ребенок продолжает практиковать старые технологии, то есть плохое поведение.

**Что делать?** Выстраивайте отношения с ребенком, укрепляйте их. Не заставляйте ребенка сомневаться в том, что он вам нужен. Он должен знать, что любим в любом случае, это дает ему рывок к развитию. Помните, что если вы накричите на школьника за то, что он не может выполнить домашнее задание, это никогда не поможет ему его выполнить.

**Ступень 4: главное – это ресурс родителя**

Когда родители в хорошем расположении духа, плохое поведение не выбивает их из колеи. Ребенок раскидал игрушки, не хочет чистить зубы? Если вы в ресурсе, где-то вы пошутите, где-то поможете – и вопрос решится. Но если вы не в ресурсе – устали, истощены, измотаны, – то даже маленькая поведенческая проблема начинает казаться кошмарным сном, и вы не можете с этим справиться.

*Соответственно, вы недовольны поведением ребенка и посылаете ему сигнал: «Если ты так поступаешь – ты не мой ребенок!»*

Этот посыл отправляет сына или дочь в состояние стресса, в котором он не имеет возможности научиться достигать своих интересов, а значит, снова ведет себя плохо.

**Что делать?** Учиться радоваться жизни, отдыхать. Если мама и папа живут как загнанные лошади, они не сумеют найти ресурсы для выстраивания здоровых отношений.

Из ресурса родителя проистекают отношения. Отношения влияют на состояние детей. А от состояния зависит способность ребенка реализовывать продвинутые технологии достижения интересов, которые мы трактуем как поведение.

Поэтому, прежде чем расстраиваться из-за поведения ребенка, обратите внимание, есть ли у вас самих ресурсы.