

«Трудный ребенок» что делать?

Нам многое может не нравиться в поведении ребенка. Не слушается, шумит, разбрасывает, теряет, грубит, врет, не хочет делать уроки... А хотелось бы, конечно, чтобы все наоборот. Чтобы слушался, помогал, был всегда чистым и любил читать умные книжки. И уроки делать тоже любил. Словом, чтобы все делал правильно.

Детей, полностью соответствующих ожиданиям и пожеланиям родителей, не бывает на свете. Это, с одной стороны, делает родительскую жизнь не столь безмятежной, как хотелось бы. С другой – только представьте себе, что случилось бы, если бы детей можно было легко сделать «удобными» и «правильными» с точки зрения взрослых. Если бы такой ребенок, тихий, аккуратный, послушный, никогда ничего не «выдумывающий», никогда ни от чего не «отлынивающий», никогда никуда не «лезущий без спроса», вышел в жизнь.

Мы ведь хотим, чтобы он был в ней успешен. Чтобы мог сказать «нет», постоять за себя, приспособиться к меняющимся обстоятельствам, точно определить, что для него лучше, преодолеть трудности, достичь чего-то выдающегося в своем деле. И мы совсем не хотим, чтобы им помыкали, пользовались, чтобы делали его козлом отпущения, чтобы он панически боялся нарушить любую норму и правило, чтобы был нелюбопытен и безынициативен. *Легко видеть, что наши ожидания от ребенка и от него же после 18 лет не то, что разные – они прямо противоречат друг другу.*

Что же со всем этим делать?

Итак, шаг первый: **выбрать цель**. Один, максимум два вида поведения ребенка, которые по-настоящему отравляют нам жизнь. Это может быть все что угодно, в том числе и нечто такое, что постороннему наблюдателю показалось бы ерундой. Если вы все время думаете об этом, если вы сильно злитесь или отчаиваетесь, если вы вспоминаете о случаях такого поведения на работе, засыпая и просыпаясь, если вы постоянно обсуждаете проблему с супругом или с друзьями, значит, это оно и есть.

Если не получается назвать цель с ходу, попробуйте записывать в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребенок делал «не так». А потом честно спросите себя – что из этого действительно отравляет мне жизнь? И выберите один, максимум два пункта. Это и есть цель. Именно это поведение надо изменить настолько, чтобы оно стало для вас приемлемым. Не идеальным и удобным – просто терпимым. Чтобы оно перешло в разряд «мелких проблем».

Если все-таки вы обнаружите, что таких пунктов не один-два, а, скажем, пять, **действуйте последовательно**. Невозможно начать готовить суп, не решив сначала, что это будет – борщ или окрошка. Наметьте цель № 1. Это ваша задача на ближайшее время, скажем, два-три месяца. Все остальное пока отодвиньте в сторону, постарайтесь не переживать, скажите себе: «Я подумаю об этом позже». Когда добьетесь успеха с целью № 1, и если к тому времени остальные проблемы еще будут актуальны, вы займетесь ими.

Представьте себе, как будет выглядеть это приемлемое поведение. Что именно должен ребенок делать или не делать, чтобы «жить стало легче и веселей». Как это соотносится с обстоятельствами вашей жизни? Что в результате выиграете вы? Что выиграет ребенок? Например, если в результате того, что ребенок не будет

просиживать за уроками вечера напролет, у вас и у него появится больше времени, – чем вы думаете заняться?

Чем подробнее и конкретнее вы представите себе результат, тем более разумными и целенаправленными будут все ваши действия. *Лучше всего описать результат на бумаге*: вот прошло три месяца. Вы сумели решить проблему. Как теперь выглядит типичная ситуация, от которой сегодня вас трясет? Что говорите или делаете вы? Что говорит и делает ребенок? Как вы оба себя чувствуете? Кстати, возможно, будет не лишним обсудить эту картинку с ребенком. Нравится ли она ему? Все ли устраивает? Что мешает, чтобы такое началось прямо с завтрашнего дня? Только начинайте разговор без наезда, без «многозначительного» тона, спокойно, даже расслабленно: «Вот я иногда мечтаю, чтобы у нас было так... А ты бы так хотел?» Очень может быть, что узнаете много интересного!

2.

Что мы делаем обычно в первую очередь, чтобы решить какую-либо задачу? Изучаем исходные данные, условия, собираем информацию. **Поэтому самое важное для начала – точно описать трудное поведение.**

Не «она постоянно врет», а по пунктам: как часто врет; по каким поводам; при каких обстоятельствах; как именно; что делает, если не верят; как реагирует, когда разоблачают; пытается ли как-то сама справиться со своим поведением; считает ли его неправильным; как объясняет причины и т. д. и т. п. Чем более детальное описание «исходных данных» будет у вас в руках, тем легче вам будет выдвинуть предположение о внутренней пружине трудного поведения, о том, какая потребность за ним стоит и какие «плохие» технологии используются.

Не забываем задать себе вопросы: было ли трудное поведение таким всегда или появилось в какой-то момент? Что этому предшествовало? Что могло в это время вызвать у ребенка стресс, или протест, или ревность? В чем вообще сейчас у ребенка может быть особая потребность? Может быть, у него нервы на взводе после перенесенного тяжелого ОРВИ? Может быть, у него нет друзей в классе, его дразнят и отвергают?

Следующий круг вопросов: что вы уже пробовали делать? И какой был результат? Какие ваши действия улучшают поведение ребенка, а от каких становится только хуже? Как вы выходите из ситуации? Быстро ли потом миритесь? Что происходит с вашими отношениями? Как выглядит и чувствует себя ребенок во время и после «инцидента»? А как вы?

В результате подробного описания у вас будет гораздо больше возможностей строить предположения, что может стоять за поведением ребенка и как нам действовать. Заодно и успокоитесь – трудно впасть в панику и в отчаяние в процессе вдумчивого наблюдения.

3.

Люди по природе своей ленивы. И взрослые, и дети. Мы не склонны делать то, что нам ни к чему. *Тем более мы не станем делать ничего трудоемкого, энергозатратного да еще и влекущего за собой неприятности, если нам от этого **нет никакой пользы***. Причем это справедливо не только для «хороших» дел, но и для «плохих». Например, та же истерика. Очень энергозатратное поведение! Или воровство – это ж сколько сил и нервов надо потратить! Из этого следует, что первый вопрос, который стоит себе задать, – **зачем он это делает? Чего хочет?** Мы уже

говорили об общих целях, которые всегда стремится достичь ребенок, давайте теперь рассмотрим, как это происходит на деле.

Например, воровство. Редко встретишь ребенка, который совсем никогда бы этого не пробовал. Еще реже встретишь родителя, который был бы способен реагировать на воровство философски. Это всегда очень больно ранит и выбивает из колеи, особенно если воровство повторяется. Давайте попробуем представить себе, с какой целью в принципе может ребенок настойчиво таскать вещи или деньги?

1. У ребенка может быть просто пока **не сформировано представление о собственности**. Это довольно сложное абстрактное понятие, которое ребенок осваивает постепенно. **В этом случае потребность ребенка – разобраться в вопросах собственности.**

2. Нередко воруют дети, родители которых уверены, что они лучше знают, «что ему в действительности нужно», и **без достаточных оснований отказывают в покупке модной одежды, предметов увлечения, слишком ограничивают карманные деньги**. Это заставляет ребенка чувствовать себя белой вороной среди сверстников, что для подростка очень тяжело. И создает у него впечатление, что с ним не считаются, не доверяют ему принимать решения (например, о том, как именно ему одеваться), «держат за маленького». **В этом случае потребность ребенка – «быть в порядке», не испытывать отвержения сверстников, и еще принимать решения относительно самого себя.**

3. Часто целью ребенка, крадущего деньги, становится **подкуп ровесников**, которые готовы общаться с ним, только если у него есть сладости или игрушки. Это особенно бывает свойственно детям, которых детский коллектив отторгает из-за физических или других недостатков: полноты, маленького роста, заикания и т. д. Легко может попасть в положение изгоя новенький в классе, особенно если ребенок ведет себя нервно и неуверенно. **В этом случае потребность ребенка – быть принятым сверстниками, иметь друзей.**

4. Бывает, что дети воруют для того, чтобы **привлечь внимание родителей**. Деньги или купленные на них сладости он может воспринимать как символическое замещение родительской любви. Часто такое происходит в периоды, когда родители из-за собственной усталости или в результате длительных конфликтов с ребенком утрачивают связь с ним, редко показывают свою любовь и заботу, предъявляя только требования и претензии. **В этом случае потребность ребенка – быть любимым и принятым, получать внимание и заботу.**

5. Иногда дети своим трудным поведением, в частности воровством, **пытаются воздействовать на ситуацию в семье**. Например, между родителями есть долгий тлеющий конфликт. Они почти не общаются между собой, в доме висит напряжение. Но вот ребенок украл – и папа с мамой вместе принимают меры, обсуждают случившееся, снова, как раньше, часами сидят на кухне и разговаривают. Ребенок боится развала семьи гораздо больше, чем наказания, и может такими образом «объединять» родителей. **В этом случае потребность ребенка – близость и контакт между взрослыми, чувство защищенности в прочной семье.**

6. Ребенок может быть не уверен, что привязанность родителя к нему надежна, **чувствует тревогу и страх, что его отвергнут, оставят**. Поскольку это жизненно важно для него, дети в такой ситуации всегда очень точно определяют самые «уязвимые места» взрослых, и если детское воровство очень чувствительно для родителей, если именно это их «главный кошмар» и свидетельство полного фиаско

как воспитателей, то скорее всего именно этот тип поведения ребенок и будет использовать для того, чтобы задать вопрос: «Будете ли вы любить меня даже таким?». **В этом случае потребность ребенка – быть уверенным, что привязанность надежна, не мучиться от тревоги.**

7. Встречается навязчивое воровство **невротического характера**, связанное с постоянно высоким уровнем тревоги. Этим синдромом порой страдают очень состоятельные люди, они крадут какую-то вещь в магазине, хотя при желании могли бы сию же минуту купить весь этот магазин целиком. Потребность украсть в данном случае связана с постоянным уровнем тревоги и неудовлетворенности. В момент кражи человек испытывает острые ощущения, бурю эмоций, которые затем сменяются расслаблением и эйфорией. Здесь мы имеем дело с **психологической зависимостью**, воровство этого типа может встречаться у детей, переживших **психологическую травму, неуверенных в своем нынешнем положении**, испытывающих страх перед будущим, имеющих низкую самооценку и не получающих достаточной эмоциональной поддержки. **В этом случае потребность ребенка – хотя бы на время избавиться от гложущей тревоги, получить передышку в виде расслабления и эйфории.**

8. Ребенок может **воровать от безвыходности**: если у него вымогают деньги путем угроз или он страдает наркозависимостью. Возможно, его отношения с родителями слишком отравлены недоверием и борьбой, чтобы он мог обратиться за помощью к взрослым, а не скрывал от них тяжесть своего положения. **В этом случае потребность ребенка – быть в безопасности, защитить себя от угроз и страданий.**

9. Наконец, бывает, что детское воровство вызвано очень **острым желанием обладания**, которое охватывает ребенка порой из-за пустяка и потому непонятно взрослым. Такое желание может подогреваться рекламой (маркетинговыми акциями под лозунгом «Собери их все»). Это очень важный жизненный опыт. Когда ребенок **крадет, уступив соблазну**, он хочет узнать границы дозволенного, получить новый опыт, узнать, каково это, когда ты сделал то, что нельзя. Без такого опыта невозможно формирование совести, ведь совесть – не послушание внешним правилам, а внутренний сторож, который не позволяет поступать неправильно, потому что «ты знаешь, как потом будет плохо на душе». **В этом случае потребность ребенка – получить опыт соблазна, проступка, стыда, раскаяния и сделать свои выводы из этого опыта.**

4.

И так, следующий шаг – **объяснить, что не так**. Давайте на минутку остановимся и отдадим себе отчет – к какому результату приведет наша гневная тирада? Поможет ли она ребенку научиться себя вести лучше? Вызовет ли у него желание измениться? Улучшит наши отношения с ним? Снизит его тревогу? Единственная информация, которую извлекает ребенок из подобных высказываний: «Мной недовольны, я плохой».

Гораздо лучше работают «Я-высказывания», то есть высказывания о себе, о своих чувствах, проблемах и потребностях. Лучше всего разница между «Я-высказываниями» и привычными способами выразить недовольство можно увидеть в сравнении.

Если человек говорит: «Я волнуюсь, мне обидно, мне неприятно, я хочу, мне нужно», с этим невозможно спорить. Ему виднее! А когда он говорит: «Ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести», сразу же возникает протест.

Однако Я-высказывания не должны переходить в шантаж. Когда взрослый говорит: «Я тебя такого не люблю!» или «Из-за тебя я заболею», это не слова о своих подлинных чувствах и проблемах, а именно шантаж, спекуляция на любви ребенка, его зависимости и не критичности его мышления.

Объясняя ребенку, почему то, что он делает, вас не устраивает, важно иметь в виду еще вот что: дети живут настоящим. Их не интересуют проблемы далекого будущего, по крайней мере лет до 15–16. Говорить пятикласснику, что если он будет плохо учиться, то станет лишь дворником, довольно бессмысленно. Для него это будет звучать обидно, только и всего. Гораздо лучше обратить его внимание, что вы расстраиваетесь из-за его плохих оценок, что сам он неважно себя чувствует в роли двоечника, что бояться вызова к доске гораздо неприятнее, чем сделать домашнее задание.

5.

Наказание – довольно искусственная конструкция, в жизни гораздо чаще работает **закон наступления последствий**. Поэтому не бойтесь их – пусть наступают, ребенку необходим этот опыт. Потерял, сломал дорогую вещь – значит, больше нету, покупать новую никто не побежит. Украд и потратил чужие деньги – придется отработать или отказаться от покупки, поездки, чтобы сэкономить. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент – придется рисовать вместо мультика перед сном. Устроил истерику на улице – прогулка прекращена, идем домой, какое уж теперь гуляние.

Мама жалуется, что у дочки-подростка стащили уже четвертый мобильный телефон. Девочка сует его в задний карман джинсов и так едет в метро. Говорили, объясняли, наказывали даже. А она говорит, что «забыла и опять засунула». Бывает, конечно. Задаю маме один простой вопрос: «Сколько стоит тот телефон, что у Светы сейчас?» «Десять тысяч, – отвечает мама, – две недели назад купили». Не верю своим ушам: «Как, она потеряла уже четыре и вы опять покупаете ей такой дорогой телефон?» «Ну, а как же, ведь ей нужно, чтобы были и фотоаппарат, и музыка, и современный чтоб. Только, боюсь, опять потеряет». Кто б сомневался!

Свету ругают каждый раз за небрежность, обвиняют в неблагодарности и эгоизме, но новый дорогой мобильник исправно покупают. Если бы родители отказались покупать новый телефон или купили самый дешевый, а еще лучше – подержанный, и оговорили срок, в течение которого он должен уцелеть, чтобы можно было вообще заводить речь о новом, то Света уж как-нибудь научилась бы «не забывать». Но это казалось им невозможным – ведь девочке нужно быть не хуже других! И они предпочитали расстраиваться, ссориться, сокрушаться, но не давали дочке никакого шанса изменить поведение.

Ну, и последствия должны быть **действительно естественными**, а не подстроенными, и если проблему легче предупредить, чем потом решать, не надо устраивать театр одного актера там, где уместнее простая забота. Если ребенок забыл дома сменку и вы это заметили, естественным будет напомнить ему об этом при выходе из дома, а не подставлять под выговор учительницы для наступления последствий. Вы бы супругу-то напомнили, что он важную папку или ключи от машины забыл, не стали бы воспитывать.

Понятно, что есть ситуации, когда мы не можем позволить последствиям наступить, например, нельзя дать ребенку вывалиться из окна и посмотреть, что будет. Но согласитесь, таких случаев явное меньшинство.

6.

Мы помним, что трудное поведение – это прежде всего примитивные технологии достижения желаемого. Но это мы знаем, что они примитивные и что бывают способы и получше. Ребенку это пока неизвестно. Он не сможет отказаться от «плохих» технологий, пока не получит взамен других, «хороших». Невозможно требовать от ребенка, чтобы он «прекратил немедленно», то есть отказался от «плохих» технологий, и при этом не предлагать ему взамен других, более эффективных.

Убедитесь, что вы ясно показали ребенку, какого другого поведения вы от него ждете взамен «трудного». Часто бывает лучше именно показать, а не объяснять, особенно если ребенок мал. Просто возьмите его за руку и отведите в ванную чистить зубы. Подойдите и поправьте карандаш в его руке, если он держит его неправильно. Обнимите и крепко прижмите, когда его «разносит» в истерике, возможно, в следующий раз он сам придет к вам на руки, вместо того чтобы демонстративно плакать. Удержите руку, если он замахивается, и помогите ребенку сформулировать свой гнев в словах. Здоровайтесь и желайте спокойной ночи первыми. Когда ребенок говорит на повышенных тонах, сами начните снижать голос. Спрашивайте разрешения, чтобы взять его вещи. Стучитесь, прежде чем войти в комнату. Попросите прощения у бабушки вместе, обнимая его за плечи и подсказывая слова.

Объяснения могут сопровождать показ, но главное – что вы делаете, а не что говорите. Если вы требуете от ребенка внимательно вас слушать, при этом продолжая заниматься своими делами, ничего не выйдет. Присядьте, разверните его к себе, найдите его взгляд и тогда говорите.

Если ребенок боится идти в поликлинику сдавать анализы, поиграйте заранее в «поход к доктору с мишкой». Пусть мишка (в вашем исполнении) боится и плачет, а ребенок его уговаривает, утешает, объясняет, почему сдавать анализы нужно. Наконец мишка согласился, и вел себя очень храбро, и получил от «папы» поцелуй и внеплановый поход на карусели.

Будьте изобретательны, помогайте ребенку находить все новые способы решения проблем.

Таким образом, суть этого следующего шага в том, чтобы показать или подсказать ребенку другие, «хорошие» способы добиться того, чего он хочет. Как мы уже говорили, «трудное» поведение очень энергозатратно, и если необходимость в нем отпадает, так как стоящая за ним потребность уже удовлетворяется, оно проходит само по себе. Поэтому если ребенку нужно внимание – уделите ему внимание, не дожидаясь, пока он начнет его «выбивать», если он «качает права» – покажите ему, «кто в доме хозяин», если он испытывает трудности в общении со сверстниками – подскажите, что ему делать, и помогите подружиться. Рассказывайте, как сами справились с подобными сложностями.

7.

Чтобы проделать огромную работу по замене одних способов поведения на другие, ребенку нужно много душевных сил и вера в себя. Он сможет измениться к лучшему только в при условии вашей поддержки, симпатии, принятия, заботы. Любое недовольство, отвержение, неуважение, критика, контроль подчеркивают неуспешность ребенка и усиливают его тревогу. А что мы делаем, когда не уверены в себе? Естественно, цепляемся за самые привычные, хорошо освоенные виды

поведения и реакций. То есть в результате ребенок будет еще крепче держаться за те самые «плохие» технологии, от которых мы хотим его избавить.

Именно поэтому так важно поддерживать оптимизм и веру в то, что все обязательно получится, замечать и подкреплять любой успех. Хвалите ребенка конкретно, по возможности точно описывая, что именно вам понравилось. Тогда он будет точно знать, чем порадовать вас в следующий раз. Как основание для похвалы подойдет любая мелочь, даже еле заметное изменение к лучшему. Вы удивитесь, насколько эффективно это работает. Очень эффективна косвенная похвала, когда вы изливаете свои восторги не прямо на ребенка, а при нем – пришедшему с работы папе или бабушке по телефону.

Другой распространенный способ подкрепления – подарки и вкусности. Вас смущает аналогия с дрессировкой животных? А вы сами разве не любите побаловать себя шоколадкой или пирожным после тяжелой и успешно выполненной работы? Фуршеты на презентациях проектов, корпоративные вечеринки в конце года, банкеты после защиты диссертации – того же происхождения.

Конечно, незаменимый способ поддержки – ласка, объятия, поцелуи. Об этом и говорить долго не надо, чем младше ребенок, тем важнее для него прикосновения, физический контакт.

Научите ребенка видеть и признавать собственные достижения. Это непросто, ведь в нашей культуре хвалить себя считается стыдным, неправильным. Только вы можете научить ребенка радоваться каждому, пусть небольшому, продвижению вперед, сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами.

По материалам книги Людмилы Петрановской «Если с ребенком трудно».