**Ребенок плохо себя ведет. Что делать?**

Первое, что должны понять родители, это то, что поведение ребенка во многом зависит от их собственного поведения. То, что говорят и делают родители — это почва как для желательного, так и для нежелательного поведения. Когда желательное или нежелательное поведение происходит, немедленная реакция родителей определит, станет ли это поведение происходить чаще или реже в будущем. И это отличные новости для родителей!

Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский характер», Мой ребенок так себя ведет, потому что у него аутизм», и так далее. У всех нас есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми мы ничего не можем поделать. Однако в реальности очень многие, не все, но очень многие виды человеческого поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. Поэтому эти новости отличные!

Итак, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

**Отслеживайте хорошее поведение**

Нужно внимательно следить за ребенком и стараться «поймать» его за тем, что он сделал хорошо. Слишком уж просто родителям, когда ребенок хорошо себя ведет, просто сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Например, мама идет в другую комнату разбираться со стиркой или готовить обед, потому что все тихо и спокойно. Поэтому получается, что когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания.

Специально выискивайте хорошие виды поведения у ребенка, и убедиться, что когда ребенок ведет себя хорошо, вы как-то это отмечаете, хотя бы просто говорите: «Какой ты молодец!» Хвалите ребенка за хорошее поведение, обращайте на него внимание. Убедитесь, что когда ребенок ведет себя хорошо, он что-то за это получает, что такое поведение выгодно для него.

В противном случае, очень часто получается, что когда ребенок ведет себя хорошо, его все игнорируют, но когда он начинает баловаться и делать что-то неправильное, родители тут же подбегают к нему: «Что ты делаешь? Просила же не баловаться! Мне ужин надо готовить! Почему ты не можешь просто поиграть с братиком?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, угодить в которую проще простого.

**В случае плохого поведения подумайте о его причинах**

Если нежелательное поведение все-таки происходит, подумайте, что именно получает ребенок в результате. Обязательно есть что-то, что делает это поведение выгодным для ребенка. Это может быть ваше внимание, как в ранее приведенном примере. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Может быть, у него забрали игрушку и он скандалит, потому что хочет получить игрушку обратно? Или он кричит, потому что вы попросили его сделать то, что он не хочет делать? Попробуйте определить, что он пытается получить таким образом.

Если же вам это удалось, то, по возможности, старайтесь сделать так, чтобы это поведение не приводило к нужным ребенку последствиям. Например, если ребенок скандалит, чтобы получить игрушку, убедитесь, что он эту игрушку не получит. Вместо этого подождите, пока поведение не прекратится. Когда ребенок успокоился, подскажите ему более уместное поведение, например, он может сказать: «Дай машинку, пожалуйста». Проследите, что ребенок получит игрушку только в ответ на социально приемлемое поведение, не в ответ на крики.

**Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными**

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Есть пара ошибок, которые часто совершают родители, и одна из таких ошибок — неясные и абстрактные требования.

Например, если я говорю своему ребенку: «Уберись в своей комнате», для нас эта фраза может значить одно, а для ребенка нечто совершенно другое. Наши критерии чистой комнаты, и его критерии совсем не обязательно будут совпадать. Иногда для ребенка это значит: «Собрать все вещи, которые валяются в комнате, запихнуть их в шкаф и закрыть дверь». И  может показаться, что комната выглядит неплохо, но только до того момента, когда мы откроем шкаф, и на нас вывалится куча вещей.

Более конкретная инструкция, в данном случае, прозвучит примерно так: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и убери в ящик для белья». Таким образом,  ожидания становятся гораздо более понятными.

Другой момент, на который важно обратить внимание — задачу нужно делить на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться. Так что я могу сказать: «Подними вот эту одежду и повесь ее в шкаф». После того, как это будет сделано, в первую очередь, нужно похвалить ребенка (мы помним — важно акцентировать хорошее поведение): «Просто замечательно, огромное тебе спасибо!» Потом можно сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик» или «Давай сложим вот эти игрушки в контейнер».

Если говорить конкретно, делить задачу на небольшие части, то вероятность того, что требования будут выполнены, значительно повысится. И можно хвалить ребенка после каждого шага, «ловить» за хорошим поведением.

Есть очень много научных исследований, которые показывают, что формулировка ваших требований имеет огромное значение. Так что, если сказать: «Прекрати бегать!», я вряд ли добьемся желаемого. Но сказать: «Иди рядом со мной», то вероятность, что нас послушают, будет гораздо выше. Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

**Создайте для ребенка расписание, где любимые и нелюбимые занятия будут чередоваться**

Если у вас будет распорядок дня, когда любимые для ребенка занятия будут естественным образом следовать за не очень приятными, это может значительно улучшить его поведение. Например, дочь убирается в комнате, и она знает, что после этого пойдете в продуктовый магазин, что ей очень нравится, потому что там разрешено выбрать что-нибудь вкусное. В этом случае с легкостью можно использовать магазин в качестве награды за уборку комнаты.

Если сказать: «Пора убираться в комнате, собери вещи и повесь их в шкаф». После того, как она это сделает, можно сказать: «Прекрасно! Отличная работа! Теперь сложи эти вещи в ящик, а когда закончишь, мы пойдем в магазин, купим что-нибудь вкусненькое». Теперь усилилась мотивация довести до конца трудную задачу, которую я перед ребенком поставили.