**Как эффективно управлять**

**поведением детей**

Существует несколько условий, которые помогут повысить эффективность управления поведением детей.

1. Необходимо чётко формулировать требования к поведению ребёнка, согласовывать их между взрослыми в семье и иметь разработанную систему поощрений и наказаний. В системе требований могут и должны быть запреты (поведение в ситуациях, несущих непосредственную угрозу жизни – игра в мяч вблизи проезжей части, нахождение на подоконнике и т.д.).
2. Система поощрений и наказаний должна быть простой и ясной. Нужно, чтобы ребенок чётко понимал, какие именно последствия повлекут за собой те или иные его проступки.
3. Лучше чаще использовать поощрения, чем наказания.
4. Крайне важен принцип последовательности. Если вы однажды что-то строго запретили, закрывать на это глаза в следующий раз уже нельзя. Но бывают особые случаи, когда обещанное наказание может быть отменено. Это ситуации, после которых ребенок испытывает сильные негативные эмоции и их переживание уже само по себе является негативным последствием. Кроме того, осознание ребенком негативных сторон своего поведения также может стать основанием к отказу родителей от наказующих воздействий.
5. Если ребёнку что-то обещано, то это обязательно нужно выполнить. Иначе ребёнок не будет доверять словам родителя, и договариваться с ним будет всё труднее и труднее. Если же по какой-то причине обещание не выполнено (иногда обстоятельства сильнее воли человека), то необходимо объясниться с ребенком, чтобы он понял, что взрослые тоже могут ошибаться. Эта ситуация может стать примером того, что родители не стоят на недосягаемой высоте исключительности и непогрешимости.
6. Следует разделять поведение и личность ребенка. Нет плохих детей, а есть неприемлемое поведение. Именно поступки, дело, поведение может подвергаться оценке. «Мне не понравилось, что ты разбросал игрушки», «Спасибо, ты помог сегодня мне убрать квартиру».
7. Воспитательное воздействие необходимо направлять на причину «трудного» поведения, а не на внешнее проявление. Задумайтесь, что заставляет ребенка вести себя так, а не иначе? Какие чувства он испытывает, и какова причина этих чувств?
8. Ребенку должна быть понятна логика, которая связывает проступок и его негативные последствия. Например, если ребенок что-то украл, то это необходимо вернуть. В случае с кражей денег, логической связью может стать отработка денег. Сломал – почини (если ремонт превышает возможности ребенка, то взрослый может помочь ему в этом), испачкал – вытри, помой и т.п. Иногда лучшим способом научиться чему‐то хорошему бывает практическая отработка правильного поведения. Если дети приучаются отвечать за свои действия, они с большей вероятностью станут ответственными людьми.
9. Наказание должно следовать непосредственно за проступком. В противном случае логическая связь между ними может быть утеряна и вместо улучшения поведения приведет к его ухудшению, так как подобное отставленное воздействие воспринимается как незаслуженное.
10. Воспитательное воздействие должно быть соизмеримо с возрастом ребенка, его возможностями и личностными особенностями (например, перспектива ограничения в игре на компьютере на месяц в возрасте 9 лет воспринимается как «вечность»; нельзя наказывать ребенка за то, что вы сможете сделать и сами - пролить суп или разбить чашку, или за то, что он не сделал чего-то, недоступного ему в силу возраста).
11. Ни в коем случае нельзя наказывать, если вы точно не уверены в вине ребенка. Это не тот случай, где стоит полагаться на свою интуицию. Как бы сильно вы ей не доверяли, может случиться, что наказание настигнет невиновного – а это недопустимо, если вы не хотите потерять доверие ребенка.
12. После любого наказания должно последовать примирение. Ребёнок, тем более маленький, должен получить подтверждение любви родителей. Это время также хорошо использовать для дополнительных разъяснений смысла понесённого им наказания.

Телефон для записи на психологическую консультацию -

**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**

****

**Правила**

**взаимоотношений родителей с детьми**

Не требуйте от себя слишком много

Родители находятся в постоянном страхе сказать что-то не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Не надо ломать и переделывать себя. Вы с ребёнком своим живёте, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном всё уже хорошо. Ребенку не очень спокойно, когда родитель постоянно чувствует себя неуверенным, виноватым, боится совершить ошибку или отойти от канона.

**Не пытайтесь постоянно помогать ребенку и опекать его.** Все, что требуется от родителя, это жить своей жизнью и быть внимательным к своему ребенку. Это не значит, что нужно делать все, что он хочет и всегда быть рядом с ним. Если вы видите, что ребенку нужна ваша помощь, нужно быть готовым все бросить и быть с ним. Но включать этот режим нужно в действительно серьезные моменты.

**Не хотеть играть с ребенком 24 часа в сутки – нормально.** Ребенку скучно, он хочет с мамой играть, потому, что больше не с кем. А мама не может себе позволить играть, ей некогда. Родителям надо подумать, как найти ребенку общество других детей. Например, договориться с подругами, что дети будут по очереди приходить играть то в одну семью, то в другую.

**На ставьте своей целью сделать детей счастливыми.** Это ловушка современного родителя: надо сделать так, чтобы ребенок вырос счастливым. Представьте, что кто-то потратил все свои ресурсы ради того, чтобы вы были счастливы, а у вас осенняя хандра или несчастная любовь. И вы чувствуете себя виноватым из-за того, что в данный момент вы несчастливы. То есть, мало того, что вам плохо сейчас, – вы еще получается, подвели близких людей.

Не воспринимайте ребёнка как объект борьбы

В голове многих родителей сильна идея борьбы с ребёнком. Они часто используют терминологию борьбы, когда говорят о воспитании детей: «Ребёнок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?». Прекратите воевать с ребёнком - это бессмысленно. Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время - перелезть через баррикаду и встать рядом с ребёнком.

**Не устанавливайте «железобетонные» принципы**

Принципы «всегда», «никогда», «ни в коем случае» говорят об отсутствии контакта с ребёнком и неуверенности родителей в своих силах. Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберёмся, мы устанавливаем жёсткие правила. Важно больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жёстким рецептам, а отталкиваться от ситуации», чтобы почувствовать себя комфортно в роли родителя.

Не лишайте ребёнка права чего-то не хотеть

У ребёнка есть право не хотеть: не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу - это нормально. Лучшая тактика для родителя, по мнению психолога, в этом случае - не стараться мотивировать ребёнка, а присоединиться к нему. Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется.

Не пытайтесь расшевелить ребёнка, если он ничего не хочет

Родители часто недовольны, что их дети, на которых возложено столько ожиданий, ничего не хотят, и самоотверженно начинают водить их на развивающие занятия, уроки иностранных языков, шахматы. В знак протеста он может отказаться вообще от всех притязаний. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: «Это твоя жизнь, ты живешь её, как хочешь, если что - кричи». Займитесь собой, своими делами.

Не реализуйте за счёт детей свои мечты

Чтобы проще принимать своих детей, очень важно быть в контакте с собой и принимать себя. Собственные неудовлетворённые потребности вызывают неоправданные ожидания от детей. Если вы мечтаете о чём-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребёнку позвольте быть к этому равнодушным.

Не подчиняйте ребёнка своим ожиданиям

Принятие ребёнка — это работа, которую родители делают всю жизнь. Дети чётко вычисляют ту сферу, которую родители в них не принимают и «выдают» именно это. «Принятие ребёнка со всеми его особенностями - это не про то, что нужно всегда ему всё разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть.

**Не забывайте: опыт принятия себя — самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они — великие подражатели!**

(из выступлений психолога

Людмилы Петрановской)

Телефон для записи на психологическую консультацию -

**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**

**Рекомендации для родителей подростков**

**«Восемь правил общения с подростком»**

Как же общаться с колючим и не желающим общаться подростком и не потерять его?

**Правило 1. Защищайте своего ребенка от всех тех людей, которые пытаются его воспитывать**. У ребенка есть родители и это вы. Но, в связи с тем, что подросток ведет себя не всегда так, как хотелось бы взрослым (громко, шумно, ярко одевается и т.д.) родители получают комментарии третьих лиц: «скажите, чтобы ваш ребенок не орал так громко, не хамил и т.д.», все это слышит и наш подросток. В этот момент он ориентируется на родительское мнение, он смотрит на нашу реакцию. Взрослый не должен воспитывать своего ребенка в присутствии окружающих. Можно сказать третьим лицам: «Я Вас услышал». И обсудить сложившуюся ситуацию со своим ребенком дома.

**Правило 2. Внимательно слушайте все, о чем говорит ваш ребенок.**

Если подросток с вами разговаривает, не важно о чем, – это здорово, т.к. они чаще всего молчат. Говорящий ребенок – это безопасно. Если подросток с вами спорит – радуйтесь, значит ему не безразлично то, что вы говорите, что думаете. Слушайте все, о чем он вам говорит. Вспомните свои реакции, когда ваш маленький ребенок только начинал говорить, ведь вы радовались любому слову и звуку. Сейчас то же самое. Значит, он вас слышит. Понимаем, что подростку нужно время для нормального диалога, он будет разговаривать, как только проживет свой подростковый кризис.

**Правило 3. Меняем, если нас не устраивает**.

Если подростка спросить о том, все ли его устраивает в отношениях с родителями: «Почему ты не разговариваешь с ними, почему закрываешься в своей комнате?», то он скажет: «Да меня все устраивает». Не устраивает в отношениях с подростком нас взрослых, поэтому меняемся мы сами.

Например, уборка дома, здесь существует следующее правило. С подростком надо договариваться. Если в семье раньше не было правил, то ситуация утопическая. Его устраивает все, и беспорядок. Он просто этого не видит. Договаривайтесь!

**Правило 4. Перенастраиваемся на ребенка.**

Нужно помнить, что взрослые - мы с вами, мы можем обратиться за помощью, найти информацию и понять, что происходит с ребенком. У ребенка такой возможности нет. Вспоминайте своего ребенка до подросткового возраста, его интересы, увлечения, что ему нравилось. Как ни странно, у подростка очень прямая привязанность к еде. Для ребенка важно, как мы, взрослые, заботимся о нем с точки зрения питания. Вспомните, что нравится ему в пище. Для него это забота: «Смотри, я специально для тебя испекла блинчики». Не надо ждать яркой реакции радости, но подросток это услышал, он понял, что его любят, он важен.

Родители часто бывают озабочены тем, что подросток не вовремя возвращается домой, телефон отключает. Какая обычно бывает реакция у родителей, когда он приходит домой: «Где ты болтался»? Как думаете, ему приятно возвращаться домой?

Поэтому первая фраза должна быть: «Я рада, что ты пришел, я переживала за тебя, хорошо, что ты живой». Все воспитательные моменты, почему он так сделал, отложите на потом, сначала безусловное принятие. Вначале слушаем то, что он говорит.

**Правило 5. Были неправы - говорите об этом.**

Для подростков очень важно, чтобы тот, кто не прав, умел сказать об этом. Очень сложные отношения в этом возрасте с чувством справедливости. Но сказать в формате «извини, больше не буду, прости» не пройдет. Важно сказать не просто «извини», а в чем я был конкретно не прав, описать ситуацию: «Я был не прав в том, что накричал на тебя». Часто после наших эмоциональных реакций подростки замыкаются и не хотят с нами разговаривать. Используйте все ресурсы, если были не правы, можно написать об этом в мессенджерах, социальных сетях, отправить СМС. Если подросток не хочет говорить - пишите, если нет другой возможности.

**Правило 6. Убедите своего ребенка в том, что он нужен.**

Часто подростки задают вопрос: «Разве я нужен своим родителям, они все время меня критикуют или рассказывают о том, что было у них в моем возрасте». Наверняка сразу возникает удивление - «Как? Конечно, нужен, это же наш ребенок». Можно спросить у подростка: «А как ты узнал, что не нужен?». Если подросток думает, что он не нужен, у него не будет возникать желание возвращаться домой. Подростку очень важно понять, что несмотря на его вызывающий вид, несмотря все его демонстративное поведение, мы взрослые ему нужны, и он нам нужен.

Часто подросток негативно реагирует на тактильное прикосновение к нему, как будто ему больно. Это нормально. Это не значит, что он вас не любит и не ценит. У подростка происходит переосмысление границ, в том числе, и своего тела. Дайте ему прийти в себя после перестройки тела.

Природа сделала замечательную вещь: она дала подросткам иной запах, они пахнут не так, как маленькие дети. Это заложено природой для того, чтобы родители соблюдали дистанцию. Природа говорит, соблюдайте дистанцию и сохраните ощущение безопасности. Это нормально.

**Правило 7. Объясняем мотивы своих поступков по отношению к ребенку.**

Нам иногда кажется, что подросток - это взрослый, который все понимает, все знает, и у него есть ответы на все вопросы. Но это ребенок, у которого своеобразное понимание ситуации, и он не всегда понимает, чего мы хотим. Элементарное наказание ребенка за какие-то моменты может вызвать непонимание. При этом ребенку как будто не интересно общаться со взрослыми, он отворачивается, и родители общаются с его затылком, т.к. прямой диалог - глаза в глаза - для подростка является некомфортным. Но он нас слышит, даже если в ушах наушники, не факт, что в данный момент там музыка. Если сомневаетесь, что в наушниках он вас слышит, можно сказать: «Я понимаю, что тебе важна музыка или друзья, но давай ты одним ухом будешь слушать музыку или друзей, а второе ухо освободи для меня». Если это сказать неагрессивно, а спокойным тоном, будьте уверены, что подросток вас услышит.

**Правило 8. Восполняем свой ресурс.**

Это больше про взрослых. Взрослый, у которого нет сил, нет ресурса, который не знает, как себя вести с хамоватым и кричащим подростком, взрослый, который не знает, что делать - не сможет помочь своему ребенку. В качестве наглядности можно привести хорошее правило, которое существует для пассажиров авиалиний. Это правило о том, как нужно обращаться с кислородной маской. Вначале маску должен надеть на себя взрослый и только потом маску одевают ребенку. Правило 8 - то же самое. Если родитель не будет в ресурсе, он не сможет правильно реагировать на подростковое поведение. Иногда в семье взрослые, и мама, и папа (хоть возрастной уровень с подростком разный) ведут себя тоже, как подростки. Мамы плачут от бессилия, от незнания, что делать, обижаются и т.д.

Если складывается конфликтная ситуация, что необходимо делать в этом случае родителю? Спросите себя: «Кто в этой ситуации взрослый»? Взрослые здесь мы, если мы не сможем быть взрослыми, то что делать нашему ребенку, ему никто не поможет.

Как только мы понимаем, что мы в ситуации с подростком не взрослые, нам плохо, мы обижаемся на него, мы можем сделать следующее. Наверняка у вас дома есть банковская резинка. Как только мы понимаем, что нам плохо, мы берем банковскую резиночку и изо всей силы этой резиночкой себе по руке. Чувствительно! Сразу же внешний физиологический раздражитель приводит нас в состояние нормы - «Кто здесь взрослый? Я - взрослая мама, которая знает, как помочь своему ребенку».

Какие бывают ресурсы? Можно вспомнить все те увлечения, которые у вас были и есть: ходить в кино, читать, вязать, гулять, фитнес, книги, парикмахерская. И только потом, когда вы в ресурсе, срабатывает такая особенность - если мама или папа занимается этим и им нравится, подросток тоже может присоединиться к вам.

Поэтому восполняйте свой ресурс, потому что двум обиженным детям компромисс найти крайне трудно, они его не найдут, они обидятся и разбегутся в разные стороны.

Это основные правила безопасного общения, и они простые, но эти простые правила помогут вам сохранить ваши отношения и не «потерять» своего ребенка.

(по материалам вебинара Горновой Т.С.)

Телефон для записи на психологическую консультацию -

**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**