

## ПРИЧИНЫ «ПЛОХОГО» ПОВЕДЕНИЯ В ПРИСУТСТВИИ МАМЫ. ПОЧЕМУ РЕБЕНОК БЬЁТ СЕБЯ?

«Плохое» поведение в присутствии самого значимого и близкого для ребёнка человека – мамы явление, встречающееся достаточно часто. Почему? Ребёнок понимает, что с вами он может быть «плохим», так как вы примите его любым и доверяете вам. Он понимает и чувствует, что вы его любите, простите ему любое поведение, в отличие от других окружающих его взрослых. Мамы думаю, что дети ведут себя с ними «плохо» от того, что они не могут справиться с собственным ребёнком и поэтому они считают себя плохой матерью. Но это далеко не так. Стоит всегда помнить о том, что, если именно с вами плохое поведение и капризы усиливаются, это признак того, что вы для ребёнка самый близкий человек. Тот, с кем он может выплеснуть свои негативные эмоции, обиду, злость. Для снижения интенсивности негативных эмоций иногда бывает достаточно присесть до уровня глаз ребёнка, обнять его и сказать: «Я понимаю, что ты сердиться от того, что... (например... тебе не дали досмотреть этот мультфильм). Я вижу, как ты расстроен». При этом важно обнять ребёнка и сказать, как сильно вы его любите. Простое отражение чувств, которые сейчас переживает ребёнок способно остановить деструктивное поведение ребёнка.

Главное в этом случае не отвергать ребёнка и не критиковать его личность. Поведение можно не одобрять (мне не нравится, когда мне грубят...), «мне очень обидно, когда мои просьбы не выполняют...»), разумные границы должны быть выставлены в любом случае. Но личность ребёнка, отвергать его «Я!» нельзя. Это может нанести вред его самооценке.

«+» - ты поступаешь плохо

«-» - ты плохой

**Если «плохое» поведение ребёнка выглядит как агрессия, в данном случае – агрессия, направленная на самого себя...**

Нанесение повреждений себе у детей может носить разнообразный характер: ребёнок бьёт себя или бьётся головой о что-то. Для такого поведения всегда есть определённые причины.

Для более тщательного изучения причин аутоагрессивного поведения необходима беседа психолога с родителем и наблюдение за поведением ребёнка

### Возможные причины аутоагрессии у ребенка.

- **Психологические особенности.** Аутодеструктивному поведению подвержены дети, чувствительные к эмоциональному состоянию окружающих, имеющие низкую самооценку, замкнутые, необщительные, склонные к подавленному настроению. Они отличаются готовностью разделить проблемы и боль близкого человека недостаточно бережным отношением к собственному телу.
- **Наказания.** Ребенок не может ответить на агрессию взрослого. Ближайшим наиболее доступным объектом, на который можно выплеснуть накопившуюся обиду, негодование, злость становится собственное тело.
- **Конфликты родителей.** Ссоры, крики, ругань, применение насилия в отношениях матери и отца отражаются на психическом состоянии пациента. Появляется чувство страха, беспомощности, желание заступиться за обижаемого родителя. Невозможность выразить эмоции, повлиять на конфликт приводит к аутоагрессии.
- **Недостаток внимания.** Самоповреждение – способ манипуляции родителями. Обеспокоенные поведением ребенка, они демонстрируют больше заботы и любви. Это заставляет ребёнка повторять своё негативное поведение, загоняя всех в замкнутый круг.
- **Высокие требования.** Ожидания, запросы взрослых формируют у больного заниженную самооценку, страх потерпеть неудачу, чувство вины. Аутоагрессия становится способом самонаказания за ошибки, плохие оценки в школе.

- **Аутоагрессия родителей.** Дети копируют поведение взрослых. Вслед за мамой ребенок отказывается от приема пищи, закрывается в собственной комнате, лишая себя общения и веселого времяпрепровождения, подражая папе, называет себя неудачником, глупцом.

**В возрасте 5 лет причиной аутоагрессивного поведения может стать не наказание, а разгневанность родителей и их яркое недовольство ребёнком.** Это травмирует ребёнка, он пугается гнева родителей. Эти страхи становятся настолько сильными, что ребёнок в впоследствии, чтобы опередить негативную реакцию родителей, начинает наказывать себя сам. В этом случае – главный способ изменения поведения ребёнка будет спокойная реакция родителей на его поведение, доброжелательное отношение и демонстрация ему реакции безусловного принятия («...что бы ты не сделал, я всё равно люблю тебя...»)

**Если же целью такого поведения ребёнка является достижение желаемого, манипуляция взрослым,** то он всегда ориентируется на реакцию взрослого. Возможно, в определённый момент времени такое поведение принесло ребёнку положительный результат (его желание было выполнено), поэтому оно закрепилось.

Ребёнок не может словами адекватно выразить взрослым своё желание, поэтому выбирает такую «неадекватную» форму воздействия. Выражать свои желания словами, более конструктивными вариантами поведения ребёнка нужно учить (вместо ударов в голову предложить громко похлопать в ладоши, или заменить эти действия какой-то фразой, жестом, словом). Но делать это нужно, когда ребёнок спокоен. Предложите ему вариант, который понравится ему, и в некоторые моменты, когда вы о чём-то просите ребёнка, а он не выполняет ваши требования, сам используйте этот приём. Чтоб он смог поставить себя на ваше место.

Для изменения поведения ребёнка необходимо изменение поведения взрослого до, во время и после того, как он заявляет вам о своём желании.

### **Как вести себя при подобном поведении ребенка.**

**1. Не впадайте в панику.** Помните, что капризы – это естественное поведение ребёнка, а не признак того, что вы плохой родитель. В этот момент малыша можно обнять, но если он сопротивляется, то навязчивость может усугубить реакцию. Можно постараться отвлечь ребёнка мягко и ненавязчиво. Может помочь уход родителя в другую комнату (тайм-аут). Это позволит вам самому успокоиться, а после того, как успокоится ребёнок - вернуться, обнять его, посадить на колени, заняться с ним любимым занятием. Показать, что вы не осуждаете его, но даёте свою поддержку и понимаете его желания, которые этот момент не могут быть удовлетворены по ряду причин, которые сейчас как раз и нужно обсудить, когда эмоции схлынули

**2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться сами** (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния: взять паузу, выйти из комнаты на несколько минут, переключиться и успокоиться; сделать несколько глубоких вдохов, насыщение кислородом, поможет снять напряжение). Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

**3. Проговаривайте про себя, как Вы любите своего ребенка,** настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

**4. Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Ребенка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы.

**5. Обсуждайте** – открытое обсуждение чувств, которые в данный момент испытывает ребёнок, снимает тревожность. Ни в коем случае не проявляйте агрессию,

раздражение сами (конкретные рекомендации по правилам общения с детьми, помогающие снизить их аффективные вспышки даны в книге Ю.Б. Гиппенрейтер).

6. Постарайтесь **ввести чётки правила «можно» и «нельзя»**. Это упорядочит поведение ребёнка и снизит его тревожность.

### **Чем может помочь введение правил в семье для изменения поведения ребёнка?**

Правила в семье, как и в обществе, нужны для благополучия и безопасности всех членов семьи. Иногда установленные в обществе ограничения и запреты бывают неудобны. Но мы понимаем, что без правил мир мгновенно превратится в невыносимый хаос. Так и семья без правил не может быть комфортным местом ни для одного из её членов. Правила – это необходимость.

**Чётко обозначенные правила приводят ребёнка к пониманию того, что «можно», а что «нельзя» в определённых ситуациях. И это придаёт его поведению упорядоченность.**

#### **Какими должны быть правила?**

Правило должно быть деловым, безличным, а не эмоциональным. Никаких претензий, нападков, обид и недовольств. Ничего личного. Желательно формулировать правила в утвердительной, положительной форме, а не отрицательной. Нужно говорить, что вы хотите, а не чего не хотите.

Ребёнка нужно мотивировать на соблюдение правил. Нужно объяснить, в чём лично для него заключается выгода от правила. Ведь любое правило вводится в интересах ребёнка. В чём эта выгода? Ребёнок должен чётко это понимать.

Пример правила: «ребёнок должен ложиться спать в 22:00. Можно раньше, позже нельзя». Зачем ребёнку ложиться спать в 22:00, а не позже? Это не прихоть родителей. Это нужно? чтобы выспаться и хорошо себя чувствовать.

Правила должны быть согласованы между родителями и другими взрослыми, участвующими в воспитании. Иначе ребёнку придётся выбирать, чьи требования выполнять.

Правила должны быть гибкими, помимо двух крайностей «можно» и «нельзя», нужно использовать ещё как минимум две промежуточных формы: «можно, но в определённых границах» и «нельзя, но в исключительных случаях можно». Это позволяет сделать правила более гибкими, а, значит, более эффективными.

Например: «Нельзя»: нельзя играть со спичками и ножницами, нельзя садиться в машину к незнакомым людям. «Нельзя, но в исключительных случаях можно»: домой нужно приходить до 20:00, но в день рождения лучшей подруги можно прийти в 22:00.

Такая гибкость в установлении правил позволяет добиваться и большего послушания, и одновременно приучает детей к самостоятельности и ответственности. В воспитании крайне важно соблюдать баланс между опекой над ребёнком и его независимостью от родителей. Ведь задача воспитания не только - послушание, но и благополучие ребёнка. А для достижения благополучия ребёнка родители обязаны научить его думать, анализировать, принимать решения, реализовывать решения и нести ответственность за последствия.

#### **Тёплые отношения – залог успеха**

С любящими, тёплыми родителями хочется быть рядом. Отношения должны быть эмоциональными, дружескими, приятельскими, тёплыми. Мы охотно выполняем просьбы приятного нам человека. И автоматически отказываем тем, кто нам неприятен, с кем мы в состоянии конфронтации и противостояния.

#### **Как вводить правила?**

Человеческое общество иерархично. Иерархия, система подчинения, единоначалие позволяет добиваться многого. В семье тоже должен быть лидер - человек, которому подчиняются, который единолично устанавливает правила, и все их соблюдают.

С другой стороны, демократия – это лучшая форма устройства общества. Человек, который реализует своё желание, своё решение, обычно гораздо успешнее человека, который делает то же самое, но по принуждению.

Следовательно, при введении правил нужно проявлять гибкость и баланс. В некоторых случаях нужно проявить жёсткость и требовательность. В других случаях нужно дать ребёнку возможность сделать свой выбор. Этого не стоит пугаться. Нормальный ребёнок в нормальной семье хочет вполне банальных вещей: любви, труда и добра. Родители, естественно, должны позаботиться о том, чтобы предоставить детям необходимую информацию для принятия правильного решения и ненавязчиво подтолкнуть в нужном направлении.

Само по себе аутоагрессивное поведение не всегда может быть опасным для жизни ребёнка, если является актом привлечения внимания и манипулирования родителями. Но в каждом случае – это сигнал по изменению детско-родительских взаимоотношений.

Но закрепление подобной формы поведения в более старшем возрасте может привести к увеличению случаев и характера самоповреждений.