

# Если с ребёнком трудно

Давайте сейчас ненадолго притормозим и подумаем. Браться за изменение трудного поведения вашего ребёнка имеет смысл, только если дело именно в его поведении. Возможно, имеет смысл начать с ваших отношений, с укрепления связи между вами. Подумать, понаблюдать, проанализировать, что происходит между вами. Например, понаблюдать какие слова вы часто говорите ребёнку?

<b>Вопросы для анализа отношений</b>	<b>Привычные фразы, которые могут служить признаком того, сто проблема имеется</b>
Не чувствует ли ребёнок угрозы привязанности, уверен ли он, что защищён и любим?	Глаза б мои тебя не видели! Уйди отсюда, не желаю с тобой разговаривать. Больше никогда тебя с собой не возьму! Я уйду, а ты как хочешь (маленькому ребёнку). Иди в свою комнату и не смей выходить.
Не даёте ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что вам он – такой – не нужен?	У других дети как дети, у меня же... Почему с тобой вечно всё не славы богу? Ты опять хуже всех! Я столько сил потратил, чтобы ты (поступил в хорошую школу, выиграл конкурс, начал учить язык и др.), а ты! Да что ты о себе воображаешь?
Не демонстрируете ли всем свою беспомощность?	Горе моё, не знаю, что с тобой делать! Сил моих на тебя нет! Я с ним не справляюсь. Я больше не могу.
Не злоупотребляете ли, перевешивая на ребёнка ответственность за отношения?	Ты любишь папочку(мамочку)? Почему ты такой неласковый? Я на тебя обиделся. Ты неблагодарный, не ценишь ничего! Пока не извинишься, не подходи ко мне!
Не сдаёте ли ребёнка «третьему»? (Зависите ли вы от мнения окружающих, боитесь ли осуждения)	С тобой со стыда провалиться можно! Опять мне краснеть из-за тебя? Люди смотрят, думают: какой невоспитанный мальчик. Вот тебя сейчас заберёт чужая тётя. Нас сейчас выгонят отсюда (нас будут ругать).

Иногда достаточно просто давать ребёнку больше защиты и заботы, да просто внутренне перестать перетягивать с ним канат, вспомнить, что вы его любите, само это состояние вернуть себе, и поведение сказочным образом начинает меняться к лучшему без всяких шагов вообще.

Не менее важно родителю спросить самого себя: что со мной? Не истощен ли я? Не пугаю ли ребёнка своим гневом, отчаянием, паникой? Не стоит ли мне начать с себя, своего состояния?

Ведь проблемы могут быть как лично с вами, так и с семьёй в целом.

Если ребенок ведет себя плохо, особенно если это началось после чего-то (вашей с супругом ссоры, переезда, рождения младшего), обязательно спросите себя: что с семьей в целом? Не пытается ли ребенок своим поведением что-то вам сообщить, на что-то повлиять? Дети очень любят своих родных и, если надо, легко приносят себя в жертву семье. Подумайте, не стремится ли он, например, восстановить справедливость, если в семье нарушен баланс между правами старших и младших детей? А может быть, создавая проблемы, он хочет вытянуть кого-то из родителей из депрессии, в которую тот все больше погружается? Отвлечь от начинающейся формироваться зависимости? Или, возможно, ребенок делает в школе или во дворе то, что вы, его родители, очень хотели бы, но не смеете сделать в своем взрослом окружении, на работе — послать всех к черту, нарушить правила и субординацию?

Наконец, не стоит ли за трудным поведением ребенка какая-то реальная проблема, о которой вы пока не догадываетесь, а он не решается вам сказать, поскольку вы увлеклись войной с ним. Возможно, его действительно обижает воспитатель в детском саду, или травят ребята в классе, или с него требуют денег взрослые хулиганы, ему не дается учеба в слишком сильной школе? Тогда самое время вмешаться, защитить, может быть, забрать из непереносимой для ребенка ситуации, воспитанием его самого тут ничего не сделаешь, Но возможно, почувствовав вашу готовность его защищать, он сам почувствует себя увереннее и начнет лучше справляться с собой.

## Объясняем, что не так

«Как ты себя ведешь?! Это ужас просто!» — говорим мы в сердцах ребенку. 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? Может быть, хотя бы поможет нам в будущем лучше с ним справляться? К сожалению, на все эти вопросы приходится отвечать: нет, нет и нет. Единственный сомнительный результат, который здесь можно усмотреть, — взрослый «сбросил пар», разрядился. Да и то не всегда, ведь сплошь и рядом подобные фразы говорят даже без особого чувства, по инерции, потому что «так положено», это наш родительский долг — что-то в этом роде произносить.

Единственная информация, которую извлекает ребенок из подобных высказываний: «Мной недоволен, я плохой». Или того хуже: «Я не имею значения, мама или папа хотят выглядеть хорошими за мой счет». Выше мы уже говорили о том, к чему это приводит. Как только мы говорим: «Ты неправ» или того хуже «Ты плохой», ребенок в ответ начинает защищаться и спорить.

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

<b>Ты – высказывания</b>	<b>Я - высказывания</b>
Как не стыдно шуметь, когда человек отдыхает!	Я очень устал, мне необходимо поспать, не шуми, пожалуйста!
Ты опять не убрал со стола!	Я не люблю, когда на кухне грязь. Мне неприятно убирать за всеми.
Почему ты меня не слушаешь?	Я хочу, чтобы ты меня услышал.
От тебя помощи не дождешься!	Я прошу тебя мне помочь. Помогите мне, пожалуйста!
Не говори со мной таким тоном!	Мне неприятно, когда ты грубишь.
У тебя совесть есть — приходите домой в час ночи?	Я не могла уснуть и очень волновалась.

Действенность Я-высказываний заключается в том, что их невозможно оспорить. 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. Употребляя Я-высказывания, мы

демонстрируем собеседнику, что не намерены залезать на его территорию, «учить его жить». Мы просто говорим о своих чувствах, потребностях, трудностях и верим, что ему это не все равно, что он постарается вникнуть и чем-то помочь. Мы даем ребенку понять, что наша с ним связь в безопасности, даже если его поведение нам не нравится.

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. Фразы типа «Что из тебя вырастет?» или «Кто на тебе, такой неряхе, женится?» только портят отношения с ребенком и ничего не дают для исправления поведения.

Старайтесь при объяснении дать ребенку понять, что вы знаете и разделяете ту потребность, которая стоит за трудным поведением. Можно сказать: «Я знаю, ты очень хочешь подружиться с ребятами и поэтому решил взять деньги и купить сладости» или «Я понимаю, ты расстроен, что я не могу остаться с тобой дома», «Да, в школу идти иногда ужасно не хочется, так и тянет прогулять», «Иногда кажется, что соврать проще всего, чтоб не ругали». Этим вы показываете, что вы не по ту сторону «баррикады», а здесь, рядом с ребенком. Что вы посягаете не на потребность как таковую, а лишь на плохую технологию ее достижения. А значит, ребенок по-прежнему может рассчитывать на вашу заботу и защиту.

Объясняя ребенку минусы трудного поведения, говорите конкретно и доходчиво. Избегайте общих слов, не употребляйте абстрактные понятия «грех», «мораль» и т. п. Учитывайте возраст ребенка и уровень его развития.

И помните то, о чем мы говорили в первой части — бесполезно что-то объяснять, когда ребенок расстроен, испуган, сгорает от стыда. Все уйдет в песок. Помогите ему успокоиться, дайте понять, что с привязанностью, с вашей любовью, заботой все в порядке, если надо — сначала успокойтесь сами. И только потом объясняйте.