

СКЛАДНА ПОВЕДІНКА ДИТИНИ: ЯК ЗНАЙТИ КЛЮЧ ДО ПОЗИТИВНИХ ЗМІН



Складна поведінка дитини: як знайти ключ до позитивних змін

Перш ніж говорити про складну поведінку та виховання дитини, давайте розберемося, якими хочемо бачити своїх дітей у дорослому віці.

Чи хочемо, щоби вони...

- сміливо висловлювали свої думки?
- упевнено бралися за нову справу чи за складне завдання?
- відмовляли в задоволенні чужих бажань, якщо вони спонукають до нехтування власними інтересами чи потребами?
- були готові звернутися до керівника щодо підвищення оплати праці через збільшення обсягів роботи?
- помірковано приймали рішення, а не бездумно діяли?
- вміли пояснити, що їм до вподоби, а що ні?



Спроможними поважати себе та інших, однак бути готовими до відмови; не боятися помилок у нових спробах заради досягнень; взаємодіяти з оточенням, не приховуючи своїх потреб і бажань; аналізувати ситуації й захищати свою гідність; тримати слово і бути відповідальними – саме такими ми хочемо бачити своїх дітей у дорослому віці.

Однак готовність сказати «ні», упертість попри помилки, неприхованість власних прагнень, спротив маніпуляціям чи приниженню, які ми так цінуємо в дорослих людях, у дітях часто сприймаються нами як ознаки «складної» поведінки. Чи дійсно подібна поведінка є «складною»? Напевно, що ні, бо в ній, передовсім, ознаки незручності, і часто саме для тих, хто хоче «використовувати» інших для задоволення власних потреб.

Виховувати «зручних» дітей для себе означає виховати «зручних» дорослих для інших

Водночас буває, що дитина дійсно не відчуває меж, і її поведінка стає неприйнятною у конкретній ситуації. То що ж із цим робити?

Як пояснити дитині, яка поведінка є прийнятною, а яка – ні

Уявіть, що ви влаштувалися на нову роботу. Що, на вашу думку, допомогло б вам стати гарним працівником? Безумовно, знання про те, що й як саме ви маєте робити.

Так само з дітьми. Спочатку їм слід донести, яку поведінку ми від них очікуємо.

Для цього в кожній родині мають бути правила, що окреслюють кордони для дитини і водночас гарантують їй безпеку.

З дитиною, яка розуміє правила, легко налагодити спілкування і забезпечити її ефективний розвиток та навчання.



Коли дитина знає, за що її буде схвалено, а за що покарано, вона відчуватиме себе безпечно

Як скласти перелік правил?

Оберіть день та час, коли вся родина може зібратись разом і обговорити усі можливі правила.

Запропонуйте всім членам родини записати ¹, які, на їхню думку, правила вже існують у родині (вони можуть стосуватися різних сфер життя):

- ввічливе спілкування між членами родини;
- розподіл обов'язків;

¹ Якщо є діти, які ще не пишуть, то дорослі записують їхні пропозиції.

- дотримання режиму дня;
- обмеження використання гаджетів (перегляду телевізора тощо);
- ...

Разом обговоріть запропоновані усіма правила і визначте:

- які з них корисні для всієї родини;
- які варто додати.

Для початку 10-ти правил буде достатньо.

Важливо!

До списку правил обов'язково мають увійти також правила, запропоновані дітьми. Це дозволить їм відчувати належність до родини і власну значущість, а, отже, відповідальність за дотримання правил.

Чи завжди «працюють» правила?

Встановлення правил не завжди дається легко. Часто батьки / особи, що їх замінюють, стикаються з тим, що правила не виконуються.

Причини цього – різні.



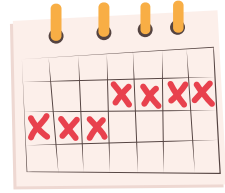
Нестабільність правил. Батьки / особи, що їх замінюють, під впливом свого настрою одне й те саме то забороняють, то дозволяють.

Наприклад, коли батьки в доброму настрої, дитині дозволено голосно кричати на прогулянці, а коли ні – заборонено.

Вибірковість дотримання правил залежно від ситуації.

Наприклад, у будні дитина має спати після обіду. У вихідні її не вкладають, оскільки батьки не йдуть на роботу і зайняті лише хатніми справами.

У такому разі дитина сприйматиме це правило як необов'язкове.



Іноді встановлені правила або накладені обмеження об'єктивно важко виконати.

Наприклад, батьки встановили правило, що дитина може користуватися ноутбуком не більше однієї години на день. Натомість вона отримує багато завдань, що вимагають користування цим гаджетом, а на улюблену гру їй часу тим більше вже не вистачає зовсім.

Буває, що батьківські вимоги чи заборони не обґрунтовані, тому не зрозумілі дитині.

Наприклад, говорять: «Не можна так робити!», проте не пояснюють, чому. Або ж відповідають на запитання беззмістовно й необґрунтовано: «Тому що!»



А буває, батьки / особи, що їх замінюють, накладають на дитину **надто багато вимог / заборон**, що суперечать здоровому глузду.



Наприклад, це стосується ситуацій, коли на кожне своє «хочу» дитина постійно чує «не можна». Спочатку вона губиться, а потім починає хитрувати і навіть обдурювати дорослих, щоб домогтися бажаного.



Непослух дитини може бути зумовлений тим, що їй приділяють **недостатньо уваги**.

Наприклад, це може траплятися у ситуаціях, коли єдиний спосіб привернути до себе увагу – негативна поведінка й демонстративне порушення встановлених правил. Лише після цього батьки концентрують свою увагу на дитині та проводять з нею час, нехай навіть він присвячений «виховним бесідам».

Якими є вимоги до правил?

Отже, перш ніж сподіватися на зміни в поведінці дитини, слід переконатися, що ваші вимоги до неї мають такі ознаки:

- постійні (з дорослішанням дитини можуть зникати, додаватись або змінюватись, що необхідно пояснювати в ході їх обговорювання з дитиною);
- чіткі;
- зрозумілі;
- обґрунтовані.

І пам'ятайте: найважливішим є приклад дорослих. Діти НАС копіюють.

Якщо хочете, щоб вони завжди дякували за послугу, то дякуйте й ви – і дітям, і при дітях.

Розмовляйте з дитиною на рівних. Це потребує багато сил і терпіння, але саме така модель спілкування допоможе сформувати впевнену в собі особистість.

Чому та чим варто винагороджувати бажану поведінку

Важливо!

Найкраща стратегія формування та розвитку гідної поведінки – використання її позитивних наслідків як зразків для подальшого наслідування, тобто поведінка в уяві дитини має бути сформована відповідно до кожної ситуації як бажана.

Варто пам'ятати такі секрети винагород:

- Поведінка, яка винагороджується, скоріше за все повторюватиметься та збережеться на тривалий строк, оскільки дитина цінує винагороду.
- Санкціями та обмеженнями ми лише намагаємося зупинити небажану поведінку. Натомість винагороди - це позитивні підкріплення, які допомагають підтримати дитину в навчанні та керуванні бажаною альтернативною поведінкою, якою можна замінити небажану поведінку для того, щоб досягти мети.
- Винагороди покращують самооцінку й дають дитині впевненість у тому, що вона може і зробить те, чого від неї очікують, або те, що буде правильним.
- Винагороди покращують стосунки між дитиною та дорослим; вони позитивні як для дитини, так і для дорослого.
- Винагороди допомагають дитині набути внутрішнього контролю.

Види винагород

- **Конкретні винагороди** – гроші, цукерки, їжа, іграшки:

Прибереш іграшки – підемо на вулицю;

Отримаєш високі підсумкові оцінки – купимо самокат.

- **Діяльність, від якої маєш задоволення** (перегляд улюбленого шоу, спільна гра тощо):

- Зробиш швидко вправу – буде час пограти в нашу улюблену гру.

- **Увага та схвалення батьків / осіб, що їх замінюють**, підвищує самооцінку та покращує почуття власної гідності:

- Мамо, подивись, що я зробив (-ла)!

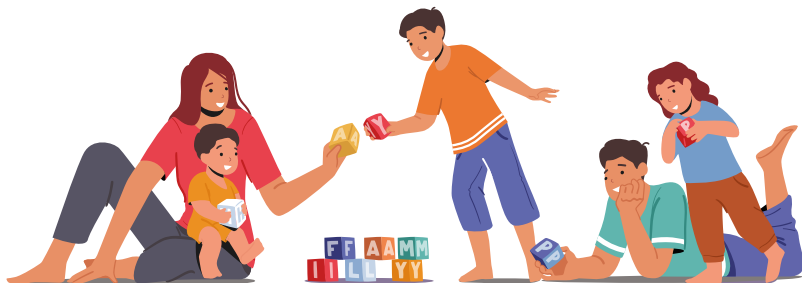
- Дуже гарно, я в захваті. Пишаюся тобою.

- **Приємні відчуття** – це внутрішній психологічний стан задоволення внаслідок багатьох видів діяльності та поведінки:

- Було дуже весело гратися у грязюці?

- ТАК!!!

Останню винагороду батьки іноді не в змозі контролювати. Але необхідно усвідомлювати, наскільки сильним для дитини є внутрішнє почуття задоволення від подібних дій, а також яким чином ваша реакція може підтримувати небажану поведінку. Про це поговоримо далі.



Що робити, якщо правила порушуються

Повернемося до прикладу з новою роботою, на яку ви щойно влаштувалися.

Поміркуйте, якщо за певних обставин ви зробили б щось не так, то які методи впливу були б для вас прийнятними?

Скоріше за все, ви би не сприйняли приниження, залякування чи агресії. Так само й діти!

Але яким чином показати, що їхня поведінка неприйнятна?

Для цього можна використовувати не покарання, а наслідки.

Види наслідків небажаної поведінки

Природні наслідки існують у зовнішньому світі.



Наприклад:

Якщо хтось вийшов на вулицю в дощ без парасольки, то намокне.

Якщо хтось витратив усі кишенькові гроші на цукерки, йому забракне грошей на кіно.

За певною поведінкою неодмінно настають **логічні наслідки**, і батьки часто використовують їх, коли не можуть дочекатися наслідків природніх.

Є декілька видів логічних наслідків

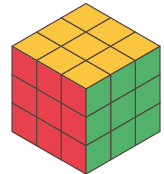
1. Вилучення предметів або позбавлення привілеїв.

Наприклад:

Якщо дитина розкидає фарби, то батьки їх забирають у неї.

Мораль така:

Якщо ти не можеш дотримуватися бажаної поведінки, ти не можеш займатися певною діяльністю.



2. Ще одна група логічних наслідків – **вилучення дитини з оточення**, якщо вона в ньому не може належно себе поводити.

Наприклад:

Якщо ти будеш кидатись піском, то тобі доведеться піти з пісочниці. Якщо будеш бити дітей, тобі доведеться піти з майданчика додому.

Логічні наслідки забезпечують постійну можливість для навчання та розвитку дитини.

Позитивна сторона кожного логічного наслідку така:

Якщо ти граєш за правилами, то можеш грати далі.

Проте це правило дітям доволі часто не пояснюють. Приміром, дуже важливо, забираючи фарби, наголосити:

Ти можеш продовжити малювання, якщо будеш використовувати фарби за призначенням.



Багатьом дітям, яким говорили про те, чого вони НЕ можуть робити та яких часто карали за небажану поведінку, можливо, ніхто так і не пояснив, **що саме вони повинні робити й як себе поводити, аби досягти позитивної реакції на їхні вчинки.**

Через відсутність регулярного заохочення за бажану поведінку діти навряд чи звикнуть дотримуватися правил.

3. Іноді батьки використовують так звані **штучні наслідки** поведінки, які не мають очевидного логічного зв'язку з небажаною поведінкою. Прикладом може бути реакція батьків на розбите скло, коли дитину позбавляють можливості грати на комп'ютері.

Наслідки, яким бракує логічних зв'язків із небажаною поведінкою, частіше за все, неефективні у впливі на її зміни.

Важливо!

Наслідки, що застосовуватимуться відразу після небажаної поведінки, будуть ефективними і матимуть виховний вплив.

Щоб наслідки за небажану поведінку досягли ефективності, слід дотримуватись таких правил.

«Холодна» голова. Обирайте наслідки за небажану поведінку стримано. Опануйте емоції й тільки після цього дійте.



Вчинок, а не особистість. Критикуйте небажану поведінку, а не дитину: *Ти припиняєш гру і ми зараз йдемо додому, тому що називав (-ла) інших дітей поганими словами. Така поведінка є неприйнятною, ти точно можеш спілкуватися ввічливо, наступного разу, будь ласка, спілкуйся не ображаючи інших.*

Дитина має знати, за що настають небажані наслідки. Наявність правил і чітке їх дотримання в родині дають дитині розуміння того, за що саме можуть наставати наслідки, які прирівнюються до покарання. Якщо дитина скоїла те, чого раніше з нею не обговорювали, то спочатку її слід **попередити про вірогідність небажаних для неї наслідків**. В разі повторення ситуації можна їх застосовувати.



Почуття та емоції – важливі. Небажані для дитини наслідки не можуть наставати через вияв нею емоцій та почуттів. Усі мають право на різні емоції. Важливо, як їх виражає

дитина, і вчити її, як це треба робити:

Я розумію, що тебе образили і тобі боляче, але ламати чужу іграшку не дозволено. Варто сказати іншій дитині, що саме тебе ображає і як з тобою поводитися не потрібно, не завдаючи дитині або її речам шкоди.



Часові межі. Дитина має знати, скільки часу триватиме обмеження (небажаний наслідок). Спершу подумайте, як формулювати заборони. «Не отримаєш більше солодкого» або «Відсьогодні – жодних мультиків» звучить як заборона на все життя. Але ж через певний час ви самі запропонуєте дитині щось смачненьке або увімкнете телевізор.

Дотримання прав дитини. Жодні обмеження або наслідки за небажану поведінку не повинні порушувати прав дитини. Прояви насильства щодо дитини є неприпустимими.

Ритуал примирення. Оберіть якусь символічну дію, що буде ознакою припинення небажаного наслідку.



Важливо!

За кожним проявом «складної» поведінки дитини є певна причина! Визначте цю причину, допоможіть дитині з нею впоратися і дитина змінить свою поведінку, а ви збережете стосунки з нею!

**Немає нічого важливішого
за добрі стосунки!**



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022