

В чем причины детского непослушания или Ошибочные цели

*Я круглые сутки провожу с ребенком, безумно его люблю,
а он все равно ведет себя ужасно почему-то?
Возглас недоумения расстроенного родителя*

Что может означать родительская фраза: «Мой ребенок совсем меня не слушается!»? Вариантов ответов здесь возможно множество.

Кто-то скажет: это означает, что ребенок капризный. Обратим внимание на каприз в подлинном смысле слова: агрессивную настойчивость ребенка, стремящегося любой ценой добиться исполнения своих желаний. Такой ребенок не приемлет никаких возражений и готов устроить бурную сцену ради исполнения любой своей прихоти. Понятно, что подобное поведение доставляет немало огорчений родителям. Да и самому ребенку оно не идет на пользу, ибо, закрепляясь как черта характера, приводит впоследствии к формированию вздорности, эгоистичности и неуживчивости. Хотя, если задуматься, то родительский ответ уже предполагает, что капризность есть как сформировавшаяся черта характера.

Здесь можно возразить: «Да неужели я желал, чтобы мой ребенок со слезами и визгом корчился в истерике по любому пустяку?» Конечно, никто не провоцирует капризы сознательно. Но определенные родительские не вполне осознанные действия способны провоцировать ребенка. Иногда можно слышать на детской площадке: Сейчас скажу: пора домой, - истерика начнется. Через минуту мама зовет ребенка домой, ребенок устраивает истерику, которая прекращается только принудительным унесением ребенка с площадки.

Итак, можно утверждать, что **поведение ребенка определенным образом зависит от убеждения родителей в том, каким это поведение должно быть и чего они собственно ожидают от детей**. В основе нашего поведения и взаимоотношений лежат значения слов, присутствующие в нашем сознании и основывающиеся на том, как мы «видим мир». Слова – это средство, с помощью которого мы ощущаем, понимаем и объясняем мир, а также транслируем свое мироощущение и понимание окружающим.

Если родители убеждены в том, что дети себя плохо ведут, потому что они избалованы, эгоистичны, дурно воспитаны, у них плохая наследственность, то из этого следует, что ребенок плох сам по себе, благодаря сумме своих внутренних качеств. Изменить что-либо невозможно.

Другое дело, если родители объясняют для себя непослушание другими причинами. Дети плохо ведут себя потому, что они хотят внимания, быть любимыми и значимыми. Тогда возможно взаимодействие и диалог, направленный на изменение взаимоотношений. Следовательно, изменяя наши представления и убеждения, мы переходим от одного способа видения мира к другому. Здесь Вашему вниманию предлагается видение мира детского непослушания через призму теории Р.Дрейкурса.

Р. Дрейкурс предлагает рассматривать любое плохое поведение ребенка как способ найти контакт с нами, потому что если дети чувствуют, что их понимают, ценят и любят – они в контакте со взрослыми – у них нет необходимости устраивать сцены и безобразничать. **Тот путь, который избирает ребенок, чье поведение не устраивает окружающих его взрослых, Р.Дрейкурс рассматривает как ошибочную цель, которую можно переориентировать**. Он условно разделит плохое поведение на четыре основные категории, или цели:

- внимание;
- власть;
- месть;
- уклонение.

Когда ребенок добивается признания своей значимости привлекая внимание, борясь за власть, мстя и уклоняясь от активного взаимодействия, вызывая жалость. В теории Р.Дрейкурса предусмотрены диагностические инструменты, помогающие довольно отчетливо определить, какую именно цель преследует ребенок в данный момент; и вообще - преследует ли ребенок в настоящий момент ошибочную цель или общается доверительно и открыто. При анализе детского непослушания за скобками оставляются ситуации, когда ребенок голоден, болен или утомлен. В упомянутых случаях плохое поведение ребенка связано с его специфическим состоянием, а не какими-либо другими обстоятельствами.

Выявленные Р.Дрейкурсом ошибочные цели можно использовать для того, чтобы понять намерения того или иного поведения ребенка. При таком подходе плохое поведение – это информация к размышлению, что помогает избегать скоропалительных репрессивных родительских воздействий на поведение ребенка.

Борьба за внимание

Определить, что ребенок преследует именно эту цель, а не какую-либо другую родителю помогает оценка собственного состояния. Если действия ребенка откликаются чувством раздражения, то с большой долей вероятности можно предположить, что в этот момент ребенок борется за ваше внимание. Мама разговаривает по телефону. У ребенка в этот момент появляется масса неотложных проблем.

- Мама, я хочу пить, налей, пожалуйста, водички
- Мама, я хочу в туалет, включи мне, пожалуйста, свет.
- Мама, я проголодался...

Более младший ребенок, еще не начавший говорить, может просто капризничать, дергать за одежду, любым доступным себе образом, переключая внимание мамы. Через несколько минут мама взрывается – она вынуждена прекратить разговор по телефону, на ребенка она раздражена и не может с ним адекватно взаимодействовать. При борьбе за внимание поведение ребенка на первый взгляд может выглядеть очень позитивно.

Например:

Папа работает за компьютером. В комнату заходит ребенок:

- Папа, я сегодня первый раз на двухколесном велосипеде прокатился.
- Хорошо, сын, - говорит папа, не отрывая взгляд от монитора.
- Папа, посмотри, какой я самолет нарисовал в изостудии.
- Ага, вижу...
- Папа, ты ведь не посмотрел совсем, видишь, какие моторы у него...
- Вижу!

Сын пришел поделиться своими достижениями за день. Папа, даже занятый работой не может игнорировать этот факт. Ошибочность цели ребенка здесь заключается в том, что неверно выбрано время для того, чтобы привлечь внимание папы к своим достижениям. В итоге папа раздражен попытками сына привлечь к себе внимание; сын расстроен тем, что папа игнорирует его достижения. Приведенная ситуация может развиваться в различных направлениях: ребенок может наращивать силу и интенсивность своих попыток переключить внимание папы, вызывая этим все большее раздражение. Либо ребенок может перестать бороться за внимание и уйти в уклонение, посчитав, что он не достаточно успешен, чтобы заинтересовать собой папу.

Примечателен в этом смысле старинный бородатый анекдот: Усталая после работы мама меланхолично моет посуду, рядом с ней вертится сын-второклассник:

- Мама, я пять сегодня по математике получил!
- Молодец, сынок, - не поднимая глаз от посуды, произносит мама.
- Мама, я сегодня дальше всех мяч на физкультуре кинул!
- Молодец, сынок, - отсутствующе хвалит мама.
- Мама, наша кошка сегодня окотилась!
- Молодец, сынок...

Вероятность того, что мама из анекдота слышит, что говорит ей ребенок, стремится к нулю. Между тем, к сожалению, в реальности, далекой от анекдотичной, события зачастую развиваются схожим образом. Часто ребенок оказывается не тем человеком, на мнение которого в семье принято обращать внимание. В результате чего ребенку приходится изобретать самые разные способы привлечь к себе то самое внимание. Если ребенок, не смотря на вроде бы достаточное внимание со стороны взрослых, преследует ошибочную цель, раздражая взрослых, то его поведение можно переориентировать.

Процесс переориентирования состоит из нескольких этапов:

1. Не разговаривать с ребенком в этот момент, не объяснять причин своего поведения, не стыдить его за неприемлемое поведение.
2. Не заглядывать ребенку в глаза.
3. Дать ему свое внимание, сделать что-то, что позволило бы ребенку понять, что взрослый рядом, помнит и знает о нем. Лучше всего здесь подходят телесные знаки внимания: объятия, поглаживания и пр.
4. Необходимо начать действовать сразу, как только пришло чувство раздражения. Если упустить этот первый момент, то потом будет сложнее дарить ребенку свое внимание, будет мешать возросшее чувство раздражения.

Постарайтесь уделять ребенку больше внимания по собственной инициативе, когда он не настаивает на этом. В семьях, где дети чувствуют, что их любят и ценят, к ним прислушиваются не испытывают потребности привлекать к себе дополнительное внимание.

Борьба за власть

Как правило, ребенок начинает бороться за власть, когда твердо уверен в том, что с ним будут считаться только тогда, когда ему удастся оставить за собой последнее слово. Следовательно, в противном случае, его мнение никого не заинтересует.

Например, мама заходит в детскую комнату, видит своего ребенка, увлеченно рисующего что-то красками, в то время как конструктор, которым ребенок играл до этого, лежит ровным слоем на полу.

- *Собери конструктор, - говорит мама, - потом будешь рисовать.*

- *Я сейчас дорисую, потом соберу.*

- *Собери сейчас, потому что невозможно находиться в таком беспорядке!*

- *Мама, мне немного осталось, дорисую и уберу! – ребенок не оставляет рисования.*

- *Ты меня слышишь, убери игрушки! – мама начинает сердиться.*

- *Мама, ну, я же сказал!*

- *Нет, это я сказала: убирай немедленно! – мама выходит из детской, громко хлопнув дверью. Ребенок вслед показывает язык.*

Рассмотрим более детально, что произошло в описываемой ситуации между мамой и ребенком. Мама, увидев беспорядок (по ее мнению) в детской комнате, призывает ребенка устранить его. Но ребенок сейчас занят другим более интересным делом, он не возражает принципиально против наведения порядка в комнате, он предлагает сделать это позже. Однако мама начинает раздражаться, у нее возникает ощущение, что ей брошен вызов. Возникает желание усилить свое влияние. Ребенок, почувствовав мамино раздражение, также включается в «борьбу за сферу влияния».

Определить описываемую ситуацию, именно как «борьбу за сферы влияния», позволяют следующие моменты:

- Сделанное мамой замечание по большому счету не требует немедленного выполнения, наведение порядка вполне может подождать завершения рисунка.
- Однако мама продолжает настаивать, потому что, по ее ощущениям, неисполнение данной ею инструкции указывает на то, что ее влияние на ребенка недостаточно. Возможны и более серьезные связи: «Он меня не слушает – значит, не уважает. Чтобы заставить его уважать себя – необходимо заставить слушаться».
- Ребенок, чувствуя мамино напряжение и давление с ее стороны, начинает противостоять этому давлению. Теперь уже и для него важно настоять на своем. Ребенок бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Теперь ты не заставишь меня сделать это!».
- Теперь для каждого участника конфликтной ситуации важно оставить за собой последнее слово. Мама достигает этого, хлопая дверью, ребенок – показывая язык.
- Каждому из участников взаимодействия удалось оставить за собой последнее слово, но отношения оказались испорченными.

Для ребенка, борющегося со взрослым за власть, важно получить подтверждение своей значимости. Если взрослый в этот момент начинает утверждать свою значимость (Как Я сказал, так и будет!), развитие событий замыкается в порочный круг. Участников ситуации постепенно охватывает азарт и пыл битвы, остановиться становится уже довольно сложно. Хорошей иллюстрацией к высказанному тезису может стать такое упражнение.

Два партнера, желательно равные по росту и весу, встают друг напротив друга, вытягивают руки вперед, упираясь ладонями в ладони партнера. По команде они начинают давить ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Многочисленные эксперименты в студенческой и родительской среде показывают, что сначала упражнение воспринимается как спокойное руководство к действию, однако борьба затягивает и очень быстро победить партнера становится делом чести. Если вдруг в процессе борьбы кто-нибудь из партнеров отказывается от активных действий и уступает, второй партнер испытывает разочарование оттого, что борьба не может быть продолжена.

Схожие вещи происходят при борьбе за власть в конфликтной ситуации между взрослым и ребенком. Если кто-то один уклоняется от борьбы, то второму не с кем становится сражаться. Поэтому основная линия переориентирования борьбы за власть – это уклонение от этой самой борьбы, которое может достигаться различными способами.

Первое, что необходимо сделать родителю, ощутившему яростное противодействие своего ребенка, - это остановиться, удержаться от немедленных репрессивных воздействий, взять для себя паузу свободы. Пауза свободы – это может быть всего лишь несколько секунд – необходима для того, чтобы понять, что происходит: «Мой ребенок хочет проявить себя, хочет стать важным и значимым, хочет влиять на ситуацию, но не знает, как это сделать адекватно? Чем я могу ему помочь в этой ситуации?». Также пауза свободы нужна родителю, чтобы не оказаться подцепленным собственными стереотипами и не начать портить отношения с ребенком в угоду этим стереотипам.

Например, жалуется мама полуторагодовалого малыша:

Играть в игрушки, рисовать не желает (от силы минуту-две), все время стремится куда-то. Вся прогулка превращается в одну беготню. Все это конечно не так страшно, можно даже порадоваться, что на улице "выбегается". Но! Он абсолютно меня не слышит. За руку себя взять не дает, вырывает, на мой призыв-ноль внимания. Кричу "Максим!" - убегает еще дальше. То есть просто идти с ним по улице за руку нереально. Откуда-то увести - можно только на руках или на коляске. Каким способом на него можно воздействовать, чтоб ко мне возвращался? Должен же у ребенка быть инстинкт следования за мамой? Это ребенок должен бегать за мамой, а не наоборот!

Родительский стереотип: ребенок должен следовать за мамой, а не наоборот – значительно осложняет жизнь молодой мамы. Следовательно, свою воспитательную задачу мама видит в том, чтобы сделать свое родительское убеждение существующей действительности, переделывая ребенка. Если бы на месте этого убеждения было бы другое, например, о том, что для ребенка этого возраста вполне естественно исследовать окружающий мир, наивно предполагая, что это мама будет следовать за ним, жизнь мамы была бы намного проще. Хотя в данном случае неправомерно говорить о борьбе за власть в чистом виде: здесь борется мама не с самим ребенком, а с его возрастными особенностями. Ребенок в силу своего возраста в борьбе пока не участвует.

Другой пример:

«Ребенок прекрасно знает, что ему нельзя приносить игрушки в зал, играть можно только в своей комнате. Он «заезжает» внимательно смотрит на меня, если я не реагирую, то начинает «ездить» залу, все наращивая громкость своей игры. Пока я не скажу, Слава, где нужно играть машинками? Тогда он говорит: у меня маршрут здесь проходит! Я: здесь не ездят на машинах! Он: я пройду маршрут, тогда вернусь в гараж! Так продолжается до тех пор, пока я не выйду из себя и не отшлепаю. В пять лет уже вполне можно понимать, что говорят взрослые! Как с ним по-другому?»

В приведенном примере ребенок «захватывает» не принадлежащую ему территорию, чем задает и раздражает маму. Ситуация типичная, развивающаяся всякий раз по одному и тому же сценарию. Для ребенка важно оказаться на маминой территории и закрепиться там. Если для мамы недопустимо появление ребенка в этот момент на ее территории, то, необходимо указать на это ребенку, не принижая его достоинства, не задевая его. Как это сделать так, чтобы не портить взаимоотношения, не скатываться в борьбу за власть? Выход в том, чтобы на несколько секунд включиться в игру, занять авторитетный пост в игре и с позиции своего авторитета изменить маршрут следования машин. Сделать это можно, например, таким способом: В дверях поставлен пост. Постовые останавливают водителя и объявляют ему, что дальше проезд закрыт, дальше следует непроезжая территория.

Еще один пример.

Бабушка пришла в детский сад за внуком, чтобы вести его на тренировку. Внук разыгрался с детьми, уходить не имеет никакого желания, потратив почти полчаса времени (для пятилетнего ребенка это колоссальные временные затраты), он построил звездолет, а полетать на нем почти не удалось из-за

прихода бабушки. Бабушка начинает раздражаться, ее уговоры не действуют, внук бежит из раздевалки в группу с построенной моделью. Наконец, на помощь приходит воспитатель: «Внимание! Внимание! Всем звездолетам объявляется посадка! Звездолеты доставить в ангар! Для этого всем поставить свои аппараты рядом с ящиком с «Лего».

Ребенок с большим энтузиазмом откликается на инициативу воспитателя, потому что он понимает, что пойти с бабушкой все-таки придется, но конфликт зашел уже настолько далеко, что отступить, сохранив лицо, становится невозможным. Воспитатель, включившись в игру, предоставляет такую возможность, ребенок ее с удовольствием использует.

В этот момент бабушке очень важно не начать стыдить ребенка за плохое поведение. Такой маневр может отправить ребенка на новый виток непослушания.

Таким образом, для родителя очень важно в тот момент, когда возникает ощущение, что ребенок борется, отстаивает свои границы, остановиться, чтобы осмыслить происходящее. Важно не ответить первое, что приходит в голову (приходит обычно что-нибудь репрессивное, позволяющее быстро подавить сопротивление ребенка), при этом родитель становится, как две капли воды похожим на ребенка, только средства воздействия в руках родителя значительно более весомые, в некоторых случаях убийные.

Родительский арсенал средств борьбы за утверждение власти значительно шире детского благодаря большему жизненному опыту, однако благодаря тому же жизненному опыту родитель может обладать широким спектром средств уклонения от этой борьбы. В арсенале каждого родителя также находятся средства, которые позволяют предотвратить развитие потенциально конфликтной ситуации.

1. Предоставляйте право выбора

Давно замечено, что эффективность влияния на детей ослабевает, когда мы приказываем им. В конечном итоге наши окрики и команды приведут к образованию двух противоборствующих сторон – ребенок, замкнувшийся в себе, бросивший вызов родителю, и взрослый, обозленный на ребенка за то, что тот его не слушается. Для того чтобы ваше воздействие на ребенка не так часто находило сопротивление с его стороны, дайте ему право выбора.

Многие мамы знают и широко применяют в общении с маленькими детьми такой прием, как выбор без выбора.

Например, *двухлетний мальчик, бунтует и совсем не хочет обуваться. Мама не борется с ним, а задает ему вопрос: «Какой ботинок наденем сначала, левый или правый?» Ребенок на секунду задумывается, а затем протягивает выбранную ногу.*

Получая право выбора, ребенок в полной мере ощущает свою значимость, у него пропадает необходимость в том, чтобы бунтовать.

Тот же самый прием вполне может работать с детьми более старшего возраста. Например, можно требовать и настаивать, чтобы первоклассник прогулял собаку. В том случае, когда принято решение предоставить ему право выбора, может быть задан такой вопрос: «Ты погуляешь с собакой до ужина или после?»

При предоставлении выбора следует обратить внимание на следующие моменты:

- Необходимо убедиться, что вы готовы принять все варианты выбора, которые предлагаете. Например, если вы предлагаете ребенку почистить аквариум с его любимыми рыбками: «Когда ты предпочитаешь почистить аквариум сегодня вечером или завтра?». При этом вас уже давно задевает неприемлемый для вас вид аквариума, и вам искренне кажется, что ребенок чувствует то же самое, поэтому обязательно выберет сегодняшний вечер для того чтобы привести наконец в порядок жилище рыбок. Но выбор ребенка может быть любым. Если этого не учитывать, то можно с легкостью предсказать неприятное развитие вечера, обусловленное раздражением и досадой на детский выбор.
- Предлагая выбор нужно быть готовым к тому, что первый из предложенных выборов не сработает. Произойти это может по различным причинам. Начиная, например, с того, что ребенок не готов к диалогу с вами, если вы используете этот прием впервые, то ребенок может отнестись к нему с недоверием. «Неужели взрослый говорит это всерьез? Я в самом деле могу выбирать? Или

здесь подвох?». Другой причиной может стать, например, то, что ребенок опасается не справиться с предполагаемым делом и решает не рисковать. В этом случае необходимо предложить помощь или сообщить о том, что ребенок не останется без поддержки. Тем более, если обозначить диапазон своего свободного времени, того времени, когда вы можете помочь, то можно тем самым подвигнуть ребенка заниматься требуемым делом в удобное для вас время.

- Еще один важный момент необходимо убедиться в том, что предлагаемый выбор не имеет ничего общего с наказанием. Следовательно, Или ты идешь выбрасывать мусор, или весь вечер проводишь в углу!, построенный по такой модели выбор, скорее всего не сможет выступить в качестве средства, способного предотвратить возможный конфликт, скорее, наоборот, будет воспринят ребенком, как провокация, приглашение побороться.

- Иногда бывает сложно придумать варианты выбора для ребенка: ситуация кажется совершенно однозначной, других решений здесь быть не может. Такое затруднение может быть связано с тем, что взрослым самим не так часто приходится выбирать. Конечно, существуют глобальные ситуации выбора, но в быту обычно отдается предпочтение привычным, накатанным моделям поведения. Например, если вам часто приходится мыть посуду, вас это совершенно не устраивает, вам это надоело и хочется, чтобы ситуация изменилась. Казалось бы, какой здесь может быть выбор? Посуду все равно необходимо мыть, с этим ничего не поделаешь. Однако можно подойти к этому процессу творчески, например, попросить мужа мыть посуду, установить дежурство по кухне, нанять домработницу, пользоваться одноразовой посудой, не питаться дома и так далее. При этом совсем не обязательно воплощать все придуманные варианты событий, но, если вы хотите научиться придумывать варианты выбора для своих детей, их необходимо научиться придумывать для себя.

Получив право на выбор, дети начинают осознавать, что все, что с ними происходит, связано с решениями, которые они принимали сами.

2. Заблаговременно предупреждайте

Часто бывает так, что родители планируют дела в соответствии с необходимостью, обстоятельствами, не ставя детей в известность о порядке следования и времени предполагаемых мероприятий. Конфликты легко вспыхивают тогда, когда ребенку стремительно требуется переключиться от одного дела к другому, часто от приятного к менее приятному. Например, прекратить игру и садиться за уроки. Если переход совершается стремительно, ребенок может взбунтоваться, начать капризничать, возмущаться. Такое возможно, например, в ситуации, когда мама занималась домашними делами, потом вдруг увидела, что времени много, а уроки еще не сделаны. Мама бежит в детскую, вырывает игрушки из рук ребенка и усаживает его за стол. Какой будет реакция ребенка? С большой долей вероятности можно предположить дальнейшее конфликтное развитие событий.

Даже в том случае, когда ребенок точно знает, что, например, ровно в шестнадцать часов ему необходимо сесть за уроки, он может заиграться и забыть об этом (или сделать вид, что совсем забыл). Резкое вырывание из контекста собственных дел негативно отразится на настроении ребенка и вполне может спровоцировать конфликт. Предотвратить конфликтное развитие событий может заблаговременное предупреждение. Если мама в 15:45 заглянет в комнату к ребенку и напомним, что через пятнадцать минут игровое время закончится, то затем ребенку будет значительно легче перейти от игровой деятельности к учебной. Ребенок, конечно, и в этой ситуации может выразить свое несогласие и нежелание делать уроки. Но вероятность интенсивного открытого конфликта значительно снижается.

3. Используйте условные знаки

Иногда бывает так, что поведение ребенка «портится» и начинает причинять беспокойство родителям. Открытое замечание, сделанное в этот момент, может спровоцировать конфликт. Например, *на прогулке мама и ребенок присоединяются на детской площадке к группе мама и играющих детей. Через некоторое время мама обращает внимание не то, что ее сын вмешался в игру, перекраивает правила, борется с недовольными – превращает мирно игравшую площадку в поле боя.* К сожалению, в подобной ситуации часто мама пытается отмежеваться от поведения ребенка: сначала очень громко делается замечание ребенку, затем также громко мама начинает жаловаться на неуправляемое поведение ребенка. Ребенок, слыша подобные высказывания, наращивает интенсивность «плохого»

поведения. Ребенку не остается ничего другого, как соответствовать озвучиваемым представлениям мамы касательно его самого и его поведения.

Ситуация могла бы разворачиваться в совершенно ином ключе. Когда родитель и ребенок хотят совместными усилиями отказаться от конфликтов, большую пользу может принести напоминание, относящееся к той или иной нежелательной стороне поведения ребенка. Это может быть условный знак, замаскированный и непонятный для остальных для того, чтобы случайно не унизить или не смутить ребенка. Придумать такие знаки можно вместе с ребенком. Если подойти к этому процессу творчески, то он сам по себе может стать увлекательной игрой. Тем более, что чем больше ребенку дается возможности проявить себя, тем с большим желанием и охотой, он идет навстречу. Условные знаки, которые несут в себе элемент забавы, - очень легкий способ помогать друг другу. Условные знаки могут передаваться как на словах, так и молча.

Если бы перед ситуацией на детской площадке, описанной выше, между мамой и сыном произошел разговор, вводящий и регламентирующий условный знак «мне кажется, ты слишком бузишь, присмотришься к тому, что делаешь», воплощенный, например, в легком постукивании мамой кулаком одной руки по ладони другой, то неприятностей скорее всего можно было бы избежать.

«Плохое» поведение ребенка на площадке может быть вызвано различными причинами от привлечения внимания до невозможности себя контролировать. Система условных знаков позволяет, как уделять внимание (я вижу тебя, замечая, что ты делаешь), так и формировать внешний фокус контроля.

4. Договаривайтесь заранее

Причинами конфликтов часто бывают несовпадение ожиданий взрослого и ребенка. Например, мама отправляется в магазин за молоком, а для ребенка это означает, что нужно купить ему маленькую машинку. Оказавшись на кассе: мама с пакетом молока, ребенок машинкой – взрослый и ребенок неизбежно вступают в конфликт, потому что их предположения, касающиеся посещения магазина, вошли в противоречие. Эффективный способ справиться с этой проблемой – договориться с ребенком заранее. Если вы собираетесь в магазин, то можете заранее обсудить с ребенком список покупок, или сумму, которую можете потратить на его нужды. К этому предварительному разговору в последующем можно будет апеллировать в том случае, если вдруг недопонимание все равно возникнет. Главное здесь – ваше умение держать слово. Если вы не сдержите его, или пересмотрите, не согласовав с ребенком изменения, ребенок не станет вам доверять в дальнейшем и откажется идти навстречу.

Существует еще один немаловажный аспект, создающий родителям определенные сложности при посещении магазинов. Если ребенок проводит значительное количество времени перед телевизором, то автоматически становится потребителем некорректной рекламы, утверждающей по его мнению: «Родители тебя любят, когда покупают вещи!» Поэтому если ребенок настаивает на обязательной покупке той или иной вещи, удивляющей вас необычностью, нелогичностью или несоответствием вкусам вашего ребенка, имеет смысл серьезно поговорить об этом и выяснить природу запроса. Договоренности могут регламентировать не только посещения магазинов, но и многие другие события семейной жизни. Например, количество времени, которое каждый из членов семьи проводит перед компьютером, бытовые обязанности, способы проведения выходных дней и многое другое.

5. Узаконьте поведение, которое вы не можете изменить

К. Кволс в книге «Воспитание без наказания» приводит такой пример: *У одной мамы четверо детей, которые упорно рисовали мелками на стенах, невзирая ни на какие увещевания. Тогда она оклеила детскую комнату белыми обоями и сказала, что они могут рисовать на них все, что захотят. Когда дети получили это разрешение, то, к великому маминому облегчению, стали ограничивать свои рисунки пределами детской комнаты.*

Когда действие перестает быть запретным, оно становится менее интересным и постепенно пропадает желание повторять его.

Для того чтобы ускорить процесс утраты интереса, можно его интенсифицировать. Сделав запретное

действие не только разрешенным, но и обязательным. Здесь можно привести очень показательный пример из школьной педагогической практики. Ученики средних классов часто любят испытывать новых преподавателей различными способами. Например, таким:

В определенный момент урока (по чьей-либо команде) класс начинает дружно хихикать или гудеть. Понять, кто стал инициатором процесса, для учителя не представляется возможным. Строгость, наказание, выход из себя – именно то, чего ждут ученики: происходящее – вполне осознанная провокация со стороны класса. Поэтому наиболее приемлемый выход – сделать хихиканье обязательным. Учитель говорит: «К нам залетела смешинка? Замечательно! Посмеемся. Смеемся две минуты. Начали!» Примерно через тридцать секунд дети перестают смеяться. Учитель хмурит брови: «Почему не смеемся? Время еще не вышло! Это обязательное задание. Никаких остановок! Продолжаем». Смеяться две минуты без остановок – довольно сложно. Тем более что смеяться уже можно и особенно не над чем. Таким способом взаимодействия с классом учитель достигает сразу нескольких целей:

- срывает провокацию;
- показывает детям, что у него тоже есть чувство юмора, и над ним не так просто подшутить;
- позволяет детям разрядиться и переключиться на уроке.

Таким образом, узаконенное на короткий срок «плохое» поведение, перестает быть привлекательным для ребенка и востребованным.

6. Создайте ситуацию взаимного выигрыша

Предъявляя какие-либо требования к ребенку, мы часто не задумываемся над тем, что ребенок с гораздо большим энтузиазмом отнесется к нашим предложениям, если основным мотиватором будет «не потому что так сказала мама», а нечто иное приятное и полезное для самого ребенка. Например, *мама отправляет шестилетнего малыша в магазин за хлебом. Ребенок в общем и целом не против помочь маме, но необходимость подниматься пешком (мама не разрешает самостоятельно ездить на лифте) на восьмой этаж, сводит на нет всякое желание помочь.*

Ребенок начинает оттягивать время похода в магазин, изобретать предлоги, чтобы вообще этого не делать. Мама, замечая, как разворачиваются события, как правило, начинает раздражаться все более и более интенсивными методами побуждать ребенка к требуемому поведению. Ребенок сопротивляется пропорционально усилиям мамы. В какой-то момент мама и ребенок могут совсем забыть, с чего все началось и вдохновенно отдаться конфликтному взаимодействию.

Ситуация радикально меняется, когда мама немного меняет условия своего поручения. Например, так: *Давай сделаем так, ты спустишься в магазин сам. Когда будешь возвращаться, позвонишь в домофон, я спущусь за тобой на лифте.*

Ребенок с энтузиазмом откликается на предложение мамы, теперь оно его все устраивает. Тем более что выполнение маминой просьбы поможет избавиться от уже появившегося чувства вины и внутреннего напряжения.

Таким образом, вероятность возникновения конфликта существенно снижается, когда в условия родительского требования закладываются выигрыши и для ребенка. Часто мы даже не представляем, что практически любая ситуация может быть развернута выигрышной стороной к каждому из ее участников. Конечно, это требует большого терпения, потому что вам нужно внимательно выслушать другого человека (вашего ребенка), понять его, его потребности и при этом позаботиться о своих интересах.

7. Научите ребенка умению вежливо отказывать

Некоторые конфликты возникают из-за того, что наши дети не приучены вежливо отказывать. Большинству из нас не разрешали отказывать своим родителям, а когда ребенку не позволяют сказать «нет» прямо, он делает это косвенно. Дети могут отказывать своим поведением.

Неужели это трудно запомнить? – жалуется мама двенадцатилетнего сына. – Я регулярно напоминаю ему поставить свой телефон заряжаться, он кивает, говорит: «сейчас поставлю»... В итоге я на следующий день не могу ему дозвониться, его батарея разряжена.

В данной ситуации ребенок не может открыто возразить против давящего контроля мамы или хотя бы попросить ее пересмотреть свою позицию. Поэтому для выражения своего протеста ребенок выбирает такую витиеватую форму: если «забыть» зарядить телефон, то мама не сможет проконтролировать. Для ребенка настолько важен этот момент, что он готов пойти даже на то, что никто из друзей также не сможет ему дозвониться.

Другой пример.

У нас в доме всегда с детства всех приучают к труду. Старшая дочь со мной никогда не спорила, всегда выполняла свои обязанности... Младшая тоже не спорит... Но она так вытирает пыль, что лучше бы она этого не делала: кругом полосы и разводы. За ней обязательно надо переделывать. Сделать так, что лучше было бы вообще не делать – еще один прекрасный способ сказать «нет» своим поведением. Переделав несколько раз требуемое за ребенком, возможно у взрослого пропадет всякое желание просить ребенка о чем-либо еще раз.

Если внимательно присмотреться непосредственно к тексту жалобы мамы, то можно отметить появление слова «спорить», которое мама использует, хотя, казалось, никто из дочерей с ней не спорил. Мама не стала рассказывать о каких-то других действиях, которых не делали ее дочери, например, о том, что девочки никогда не ныряли с аквалангом. Следовательно, где-то на интуитивном уровне мама знала, что младшая дочь с ней таким образом именно «спорит», а не делает что-либо еще.

Некоторые дети даже притворяются больными или заболевают всерьез. Если дети умеют говорить «нет» открыто, то и отношения с ними становятся более открытыми и доверительными. Если ребенок знает, что если ему в самом деле что-то не нравится, он может сказать «нет», то он не будет злоупотреблять этим правом. Право отказывать, данное ребенку, означает, такое же право для родителя. Более того если ребенок знает о готовности родителя идти ему навстречу и о внимании к своему мнению, то также со вниманием будет относиться к словам и мнению родителей.

8. Признайте за собой и за ребенком право на негативные чувства

Иногда бывает так, конфликтная ситуация все-таки выходит из-под контроля. И негативные чувства уже успевают возникнуть. Например, *мама просит ребенка собрать игрушки в комнате, потому что скоро придет бабушка, а для мамы очень важно продемонстрировать порядок маме мужа. Ребенок игнорирует мамины просьбы, потому что занят другим важным делом – он готовит для бабушки сюрприз, поэтому отвлекшись в настоящий момент на собиране игрушки не может совершенно. После третьего замечания мама начинает закипать.*

Что делать в такой ситуации? Как избежать бурно протекающего конфликта? **Первое, что необходимо сделать – признаться себе, что вы разозлились.** Бесплезно сдерживать внутри себя или отрицать свой гнев. Скажите, что вы это чувствуете. У слов, называющих негативные эмоции: обида, досада, злость, страх и др. – есть интересная особенность. Когда испытываемое неприятное чувство называется словом, интенсивность его переживания существенно снижается.

Второе, что нужно сделать – это **вслух сказать кому-нибудь о том, что именно вас разозлило.** Меня злит (раздражает, бесит) беспорядок в детской комнате. Звучит просто, но такое выражение само по себе может помочь решить проблему. Обратите внимание, что в таком заявлении вы никого не обвиняете, не обзываете, говорите о себе, констатируете свои чувства. Каждому из нас неоднократно в своей жизни доводилось переживать чувство злости. У каждого свои особенности переживания этого чувства: кто-то сжимает кулаки, кто-то нервно постукивает пальцами, кто-то ощущает напряжение в спине и пр. Зная за собой такие особенности, можно управлять своим чувством злости через эти внешние проявления. Например, зная за собой сжатие кулаков во время приступа гнева, можно попробовать принудительно их сначала разжать, а затем расслабить. В результате испытываемое чувство злости значительно ослабнет.

На одном из родительских семинаров одна из мам-участниц подарила замечательный пример работы с чувством злости через внешние телесные проявления.

Я обычно, когда сержусь, крепко сжимаю зубы. Пару лет назад я нарастила передний зуб, на котором образовалась щербинка дорожкой пломбой. За прошедшее время мне уже дважды пришлось ее

наращивать. Осознав свои внешние проявления гнева, я теперь всякий раз, как только начинаю закипать и напрягать челюсть, вспоминаю, сколько стоит пломба. На это уходит несколько секунд, за это время основной эмоциональный пик успевает притупиться.

Для снятия эмоционально напряжения также бывает полезно переключиться каким-либо образом: сосчитать до десяти, уйти в свою комнату, пойти прогуляться, если это возможно, встряхнуться эмоционально и физически.

9. Совершите неожиданный поступок

Наша обычная реакция на плохое поведение ребенка – это именно то, что он ожидает от нас. Неожиданный поступок может сделать ошибочную цель ребенка ненужной и бессмысленной.

Шестилетняя девочка, имевшая в анамнезе астму, прошедшая серьезный курс реабилитации, регулярно в ответ на замечания и просьбы родителей могла отвечать: «Не говори мне так, сейчас как кашлять начну». На маму, испытывавшую некоторое чувство вины перед ребенком за его нездоровье, этот аргумент всегда производил убойное действие, заставлявшего ее снимать свои требования к ребенку. Но однажды папа вместо привычного отступления сказал: «Хорошо, я тоже буду кашлять! Ты готова? Начинаем!» Девочка настолько растерялась, что беспрекословно выполнила требование папы. Через некоторое время фраза: «Кашляем?» - стала условным знаком в семейном сленге, призывающим девочку обратить внимание на свое поведение.

Поступив нестандартным образом, папа разорвал привычный шаблон взаимодействия, у девочки не имеется отработанного способа адекватного реагирования в изменившихся обстоятельствах. Она следует рекомендациям взрослого, потому что это понятный способ действия, позволяющий выйти из состояния замешательства.

Часто бывает так, что мы, взрослые, не извлекаем уроков из своих ошибок. Будучи родителями и воспитателями, мы снова и снова пытаемся исправить то или иное поведение ребенка, применяя один и тот же метод, которым всегда до этого пользовались, а потом удивляемся, почему ничего не меняется в поведении ребенка. Мы можем изменить подход к проблеме и предпринять неожиданный шаг. Иногда этого бывает достаточно, чтобы изменить негативное поведение ребенка раз и навсегда.

10. Сделайте обычное занятие веселым и приятным

В большинстве своем мы подходим к воспитанию и обучению детей слишком серьезно. К. Кволс предлагает извлекать уроки жизни радостно и с удовольствием. К примеру, вместо того, чтобы говорить убедительным тоном, можно произнести нараспев слово «нет». Либо сообщить свои требования голосом мультяшного персонажа. Информация будет донесена до ребенка в форме гораздо более привлекательной для него, следовательно, будет лучше усвоена и запомнена.

Можно требовать немедленно собрать детали конструктора, покрывающие ковром пол детской, а можно устроить соревнование на меткость попадания блоками в ящик для хранения конструктора. Многие родители полагают, что не способны на выдумки или у них не хватает времени, чтобы придумывать что-нибудь необычное. Только отбросив эти мысли, можно достичь высоких творческих результатов в организации воспитательного процесса.

Мечь

Эта ошибочная цель также, как и предыдущие, определяется по собственному состоянию, по чувству, которое возникает в ответ на действие ребенка. Наверняка в каждом родительском опыте есть такие случаи, когда одно и то же действие ребенка, становилось источником различных родительских чувств. Например, если ребенок «нечаянно» разливает чай на важный для кого-либо из родителей документ. В ком-то это действие породит чувство злости, в ком-то чувство обиды.

Это различие возникающих чувств легко можно объяснить различием в детско-родительских взаимоотношениях.

Когда ребенок чувствует в себе силы для борьбы, когда иногда он оказывается в ней победителем, он продолжает бороться с родителем, преследуя цель «борьба за власть». Когда мы подавляем детей, используя свое превосходство над ними, они впадают в отчаяние и проявляют склонность призывать на помощь мечь. Ощувив свою никчемность, неприязнь и обиду, дети испытывают желание выместить все это на ком-нибудь.

Переориентация цели «мечь»

1. Нужно терпеливо и с пониманием разглядеть сквозь затаенную обиду то, как может проявить себя ребенок, охваченный чувством мести. Например, ребенок запутал все клубочки в маминой корзинке для вязания. Мама точно знает, что это не познавательный интерес, не творческий процесс, а именно мечь, потому что есть глубокое сильное чувство обиды. А вчера ребенок был не меньше обижен, например, на то, что мама запретила смотреть мультфильмы, потому что он после прогулки прошел обутым по свежeweымытому мамой полу... Так закрутился круг взаимных обид, выйти из которого с каждым новым обижающим событием становится все труднее и труднее. Разомкнуть этот круг взаимных обид непросто. Ребенку сделать это почти невозможно: если так происходит, значит, ребенок оказывается более зрелым и взрослым, чем обижающийся на него родитель. Такое бывает очень редко. Поэтому увидеть, что ребенок мстит и остановить этот поток взаимных обид – задача взрослого.

2. Если вы выбираете мир, то мысленно перечислите пять основных качеств, за которые вы любите своего ребенка. На ребенка, который преследует цель «мечь» мы сами часто обижаемся и стараемся выместить на нем свою обиду. Ответив ему тем же, мы можем временно улучшить его плохое поведение, но это только обострит проблему. Наказание может послужить ему оправданием для последующей агрессивности. Избегайте решать проблему, предъявляя встречное обвинение, ведь таким образом будет хуже вам обоим.

3. Сделайте что-нибудь, чтобы восстановить взаимоотношения с ребенком. Определив цель «мечь», пользуйтесь только естественными последствиями до тех пор, пока между вами не установятся нормальные отношения. Ребенок, который ищет удобный случай, чтобы «свести счеты», может истолковать логические последовательности как наказание. Избегайте идти на конфронтацию с ребенком, если вы разозлились. Ребенок ощутит вашу злость и сможет использовать ее против вас.

4. Воспользуйтесь своими внутренними ощущениями как руководством к действию и пониманию, что может чувствовать ваш ребенок. Если вы обижаетесь на него и хотите отомстить – это верный признак, что и целью ребенка является мечь.

Упражнение. Мысленно представьте себе, какими вы хотите видеть ваши отношения. Отведите для этого пять минут утром, перед тем, как начать очередной день и пять минут вечером, перед тем, как уснете. Второе – это проверить свою любовь на практике: постарайтесь и теперь полюбить его без всяких условностей в течение одного дня, или хотя бы половины дня.

Уклонение Дети с целью «уклонение» стараются излишне подчеркнуть свои слабости и зачастую убеждают нас в том, что они глупы и неуклюжи. Нашей реакцией на такое поведение может быть жалость по отношению к ним.

Переориентация цели «уклонение»

1. Важно немедленно перестать жалеть ребенка. Жалея ребенка, мы поощряем его жалость к себе и убеждаем в том, что теряем в него веру. Если мы так реагируем на его демонстративное отчаяние, да еще и помогаем ему в том, что он прекрасно сделать сам, у него вырабатывается привычка добиваться того, что хочется, унылым настроением. *Если ребенку, преследующему цель «уклонение», например, задано логопедическое домашнее задание: вырезать из старых журналов несколько машин (тема логопедического занятия - транспорт). Ребенок может прийти в отчаяние и с горестным видом сидеть перед кипой глянцевых журналов, предложенных мамой. Мама, понаблюдав некоторое время за ребенком, пожалев его, может сказать: «Ну, хорошо, раз ты не можешь это сделать, я приготовлю ужин и вырежу эти несчастные машинки». В этот момент ребенок получает подтверждение того, что сам он ни на что не годится, поэтому не стоит и начинать что-либо делать.*

2. Измените свои ожидания относительно ребенка. Создайте условия, в которых ребенок не сможет ответить: Я не могу, я не знаю... Что можно было сделать в приведенном выше примере? Можно было разбить большую задачу: найти машины в целой кипе журналов – разбить на много маленьких, предложив взять в руки первый журнал и внимательно его рассмотреть, найти там машинку, взять в руки ножницы и вырезать требуемую картинку.

3. Сопереживайте, но не проникайтесь сочувствием, пытаясь ему помочь. Досадно, конечно, что здесь не оказалось машинки, но мы бодры и полны решимости двигаться дальше.

4. Воздержитесь от попыток уговаривать его делать что-нибудь. Если в первом журнале нужной картинке не оказалось – ничего страшного – у нас ведь есть еще журналы, где мы обязательно найдем что-нибудь подходящее.

5. Создайте обстановку, в которой ребенку удастся преуспеть, а затем постепенно усложните задачу. Подбадривая его, проявите неподдельную искренность. Смотри, как здорово! Ты сам нашел эту красивую машину, сам вырезал ее! Ты сам сделал домашнее задание. Какой ты уже взрослый и самостоятельный!

Таблица ошибочных целей поведения ребенка

Что вы чувствуете	Как реагирует ребенок на замечание	Что говорит ребенок своим поведением	Цель	Как исправить такое поведение	Научите вашего ребенка
Раздражение	Добившись вашего внимания к себе, ребенок временно перестает мешать вам.	Со мной будут считаться, когда заметят или попросят что-либо сделать. Быть любимым – получать внимание	Внимание	Не заглядывайте в глаза, ничего не говорите, дайте ребенку понять, что любите его, приступайте к действию сразу, как только ребенок начнет вас раздражать.	Привлекать к себе внимание должным образом.
Злость	Продолжает настаивать на своем. Ребенок хочет превзойти вас быть хозяином положения.	Со мной будут считаться лишь тогда, когда вы сделаете так, как я хочу, я докажу, что вы не будете помыкать мной.	Власть	Дайте право на выбор, не приказывайте. Не состязайтесь. Не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте. Разумным образом дайте почувствовать ребенку свою самостоятельность	Достигать желаемого так, чтобы обе стороны конфликта оставались довольными.
Обида	Хочет отплатить вам тем же. Вызывает неприязнь к себе.	Пусть меня не любят, и я ничего не могу поделать, но со мной будут считаться, когда я отомщу обидчику.	Месть	Не вымещайте свою обиду. Восстановите взаимоотношения. Пользуйтесь ЕП. Установите тесный дружеский контакт.	Достоинно сдерживать свое чувство обиды, не вымещать его на других.
Отчаяние Что мне делать? Жалость	Никак не реагирует. Чувствует, что бесполезно даже пытаться сделать что-либо.	У меня ничего не получается так, как надо, Я вообще больше ничего не буду делать. Я бездарен и глуп. Оставьте меня в покое.	Уклонение	Не уговаривать, не показывать жалости. Вести к успеху постепенно. Ничего не делать за ребенка. Найти ситуацию, где ребенок ощутит свое достоинство	Доводить дело до конца и преодолевать трудности. Ощущать свои истинные способности.