

Что делать, если ребенок ведет себя плохо?

Каким бы «золотым» ни был ребенок, все равно родителям приходится ожидать каких то поступков, которые можно квалифицировать, как плохое поведение. Им будет полезно знать, какие действия в таких случаях наиболее эффективны. Давайте рассмотрим некоторые формы плохого поведения, которые наиболее часто встречаются.

- **Нытье.**

Как вы реагируете на нытье ребенка?

Он может быть настолько раздражающим, что вам придется бороться с искушением обрушиться со своим гневом на ребенка: « Перестань сейчас же, или я тебя накажу»

Если вы сделали это, то проиграли сражение. Обрушивая гнев на ребенка, вы тем самым даете в руки ребенка дополнительное оружие, которое он сможет использовать против вас. Также вы даете ему понять, что вас таки удалось вывести из равновесия. Позже, если ему захочется манипулировать вами таким способом, он уже будет знать, что нытье срабатывает. Чем больше гнева вы обрушите на ребенка за нытье, тем выше вероятность, что он снова станет ныть.

Также чем больше вы гневаетесь на ребёнка, тем больше побуждаете его к чрезмерному подавлению гнева. А это приведет к развитию в нем антиавторитетных и пассивно-агрессивных установок и соответствующего этим установкам поведения.

Выплеснуть свой гнев на ребенка можно не только криком, но и если вы начнете ныть в ответ, как бы передразнивая его. Родитель, которые поступает таким образом, просто изливает свою враждебность. Кроме того, он показывает плохой пример обращения с гневом. И, конечно, он высмеивает ребенка.

Есть несколько возможных вариантов ответной реакции на нытье. Вам необходимо выбрать именно те, которые наиболее подходят для вашего ребенка. Для большинства детей достаточно просто проигнорировать нытье. Если это не действует вы можете поговорить с ребенком в спокойном и довольно прохладном тоне: «Я ничего не могу разобрать, когда ты говоришь таким голосом. Говори нормально, чтобы я мог понять чего ты хочешь».

Как правило, это помогает, но не всегда. Если они продолжают ныть, оставайтесь спокойным вдвойне. Если вы отреагируете эмоционально и просто сдадитесь то нытье победило.

Отвлеките ребенка чем то веселым, если не помогает оставьте его одного в безопасном месте. Действительно, иногда кажется, что некоторые дети рождаются нытиками, в таком случае следует запастись терпением. Постепенно они будут ныть меньше, но этот процесс медленный и требует большого труда.

- ***Вспышки гнева и «дикого», неконтролируемого поведения.***

Дошкольники особенно склонны использовать такие вспышки в качестве орудия для контролирования родителей. Спусковым механизмом тут служат различные примитивные раздражители, такие как жажда, боль, голод, жара... в таком возрасте детям бывает трудно успокаиваться. Родители должны помочь им обрести контроль над своим поведением.

Когда с ребенком случаются вспышки гнева, то родителям приходится трудно, в особенности если дело происходит на людях. Здесь можно применить те же правила, что и при нытье. Для родителей важно сохранять спокойствие и попытаться проигнорировать вспышку. Для этого можно чем то занять свои мысли. Полезно заняться домашними делами, особенно, если они сопровождаются большим шумом.

Как правило, если игнорировать вспышку и не показывать своего расстройства, то это бывает достаточно. Если она я в длится слишком долго, то вы должны дать определенное время в течении, которого он должен успокоится. Когда время истечет вам следует подумать о наказании, таком как лишение привелегии или дополнительные домашние дела.

Спокойствие родителей дают понять ребенку, что они полностью контролируют ситуацию и никакие вспышки на них не повлияют. Многим родителям помогают сохранять спокойствие такие вещи, как «мурлыканье», пенье, вспоминание о чем то приятном или размышляя о счастливых планах на будущее. Пенье или «мурлыканье» может успокоить и ребенка. Для детей школьного возраста «пусковыми факторами» для вспышки гнева могут стать отвержение или критицизм со стороны ровестников, неуверенность в родительской любви или осуждение, которое воспринимается ребенком, как несправедливое.

Есть одна техника, которая помогает детям успокоиться, когда дети расстроены. Это глубокое мышечное расслабление. Вам нужно научить их этой технике. Делайте это тогда, когда вам и вашему ребенку хорошо и вы оба чувствуете себя спокойно. Затем он сможет применять эту технику в минуты напряжения или когда утратит самообладание. Научите ребенка напрягать и затем расслаблять каждую часть своего тела: левую ступню, левую ногу, правую ступню, правую ногу и так далее. Часто освоению этой техники помогает воображение, когда ребенок представляет своего любимого героя из мультфильма, которые выполняет упражнение вместе с ним.

Когда дети становятся старше можно использовать какой то знак и связывать его с расслаблением. Затем если вы видите, что ребенок начинает нервничать, то используйте этот знак или слово, как сигнал к расслаблению. Знак может быть таким: поставить указательный знак рядом с носом и затем внезапно двигать его вперед. В качестве словесного сигнала может быть слово «остынь», которое следует произнести тихим голосом.

Подготовила педагог-психолог

Никанорова А.В.