**[Причины стойкого непослушания](http://psiholog-ark.ru/index.php/prichiny-plokhogo-povedeniya-detej)**

В чём кроются причины «плохого поведения»? Давайте задумаемся о том, чего собственно хотят дети, когда они «плохо себя ведут»? Откуда вообще берется плохое поведение?

Причины стойкого непослушания ребёнка, мотивы «плохого поведения» следует искать в глубине психики ребёнка. Это на поверхности кажется, что он «просто не слушается», «просто не желает понять», а на самом деле причина иная. И, как правило, она эмоциональная, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины надо знать.

Можно выделить пять основных причин нарушения поведения у детей, которые приводят к тому, что ребёнок становится трудным и порой неуправляемым.

**Причина первая – борьба за внимание.** Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Непослушание – это тоже возможность привлечь к себе внимание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

**Причина вторая – борьба за самоутверждение.** Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Ребенок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Возможность иметь свое мнение, принимать собственное решение – это возможность приобретать свой опыт, пусть даже ошибочный. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

**Причина третья – желание мщения.** Ребенок может мстить за сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сестрами, или когда родители уделяют больше внимания младшему ребёнку;  унижение друг друга членами семьи; несправедливость родителей и невыполненные ими обещания; чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу и т.п. Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, если в доме появился новый член семьи, или самого ребенка отлучили от семьи (отправили к бабушке, в лагерь и пр.). В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

**Причина четвертая – потеря веры в собственный успех.** Причинами неверия в собственный успех могут стать учебные неудачи, взаимоотношения в классе и с учителем, низкая самооценка. Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...».

**Причина пятая – попытки заручиться поддержкой друзей** (во многом схожа с первой). Если ребенок не получает необходимого внимания в семье, то он находит свой способ его получить: он находит внимание и поддержку у друзей. Ребёнок допоздна пропадает на улице со своими сверстниками. Несмотря на все выговоры и увещевания родителей, ситуация не улучшается.

***Помните,*** всякое серьезное нарушение поведения – это крик о помощи. Своим поведением ребёнок говорит нам: «Мне плохо! Помогите!» Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях.

Итак, мы перечислили несколько основных причин «плохого» поведения детей – борьба за внимание, борьба за самоутверждение, месть, потеря веры в собственный успех, попытка заручиться поддержкой друзей… Естественно, дети проделывают всё это не сознательно; как правило, досаждая взрослым своим плохим поведением, они не отдают себе отчёт в том, чего они пытаются добиться.

Если научиться определять причину нарушения поведения, то можно конструктивно построить общение с ребёнком, заменить непродуктивный способ общения на эффективный. И так не один раз, а всё время.

**Как же выявить причину непослушания?**

Когда ребенок плохо себя ведет, надо спросить у себя: «Что я чувствую в этот момент?» Дело в том, что чувства родителей зачастую подсказывают ответ на вопрос о том, чего пытается добиться ребенок.

1. *Чувство досады, раздражения свидетельствует о том, что ребенок ищет внимания.*
2. *Чувство гнева говорит о борьбе ребёнка за самоутверждение.*
3. *Если родители чувствуют обиду, ребенок ищет мести.*
4. *Чувство беспомощности обычно является сигналом того, что ребенок потерял веру в собственный успех.*
5. *Наконец, если родители озабочены или встревожены, вероятнее всего ребенок ищет поддержки со стороны друзей.*

Эти пять причин как путеводные нити. Прозрев однажды, родитель понимает, что должен и может помочь ребёнку чувствовать себя полноценным членом семейной жизни, действуя при этом приемлемыми способами.

**Приёмы и методы достижения бесконфликтной дисциплины**

Знать истинный мотив поведения ребенка родителю нужно не только для построения своей реакции, но и для понимания реакции ребёнка на то или иное воспитательное воздействие. Многие считают, что это первый шаг на пути к совершенствованию родительских навыков.

Давайте разберем несколько конкретных примеров использования детьми этих пяти способов и подумаем, как родители должны реагировать в каждом случае.

**1.Борьба за внимание.** Дети очень часто пытаются привлечь к себе внимание плохим поведением. Некоторые так отчаянно хотят, чтобы на них обратили внимание, что предпочитают наказания и ругань родителей его отсутствию. Убедитесь сами: стоит вам обратить внимание на ребенка, как следует его отчитав, и он может ненадолго изменить своё поведение, но почти наверняка через некоторое время вернется к своим старым выходкам – или придумает новые.

***Что делать?*** *Как правило, плохое поведение само собой прекращается, когда ребенок не получает за него вознаграждение в виде внимания со стороны родителей, когда такое поведение не замечают, игнорируют. Поэтому лучше всего не обращать внимания на плохое поведение ребенка или, по крайней мере, не делать того, чего он от вас ожидает. Спокойное игнорирование и отложенное на время воздействие за проступки, когда взрослые перестают обращать внимание на непослушного ребенка, воздерживаются от всякого прямого воздействия на него (при условии, если поведение ребенка не приносит серьезного ущерба его здоровью и не вредит окружающим) даёт положительный эффект. Можно также использовать отвлечение внимания ребенка в момент проявления непослушания и переключение его на какое-либо другое занятие.*

*Отказывайте ребёнку во внимании «по первому требованию», но в то же время найдите время, чтобы уделить ему позитивное внимание другими способами – обнять его, поговорить с ним, предложить ему какие-нибудь совместные занятия, прогулку – когда он этого не ожидает.*

**2. Борьба за самоутверждение.** Когда зарвавшегося ребенка пытаются одернуть, он часто попросту игнорирует замечания родителей или ведет себя еще более вызывающе. Даже если он подчиняется, то делает это с вызовом.

***Что делать?*** *Лучше не пытаться взять верх в этой борьбе, потому что, в конце концов, можно оказаться в проигрыше. В большинстве случаев не следует пытаться утвердить своё первенство. Родителям стоит уклониться от конфликта и обсудить с ребёнком ситуацию позже, когда все немного успокоятся. В целом, следует уменьшить свою включённость в дела ребёнка, ведь для него очень важно накапливать опыт собственных решений и неудач.*

**3. Желание отомстить.** Даже не отдавая себе в этом отчет, ребёнок может пытаться за что-то отомстить родителям. Например, если родители постоянно выходят победителями в борьбе за самоутверждение, ребенок может попытаться выместить на них свое зло, находя массу способов наказать их и сделать им больно. У родителей постоянно возникает соблазн ответить, отругать, отчитать – но все без толку. Ребенок просто меняет тактику и быстро находит другой метод причинить боль.

***Что делать?*** *Поэтому не стоит пытаться сражаться с таким поведением. Но стоит попытаться сохранить дружелюбный тон, как «война» теряет для ребёнка всякий смысл. Вряд ли вы добьётесь своего, если будете применять к детям меры возмездия. Если вы будете вести себя дружественно и непринуждённо, атмосфера в семье постепенно улучшиться без дополнительных усилий. И главное, постарайтесь понять причину мести вашего ребёнка, её надо исправить.*

**4. Потеря ребёнком веры в собственный успех.** Дети, не получающие поддержки родителей, часто ведут себя настолько неуспешно, что родители в конце концов начинают их критиковать, приходят им на помощь или выпячивают их неуспешность. Понятно, что делу это не помогает, потому что в результате такие дети чувствуют себя еще более бестолковыми и ни на что не годными, а ситуация никак не улучшается.

***Что делать?*** *Главный принцип в обращении с «неуспешными» детьми – перестать награждать их неуспешность, подвергая ее критике; более того, ее лучше вообще не замечать. Кроме того, надо хвалить любое – даже самое маленькое – улучшение качества навыков ребенка, и даже попытку его улучшить.*

*Перестаньте требовать «полагающегося» поведения, «сбросьте на нуль» свои ожидания и претензии; начните новое движение вперёд. Тут не помогут ни жалость, ни критика. Всё время ищите любые признаки улучшения и «замечайте» их. Родительская поддержка может творить с ребёнком чудеса.*

**5.Попытки заручиться поддержкой друзей.** По мере взросления детей, для них все важнее становится возможность произвести благоприятное впечатление на своих друзей. Это может привести к поведению, которое вызывает у родителей озабоченность и тревогу. В результате они, не задумываясь, могут пойти по пути чтения нотаций и выражения неодобрения.

***Что делать?*** *Если отчитывать ребёнка перед его друзьями, он обидится и рассердится, и даже может начать проявлять большую враждебность. Видимо, лучше будет отложить «разбор полетов» и поинтересоваться, чем он занимается вместе с друзьями. Позже у родителей появится возможность решить этот вопрос более эффективно. Попытайтесь продемонстрировать заинтересованность в самом ребёнке и его друзьях, найдите время поговорить с ним. В более серьёзных случаях реальные действия предпочтительнее разговоров, но об этом чуть позже.*

**Таким образом, установив причину поведения ребенка, можно не попасться на удочку и не реагировать «как всегда»:**

1. Можно повести себя неожиданным образом, может быть, сделать прямо противоположное тому, что вы обычно делаете в такой ситуации: если вы обычно срываетесь на крик, попытайтесь сохранить спокойствие; если вы обычно реагируете спокойно, попытайтесь проявить твердость.
2. Не уделяйте ребенку внимания, когда он требует этого своим плохим поведением.
3. Отступите, если вам покажется, что ребенок втягивает вас в спор.
4. Найдите, за что похвалить ребенка, когда хочется раскритиковать его.
5. Игнорируйте детские драки и споры, пока не возникает реальной опасности жизни и здоровью детей.
6. Таким образом, вы сможете уйти от непродуктивных автоматических реакций на плохое поведение детей и прекратите вознаграждать такое поведение своим вниманием.
7. Переключите свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия, но не ждите положительных результатов сразу!
8. Следует помнить, что вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребёнок может усилить своё плохое поведение. Он может не сразу поверить в искренность ваших намерений и будет проверять их, так что придётся выдержать и это серьёзное испытание.

И всё же правильная родительская стратегия приводит к пошаговому уменьшению доли неприемлемого поведения и, наоборот, к постепенному построению позитивного представления ребёнка о себе и постепенному увеличению внутренней свободы.

Для предупреждения непослушания очень важна правильная организация жизни и деятельности ребенка, здоровая атмосфера и правильные взаимоотношения в семье, спокойная требовательность и устранение избытка внимания к ребенку.

Большую роль играют меры, направленные на укрепление нервной системы: соблюдение режима сна, питания, работы и отдыха, устранение обилия впечатлений.

Воспитание дисциплины должно опираться, например, который подаете Вы сами. Если Вы сами можете срываться на крик, перебивать других на полуслове, распускать руки, ругаться и критиковать всех и вся, можете быть уверены в том, что ваш ребенок всему этому научится. В то же время ваши доброта, твердость, честность, внимательность, способность попросить прощения и поддержать в трудную минуту учат детей быть добрыми, твердыми, честными, отзывчивыми.

**Предупреждение непослушания.**

1. Для предупреждения непослушания необходимо разумно сочетать родительскую любовь, заботливость с требовательностью. Детям совершенно необходимы ограничения, хотя бы для того, чтобы против них протестовать.
2. Важно также приучать ребенка считаться с мнением и интересами окружающих, воспитывать умение при необходимости поступаться собственными желаниями.
3. Надо всегда искать причины проявляемого непослушания и устранять их, но ни в коем случае нельзя подавлять волевые усилия формирующейся личности, хотя и ложно утверждаемые. Поэтому нельзя прибегать к угрозам, грубому насилию, физическим мерам воздействия.
4. Попытка взрослых «сломить» ребенка силовыми методами, как правило, не приводит к цели. В таком случае ребенок либо оказывается «победителем» в этой борьбе, либо, сломленный и подавленный, глубоко переживает свое «поражение». В конечном итоге, до конца не понимая, в чем он не прав и почему от него что-то требуют, он становится озлобленным по отношению ко взрослым.
5. Ни в коем случае не должны иметь места упрашивания и уговоры, заканчивающиеся необоснованными уступками со стороны взрослых.
6. Следует помнить, что готового рецепта в деле воспитания детей нет. Разные дети, разные ситуации, разные обстоятельства требуют использования разных подходов. Например, если применение метода обучения ребенка на последствиях его собственных действий приводит к тому, что он только озлобляется, и не дает ожидаемых результатов, попробуйте что-нибудь еще – может быть имеет смысл попытаться более активно использовать методы поддержки и поощрения: дети никогда не отказываются от искренней поддержки со стороны своих родителей.
7. Уделять детям как можно больше положительного внимания – это ещё один эффективный и очень действенный приём достижения послушания. А на это требуется много времени – вашего времени: чтобы поговорить, выслушать, показать свои теплые чувства, вместе  отдохнуть и посмеяться, подбодрить, поиграть, повеселиться, поужинать всей семьей. Это, наверное, самая большая трудность, с которой вам предстоит справиться: нужно будет проводить с детьми гораздо больше времени, наслаждаясь их обществом, оказывая им необходимую поддержку, выслушивая их проблемы. Умение оказывать поддержку и умение уделять внимание детям без преувеличения можно назвать двумя самыми важными родительскими умениями.

**Правила воспитания послушания**

**Правило № 1.** Реагируйте не на все проступки сына или дочери, так как это может вызвать обратную реакцию – закрепить нежелательное поведение. Если вы обращаете на ребенка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы вы услышали его.

**Правило № 2.** Попытайтесь разобраться в поведении ребенка, внимательно выслушивайте, а потом начинайте действовать. Ваша первая реакция на происходящее может быть неверной.

**Правило № 3.** Родители должны сами найти путь к своему ребенку, почувствовать, что необходимо для наилучшего контакта с дочерью или сыном.

**Правило № 4.** Не копите недовольство на ребенка. Вместо этого попытайтесь разобраться в тех чувствах, которые вызывают у вас сын или дочь, обсудите их с супругом или другом.

**Правило № 5.** Не устанавливайте слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя. Ребенок должен знать, за что он будет наказан.

**Правило № 6.** Если вы чувствуете, что не правы, – признайтесь в этом. Не бойтесь потерять авторитет, так как хуже то, что ребенок перенимает ваш стиль поведения, даже если не прав, отстаивает свое мнение.

**Правило № 7.** Чаще давайте почувствовать ребенку, что вы считаетесь с его мнением, что его суждения тоже имеют авторитет. Так как некоторые конфликты возникают тогда, когда ребенок хочет утвердить свою самостоятельность.

**Правило № 8.** Не вступайте с ребенком в борьбу за власть. Установите приемлемые правила и запреты. Если их немного, но они тверды и логичны, то родитель, убеждая ребенка, может опираться на них. Выслушайте ребенка, а потом принимайте решение.

**Правило № 9.** Постарайтесь не говорить много. Говорите спокойно и твердо. Не включайтесь в бесконечный спор. Если же спора, особенно эмоционального, не удается избежать, можно выйти из комнаты, показав тем самым, что разговор окончен.

**Правило № 10.** Физическое наказание не приносит пользы, так как снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно закрепляется информация: «Зол на кого-либо – ударь».

**Родительские заповеди**

**по преодолению нарушений поведения у детей**

**Не угрожайте.**

Хуже всего, когда от бессилия мы, родители, начинаем действовать угрозами, зная, как найти уязвимое место у ребенка. В зависимости от характера, реакцией вашего сына или дочери на страшные обещания «наказать, лишить, не пускать, отобрать...» будет либо страх, либо справедливое чувство протеста.

**Подскажите выход.**

Выход из ситуации, когда ребенок не подчиняется, довольно прост: не будьте категоричными в своих требованиях, дайте ему возможность выбора. Не унижая, подскажите ему, как следует поступить. Подтекст вашего поведения должен быть таким: «У нас проблема (мы оба это понимаем). Давай попробуем ее разрешить». Не забывайте: тот, к кому с детства относились, как к равному, вырастает самостоятельным, ответственным и уж никак не забитым человеком.

**Будьте последовательными.**

Летом «загнать детей на ужин» – целая проблема. Если вы хотите, чтобы они приходили домой вовремя - не стоит сотрясать воздух, лучше твердо скажите, что после семи часов ужина они не получат. Будьте готовы к тому, что они... предпочтут свободу и голодный желудок.

**Умейте объяснить, чего вы хотите.**

Как внушить пятилетней шалунье, чтобы она вела себя при гостях потише? Заранее договоритесь с ней об этом. Объясните, что гости могут подумать, что никто им не рад, и, пожалуй, уйдут домой, если им все время будет мешать маленькая хозяйка.

**Старайтесь общаться с детьми в спокойном и доброжелательном тоне.**

Вы быстрее добьетесь своего, если спокойно скажете сыну: «Давай-ка поторопимся! Как только закончим дела, пойдем в парк. Ты убери свою комнату, а я за это время посуду перемою...»

**Учитывайте ситуацию.**

Иногда мы хотим от детей слишком многого, забывая о том, что их непоседливость естественна. После школьных занятий и приготовления уроков вы вряд ли сможете удержать сына на стуле в течение вечера, даже если будете одергивать его. Ему надо разрядиться, сдерживать его бесполезно.

**Понять – значит...**

Не стоит завышать планку родительских требований, они должны быть разумными. Нельзя прощать серьезные проступки, это бесспорно (опять же криком и в этом случае вы вряд ли поможете), но и придираться по пустякам не стоит! Уж кого, как не собственное чадо, надо уметь понять, и не спешить вершить домашний суд.

Конечно, жизнь есть жизнь, и настроение у нас, взрослых, бывает подчас совсем не радужным. Если вы в сердцах повысите голос на ребенка и это будет редким исключением из правила, – не беда. Главное – не скатиться до ежедневных придирок.

Кроме того, нелишне вспомнить о том, что возвращается не только добро...

Если вместо разумных требований вы привыкаете добиваться послушания, грозя и наказывая, то это может больно аукнуться невниманием и полным равнодушием выросших и с облегчением избавивших от вашей опеки детей.

И тогда поздно будет спрашивать – в кого они...