**Как помочь трудному ребенку.**

Сегодня ни у кого нет сомнения, что большая часть проблем, возникающих в жизни человека, носит психологический характер. Поэтому практическая опора на психологические знания в разрешении сложных вопросов очень важна. Сегодня мы поговорим о том, как помочь трудному ребенку.

 Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.д. На самом же деле, в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод, что «трудный» ребенок нуждается только в помощи – и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

 Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он не «просто не слушается», а «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.

 Психологи выделили четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей.

**Первая – борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он не находит способ его получить – непослушание.

 Взрослые так и сыплют замечания… Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки.

Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны

к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда с ними общаются, в основном, в форме указаний, замечаний и опасений.

Взрослые считают, что так они прививают детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

**Третья причина – желание отомстить.**

Дети часто бывают обижены на взрослых. Причины могут быть очень разные: учительница более внимательна к отличникам, родители более внимательны к младшему, развод родителей, родители постоянно ссорятся. Много и единичных поводов для обиды: невыполненное обещание, резкое замечание, несправедливое наказание….

Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!»

**Четвертая причина – потеря веры в собственный успех.**

 Может случиться, что свое неблагополучие ребенок переживает в какой – то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например: не складываются отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т. д.

 Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

 Согласитесь, что стремления трудных детей вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании, потребность в признании и уважении его личности, чувства справедливости, желание успеха. Беда «трудных» детей в том, что они, во – первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во – вторых, от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

 Почему же они так «неразумны»? Да потому , что не знают, как это сделать иначе.

И потому всякое серьезное нарушение поведения ребенка – это сигнал о помощи.

Выявить истинную причину плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться весьма странным – нужно обратить внимание на собственные чувства.

 Посмотрите, отметьте, какая эмоциональная реакция у вас самих возникает при повторном непослушании ребенка. При разных причинах эта реакция

разная. Вот такой удивительный факт, что переживания взрослых – это своеобразное зеркало скрытой

эмоциональной проблемы ребенка.

 Если ребенок борется за внимание, то и дело досаждая своими выходками, то у вас возникает раздражение.

 Если подоплека – противостояние воле родителя, то у последнего возникает гнев.

 Если скрытая причина – месть, то ответное чувство у нас – обида.

 Наконец, при глубинном переживании ребенком своего неблагополучия мы оказываемся во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

 Как мы видим, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к конкретному случаю.

 Что же делать дальше?

 Первый и общий ответ на него такой – постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как уже ждет от вас ребенок. В подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается, что его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Значит, наша задача – перестать реагировать прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

 Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются

почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, «со стажем». И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то, по крайне мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему ребенка: с чем, против чего он «воевал». А уж после этого гораздо легче перейти с позиции воздействия, исправления на позицию помощи, взаимодействия.

 Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

 Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждает и никто ни на кого не рассержен. Например, это могут совместные занятия, игры, прогулки, заслуженная похвала и т.п. Стоит попробовать, и вы увидите, почувствуете, какой благодарностью отзовется ребенок.

 Что же касается его привычных «выходок», то их лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

 Упаси бог вообще игнорировать этого ребенка. В таком случае сформируется асоциальный в своем поведении человек.

 Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить контроль за делами ребенка.

 В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые по вашему опыту, он скорее всего не выполнит.

Напротив, очень помогает то, что может быть названо «методом подстройки» - вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – это лишь раздражающая вас форма мольбы:

«Позволь же мне, наконец, жить своим умом». Помните, что прожить чужую жизнь – задача неблагодарная.

 Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинять ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

 Самая трудная ситуация – у отчаявшегося взрослого и разуверившегося в своих силах ребенка (подростка). Разумное поведение в этом случае – перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что – то может и к чему – то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Делайте с ним что – нибудь вместе, сам выбраться из тупика он не может.

 При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!

 Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Вы заметите и почувствуете, что первые же успехи окрылят вашего ребенка. Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех.

 Помните, что бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит долгий и трудный, он потребует от вас немалого терпения.

 И последнее, что очень важно знать. Вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он может не сразу поверить в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

 Использованная литература:

1. Аграшенков А.В Психология на каждый день. М.: Вече,1997.
2. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу с радостью. – Мн.: Амалфея,1998.