

ПОВЕДЕНИЕ

В психологии выделено четыре ведущие цели деструктивного поведения, проявляющиеся в дошкольном и младшем школьном возрасте:

- привлечение внимания;
- борьба за власть;
- месть;
- демонстрация несостоятельности, или избегание неудачи.

В подростковом возрасте появляются еще три цели:

- потребность в принадлежности к группе;
- потребность в достижении превосходства над окружающими;
- потребность в достижении психофизиологического возбуждения.

Однако эти цели слабо изучены и всегда сочетаются с целями деструктивного поведения, проявляющимися в дошкольном и младшем школьном возрасте.

С точки зрения адлериановской психологии, эти цели находятся на уровне подсознания, а выявить их и скорректировать мы можем с помощью определенных технологий, описанных ниже.

1. Привлечение внимания.

Поведение ребенка, привлекающего внимание:

- постоянно дергает родителей — «мам, поиграй со мной», ноет, жалуется, что у него что-то не получается и ему нужно помочь;
- в школе постоянно дергает учителя — поднимает руку, просится выйти, снова просит о помощи и т.п.;
- дети могут совершать и более серьезные действия, например, воровать или прогуливать школу.

Все это ребенок делает для того, чтобы на него обратили внимание.

Как взрослому определить, является ли целью деструктивного поведения привлечение внимания? Вам следует в этот момент задать себе вопрос: «Что я при этом чувствую?» Если вы понимаете, что такое поведение вас раздражает или ребенок требует от вас уделить ему много времени — это индикатор того, что цель ребенка — привлечь к себе внимание. Также можно проверить себя, задав вопрос ребенку: «Солнышко, а может быть для тебя сейчас важно, чтобы я уделила тебе внимание?» При этом необходимо понаблюдать за ребенком и увидеть «реакцию узнавания», если она имеется. На вербальном (словесном) уровне ребенок может просто согласиться, сказав «да». Когда ребенок отвечает «нет», важно наблюдать за его мимической реакцией. На невербальном уровне возможны варианты: кивок головой, частое моргание, прекращение двигательных реакций, остановка или расширение зрачков.

Почему же дети требуют внимания неадекватным образом?

Им не хватает внимания и дома, и в школе.

Взрослые приучили детей к негативному вниманию, например, «Я обращаю на тебя внимание и сделаю замечание, когда ты плохо себя ведешь; а если ты хорошо себя ведешь, тогда и внимание на тебя обращать не нужно». Такая ситуация часто возникает в школе, когда учитель постоянно обращает внимание на плохое поведение ученика. Ребенок делает вывод: «На меня будут обращать внимание, если я буду плохо себя вести».

Дети иногда не знают, как вызвать позитивное внимание, но зато прекрасно понимают, как привлечь негативное внимание.

Рекомендации по коррекции поведения. Необходимо учесть, что они эффективно сработают, только если будут использоваться в совокупности.

Если ребенок требует внимания неадекватным образом, то в этот момент не стоит уделять ему внимания. Вместо этого следует сказать, например: «Через 10-15 минут я освобожусь, и мы с тобой займемся тем, чем ты хочешь». Важно указывать короткое время, поскольку ребенок не воспринимает длительное время, для него это — вечность.

Самому проявлять инициативу, чтобы уделить внимание ребенку.

Приучать детей к позитивному вниманию. Необходимо показать детям их значимость и ценность, когда они соответствуют ожиданиям взрослых.

Желательно понаблюдать за своей речью, не уподобляетесь ли Вы мачехе из сказки «Золушка», которая подвергала критике поведение падчерицы. У вашего ребенка много достоинств, но есть недостатки.

2. Борьба за власть.

Борьба за власть бывает активной и пассивной. Пассивная, заключается в том, что ребенок молча выслушивает все, что говорит ему взрослый («Делай уроки», «Хватит болтать по телефону» и т.п.), но не выполняет ничего из того, что ему говорят. Активная борьба за власть выражается в том, что ребенок сопротивляется не только невербально, но и на словах: «Не буду, не хочу» и т.п.

Как определить, является ли целью деструктивного поведения борьба за власть? Взрослому нужно задать себе вопрос, что он чувствует, когда возникает подобная ситуация. Если он чувствует злость, то это явный индикатор борьбы за власть. Проверить данную гипотезу можно, спросив ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне (учителю), что ты решил сам?» или «Может, тебе важно показать мне, что я не смогу заставить тебя делать то, что считаю нужным?» После заданного вопроса взрослый должен отследить реакцию узнавания. На самом деле намерения ребенка вполне понятны: он, взрослея, ищет свое «место под солнцем», стремится попробовать и продемонстрировать

свою силу и значимость. Взрослым необходимо учитывать, что с самого раннего возраста ребенок пытается определить свои возможности и делает он это методом проб и ошибок: «Поддадутся родители или нет? Ага, получилось! Теперь надо попробовать завоевать еще больше пространства.» и т.п.

Как же корректировать поведение ребенка, который борется за власть?

Никогда не вступать в борьбу за власть с ребенком в тот конкретный момент, когда он нам ее навязывает.

Обязательно сообщать ребенку о правилах, принятых в семье, начиная со слов «У нас принято.» Например, «У нас принято по субботам убирать квартиру» или «У нас принято тихо разговаривать, когда кто-то работает за столом». При этом достаточно большая нагрузка ложится на самих взрослых, которые не должны придерживаться так называемых «двойных стандартов» при выполнении тех же правил. Ребенку непонятно, почему он должен прекратить разговаривать по телефону в тот момент, когда папа этого требует, и в то же самое время мама часами может разговаривать по телефону с подругами. Или почему он должен убирать за собой тарелку со стола, если папа этого не делает. И так далее.

Следующий шаг — предоставление ребенку выбора — поступить в соответствии с принятыми правилами или их нарушить. Таким образом воспитывается ответственность за свои действия — не взрослый, а сам ребенок решает, как ему поступить, он учится делать выбор и принимать решения.

Далее взрослый сообщает о возможных логических последствиях выбора ребенка. Например, «У тебя есть выбор — ты можешь участвовать в уборке, а можешь и не участвовать. Если ты успеешь убрать свою комнату до (какого-то времени), у нас останется время сходить в кино, сможешь пригласить кого-то в гости, поиграть на компьютере и т.д. (Здесь взрослый предлагает один из вариантов времяпрепровождения). «Если комната останется неубранной — что ж, очень жаль, но никто к тебе придти не сможет» или «Тебе придется заняться уборкой комнаты в другое время, например, когда мы планировали сходить в кино. Ты же знаешь, у нас принято в квартире поддерживать порядок. Так что выбор остается за тобой».

Если ребенок нарушает семейные правила, родитель должен объяснить логические последствия. Последователи Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса подчеркивают принципиальное отличие логических последствий от наказаний.

Как уже было сказано выше, так или иначе, ребенку важно бороться за власть, демонстрировать свою силу и значимость. Существуют три зоны, в которых взрослый может помочь ребенку себя проявить. Это управление

информацией, управление людьми, управление финансами. Используя эти зоны, мы можем помочь ребенку почувствовать и проверить собственные силы.

- Когда мы наказываем ребенка, мы сознательно стараемся сделать ему больно. Более того, мы, возможно, хотим заставить ребенка страдать. Цель применения логических последствий — не заставить страдать, а научить нести ответственность за свои поступки.

- Когда мы наказываем ребенка, то кричим, демонстрируем свои негативные эмоции в отношении личности ребенка. Если взрослый объясняет логические последствия, ребенок не чувствует негативного отношения к себе, поскольку неодобрению подвергается не личность ребенка, а его действия. Таким образом, мы обучаем ребенка конструктивным поступкам. Мы можем спокойно проговорить проблему выбора, выяснить, какие логические последствия возможны, предложить ребенку выбрать и обязательно выполнить выбранный нами вариант, иначе все системные и последовательные воспитательные усилия сведутся на «нет».

- Наказание иногда совершенно не связано с проступком. Например, если ребенок получил плохую оценку в школе в пятницу, то в воскресенье ему не разрешено идти в кино. Нет логической связи между событиями. Логическое последствие должно быть напрямую связано с проступком.

- Для ребенка не должно быть слова «никогда». Например, «никогда не пойдешь...». Такие угрозы, как правило, не выполняются. Ребенок к этому привыкает и в итоге не воспринимает слова как запрет. Более того, если мы, используя логические последствия, ограничиваем его в игре на компьютере или просмотре любимых передач по телевизору, то такое ограничение должно быть кратковременным — вечер или максимум один день. В противном случае дети привыкают к длительности наказания и, в конце концов, перестают на него реагировать.

- Когда мы наказываем, мы используем свою силу. Какой вывод при этом делает ребенок? «Кто сильнее, тот и прав». В случае реализации логических последствий мы обучаем ребенка делать выбор, принимать разумные решения и нести за них ответственность.

3. Месть (нарушение доверительных отношений между ребенком и взрослым).

Мстительное поведение у ребенка возникает, если борьба за власть между ним и взрослым носит затяжной характер, и обеим сторонам от этой борьбы становится больно. Снова подсознательно мы делаем так, чтобы ребенок страдал. Как правило, чтобы изменить мстительное поведение у ребенка и у

взрослого, необходимо вмешательство посредника, например семейного психолога.

Действия ребенка: обзывается, портит имущество, обманывает, ворует, старается сделать больно взрослому на словах и на деле. Такое негативное поведение может быть направлено не только на одного конкретного человека, но и перенесено на всех взрослых. Ребенок учится делать больно, следуя примеру взрослых.

Как определить, является ли месть целью деструктивного поведения ребенка? Взрослый может задать себе вопрос, что он чувствует в этот момент, и если отвечает, что ему больно и обидно, то, скорее всего, в основе отношений между ребенком и взрослым лежат мстительные отношения. Можно попробовать также спросить ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне, как бывает больно и обидно, когда тебя обижают или не доверяют?» Само слово «месть» не использовать. Далее наблюдать за реакцией узнавания.

Как же корректировать поведение ребенка в этом случае?

Сначала необходимо задать вопрос ребенку: «Кто и чем тебя обидел?» Если в основе отношений лежит месть, то обида «сидит на кончике языка», и, как правило, ребенок сразу ее озвучит.

Взрослый просит прощения, при этом категорически запрещается использовать слово «но». Лучше просто сказать: «Прости, мне неприятно, что я тебя обидел», не добавляя, например, «но ты сам в этом виноват».

Определение зоны конфликта. Необходимо обсудить с ребенком, какие взаимные действия вызывают обиду.

Определение ожиданий: что мы ждем друг от друга. К сожалению, в семье мы редко проговариваем друг другу свои ожидания, предполагая, что близкий человек и так должен это знать. Такое заблуждение и приводит к конфликту ожиданий, начиная с первых дней жизни молодой семьи.

Проведение переговоров — как удовлетворить ожидания друг друга.

Необходимо помнить, что восстановление отношений сразу не происходит, иногда на это требуется не менее 1 года; чем младше ребенок, тем быстрее могут восстановиться доверительные отношения.

4. Демонстрация несостоятельности или избегание неудачи.

В основе лежит потеря ребенком мужества: он не верит в собственную успешность, считает себя хуже других. Поведенческие реакции: прогулы, вранье, отказ от выполнения домашних заданий, не выходит к доске, прячется за спины окружающих, не дописывает задания, всем видом демонстрирует: «Я хуже других, я ничего не умею». Такие дети обычно бесконфликтны, однако они активно показывают собственную беспомощность.

Как определить эту цель деструктивного поведения? Взрослый может задать себе вопрос: «Что я чувствую в этот момент?». Если ответ: «Я в отчаянии, у меня опускаются руки», — скорее всего, ребенок демонстрирует несостоятельность. Можно задать вопрос ребенку: «Может, ты не веришь в собственные силы, в то, что можешь быть успешным?» При этом наблюдаем за проявлением реакции узнавания.

Скорее всего, существуют серьезные причины демонстрации несостоятельности: постоянная критика в адрес ребенка; авторитарность семьи; частые сравнения с лучшим; пренебрежение со стороны окружающих; психологическая травма, физическая или сексуальная.

Рекомендации родителям:

Полностью прекратить критиковать ребенка. Если не удастся избежать критики, то на одно критическое замечание похвалите ребенка не менее 10 раз в течение 8 часов (данные специалистов НЛП).

Для таких детей очень важно дробить задания на мелкие части, чтобы они могли выполнить их успешно. Ребенку, чтобы почувствовать себя успешным, необходимо приобрести опыт.

Признавать, отмечать, праздновать не конечный результат, а сам процесс. Например, «Радость моя, вчера у тебя было 18 ошибок в тексте, а сегодня всего 11. Какие же слова ты написал сегодня правильно?»

«Я тобой горжусь» — эта фраза ставит ребенка в зависимость от оценки взрослого. Лучше спросить: «Ты собой гордишься?» — это дает возможность ребенку постепенно ощущать свою внутреннюю силу.

С таким ребенком важно работать пошагово: сначала показать ему, как выполнять задание, потом сделать вместе с ним, а в конце предложить выполнить задание самостоятельно. Не забывайте, что задания для самостоятельного выполнения, особенно вначале, должны быть небольшими.

Постоянно и бесконечно поддерживать, подбадривать и ободрять ребенка. Это требует большого самоконтроля от взрослого.