

Поведение, которое сводит вас с ума

Изменить нежелательное поведение ребенка — задача очень непростая. Как и многие другие родители, вы, наверное, уже пытались как-то корректировать его, но, не получив однозначных результатов, теперь не знаете, пробовать ли все сначала. Предложенная методика поможет Вам откорректировать поведение своих детей и получить положительный результат.

Поведение

Оценка поведения

Необходимо дать точное определение поведению ребенка, которое на ваш взгляд, является нежелательным. Такие характеристики, как гиперактивный, агрессивный, упрямый или инфантильный, удобны для общих рассуждений, но для точного определения проблемы поведения они не подходят. Необходимо описать поведение. Формулировка должна заключать в себе нечто, позволяющее *увидеть и оценить*. Точное описание позволяет понять над какой конкретной проблемой следует работать.

Общее описание	Точное описание
Саша гиперактивен.	За ужином Саша выскакивает из-за стола.
У Ильи бывают вспышки раздражения.	Во время занятий Илья кричит и отталкивает от себя материалы.
Маша ленива.	У Маши, если ей не помочь, утром уходит 1,5 часа на то, чтобы одеться.

Измерения, необходимые для оценки поведения

Если вы дали своей проблеме точную формулировку, значит, можно измерить частоту ее появления. Сказав, что у Ильи «часто» бывают вспышки раздражения, или, что Маша «долго» одевается утром, мы мало что узнаем. А вот сказав, что у Ильи вспышки бывают два раза в день, мы можем представить проблему гораздо лучше. И до тех пор, пока мы не начнем оценивать эти события в цифрах, мы не сможем узнать, меняется ли со временем поведение ребенка. В данном случае, предлагается регистрировать нежелательные формы поведения (Приложение). Когда вы начнете свои наблюдения, вы будете записывать либо *частоту* инцидентов (сколько раз это случилось), либо их *продолжительность* (как долго это длится).

Частота	Продолжительность
Сегодня Илья кричал и отталкивал от себя пособия два раза.	Чтобы утром одеться Лене требуется 90 минут.
Коля во время занятия бил другого мальчика восемь раз.	Прежде чем отвлечься, Леша занимался головоломкой 45 секунд.
Маша рвет свою одежду, в среднем, семь раз в день.	После того, как Олю уложили в постель, она продолжала кричать 25 минут.

Для того чтобы решить, что в вашем случае нужно записывать: частоту

или продолжительность – задайте себе вопрос: «Какая величина покажет мне, приближаюсь ли я к своей цели?»

Определите время, когда вы будете целенаправленно наблюдать за нежелательным поведением ребенка. Если нежелательное поведение проявляется нечасто, то наблюдать нужно целый день. Если данное поведение проявляется часто или в определенных ситуациях, ведите наблюдение в течение более коротких промежутков времени.

Первыми вашими записями будут недельные данные предварительных измерений – характеристик нежелательного поведения ребенка перед тем, как вы начнете проводить в жизнь конкретную программу, направленную на его изменение.

Обстановка и реакция

Ни одна из форм поведения не проявляется в вакууме. Как приемлемое, так и неприемлемое поведение имеют место в определенном контексте.

Пример: Она разбрызгивает краску, предназначенную для рисования пальцами. Не правда ли, эта короткая фраза четко определяет, что происходит? Для того чтобы понять, что происходит на самом деле, мы должны не ограничиваться простым описанием поведения ребенка, а посмотреть шире на обстановку, в которой это случается.

Ситуация, в которой ребенок ведет себя подобным образом, позволит нам увидеть, насколько его поведение соответствует месту и времени. Выражение «она разбрызгивает краску» можно интерпретировать совершенно по-разному, в зависимости от того, где это происходит — на ковре в гостиной или на рабочем столе в игровой.

По реакции, которая следует в ответ на поступок ребенка, мы можем предсказать, повторит ли он этот поступок. За действием, которое описывается словами «она разбрызгивает краску на свой рабочий стол», могут последовать слова мамы, что не нужно давать краске капать на пол. Есть и другой вариант: мама может помочь дочке распределить краску по всему листу. Мы гораздо больше узнаем о «разбрызгивании краски», если рассмотрим этот процесс в более полном контексте. Для того чтобы судить о поведении (П), необходимо узнать обстановку (О) (и то, что предшествовало инциденту), а также реакцию (Р), которая последовала в ответ на действия ребенка.

Итак, в другой обстановке поведение может оказаться приемлемым, а реакция — более благоприятной для ребенка (паттерн О—П—Р). В данном случае мы можем описать два варианта условий, в которых происходит поведенческий акт (обстановка), и два варианта действий, следующих за инцидентом (реакция). Значит, мы можем с большей точностью предсказать, будет ли такое поведение продолжаться.

Что касается реакции на поведение ребенка, то здесь полезно помнить простое правило: скорее всего, ребенок повторит поступки, которые поощряются.

Знание обстановки и реакции, а также влияние их сочетания на поведение помогает нам систематически и успешно регулировать поведение.

Определение паттерна О-П-Р

Если вы сформулировали проблему поведения и начали проводить предварительные измерения его параметров, то теперь, для того чтобы начать программу регулирования, вам нужно будет определить паттерн О-П-Р.

Пример.

Семья Саши отнеслась к его плачу как к нежелательному поведению и начала более внимательно присматриваться к тому, что ему предшествует (к обстановке) и к своей реакции на него. Выяснилось, что Саша ведет себя подобным образом один в день. Он плачет в середине дня, когда мама пробует провести занятие по развитию речи. Плачь его настолько невыносим, что мама быстро прекращает занятия. Паттерн О-П-Р выглядит так:

О	П	Р
В середине дня мама пытается позаниматься	Саша плачет	Мама прекращает занятие

Не забывайте посмотреть на паттерн О-П-Р с точки зрения ребенка. Будучи взрослым, вы можете не ощутить удовольствия от того, что за вами гоняются, вас ругают и тому подобное, не воспринять это как поощрение. Для ребенка же все эти формы проявления внимания могут быть «приятны». Является ли ваша реакция на поведение ребенка поощрением, вы увидите впоследствии, когда станет ясно, реже или чаще он стал совершать поступки, на которые вы реагируете подобным образом.

Разработка и реализация программы регулирования поведения

Проанализируйте, что обычно происходит сразу после нежелательной выходки ребенка. Может быть вы или кто-то из членов вашей семьи реагируете на его поведение таким образом, что это поощряет его и побуждает продолжать в том же духе и дальше? Выделяют три основных типа реакций, способных поощрять нежелательное поведение.

Внимание.

Все дети жаждут внимания. Внимание, которое следует за нежелательным поведением – это не объятия, не улыбки и не одобрительное похлопывание по спине. Почти всегда это неприятные слова или нахмуренные брови и резко прощенное: «Прекрати!». Но с точки зрения ребенка, такая реакция – это проявление внимания к его поведению.

Действия

Порой родители, сами того не сознавая, поощряют нежелательное поведение, вознаграждая ребенка своими действиями.

К примеру, мама, которая обнаружила, что три печенья помогают унять гнев дочери, не понимает, чему она при этом учит свою дочь, а дочь начинает понимать: чтобы получить печенье, нужно всего лишь завопить и топнуть ножкой.

Такие действия, как кормление, игры, поездка на автомобиле или прогулка пешком, также являются эффективной реакцией для поддержания нежелательного поведения.

Убежать или избежать?

Часто родители пытаются откупиться от ребенка и избежать неприятной

ситуации. Очень часто такое решение проблемы плохого поведения бывает характерным для определенных ситуаций. Например, за занятиях, когда ребенка обучают новым умениям и просят выполнить какие-нибудь действия, которые он просто не любит. Это могут быть действия, связанные, например, с купанием или укладыванием в постель. Многие дети вскоре обнаруживают, что «своевременный» плач или хорошо разыгранный гнев помогают им «соскочить с крючка» или отсрочить неприятное мероприятие.

Задумайтесь над нежелательным поведением вашего ребенка. Что обычно следует за таким поведением? Ругаете ли вы его, уговариваете ли, а может, ублажаете его, чтобы он успокоился? Торгуетесь ли вы с ним, обещая ему что-то приятное, если он перестанет вести себя плохо? Сдаются ли вы, если видите, что он ведет себя плохо, как бы говоря вам: «Я не хочу этого?».

Как реагировать на плохое поведение ребенка

Если поведение ребенка рассматривать в свете последствий, которые они для него имеют, то понять, какую стратегию следует избрать, чтобы решить данную проблему, будет легче.

Не замечать

Не замечать ребенка, когда он плохо себя ведет, - самый верный способ дать ему понять, что за таким поведением не последует никакого вознаграждения. Ребенок постоянно нуждается в вашем внимании. Если вы не замечаете его, когда он плохо себя ведет, то тем самым вы учите его, что ведя себя таким образом, он никогда не получит того, что хочет. Иными словами, если ребенок, хочет чтобы его поведение привело к приятным последствиям, он должен вести себя лучше.

Перестать поощрять

С той минуты, как вы отстранили себя и отвели свое внимание от плохого поведения ребенка, вы сможете также, начать лишать его любимых занятий. Когда вы лишаете ребенка вознаграждения, вы всегда должны обеспечить для него способ снова получить его. В большинстве случаев вознаграждение нужно убрать на короткое время, а затем возвращать его.

Обе вышеуказанные стратегии являются гарантией того, что вслед за плохим поведением ребенка не последует ничего приятного для него.

«Тайм-аут»

Если ребенок ведет себя настолько плохо, что уже трудно или бессмысленно игнорировать его поведение, и в то же время нет ничего похожего на вознаграждение, чего можно было бы лишиться, полезно применять стратегию «тайм-аута». Это означает, что ребенка на время (не более 5-10 минут) помещают в ситуацию, в которой совершенно исключается возможность получения какого бы то ни было удовольствия. Можно, например:

- посадить ребенка на стул в углу;
- посадить ребенка на пол в стороне от других членов семьи;
- посадить ребенка в прихожей одного;
- оставить ребенка в комнате одного.

«Тайм -аут» - это не спонтанная реакция в состоянии гнева или под влиянием момента. Напротив, это заблаговременно спланированная

стратегия, предназначенная только для строго определенного поведения.

Изменение своего представления о поведении ребенка

Когда мы хотим помочь человеку изменить его поведение в лучшую сторону, первое, на что необходимо обратить внимание – наше отношение к нему. Именно на этом, как на фундаменте, строятся все остальные действия. Когда родители пытаются поддержать своих детей, они нередко вместе с ними попадают в некую эмоциональную воронку, особенно если к их отношениям примешиваются проблемы поведения. И хотя вы хотите сохранить бодрость, оптимизм и позитивное отношение к ребенку, временами под напором постоянных и сильно выраженных проявлений неприемлемого поведения: упрямства, злости, агрессивности или желания все рушить ваши усилия оказываются почти безрезультатными. И это нормально – обнаружить в себе «плохое отношение к ребенку». У кого этого не бывает? Но ведь ни родители, ни педагоги не сумеют заложить хороший фундамент для эффективной работы над поведением ребенка, если они не научатся справляться с такими негативными чувствами.

Когда вы реагируете, то отчасти вы реагируете на то, что делает ваш ребенок, а от части на то, что вы говорите себе о его поведении. Часто то, что вы говорите себе, - ваш «диалог с собой» - выходит за рамки разумного и приводит к тому, что вы срываетесь и злитесь. То, что вы говорите себе о поведении своего ребенка, может вызвать множество противоречивых чувств, но если изменить содержание внутреннего диалога, то многих этих чувств можно было бы избежать или смягчить их остроту. Большинство людей не осознают до конца суть своих внутренних диалогов. Найдите несколько минут и подумайте об этом, особенно когда ваш ребенок снова будет вести себя плохо. Вполне возможно, что вам удастся распознать, что вы чувствуете и думаете, то есть содержание вашего внутреннего диалога. Подобный процесс ведения более конструктивного внутреннего диалога иногда называют изменением представления о поведении ребенка. Вы научитесь справляться с плохим поведением ребенка, когда научитесь думать по-другому, когда измените содержание своих мыслей о его поведении. Учитесь переходить от отрицательных чувств и мыслей к нейтральным или даже положительным. Вместо того чтобы думать: «Он станет преступником», вы лучше скажите себе: «ему нужно научиться контролировать некоторые свои действия». После такого успешного изменения своего представления о поведении ребенка вы успокоитесь, а значит, будете готовы к конструктивным действиям по решению проблемы поведения вашего ребенка.

Помните, что поведение обычно меняется медленно. Универсальных «чудесных способов» не бывает. Любой подход, который вы выберете, будет эффективным только тогда, когда вы пропустите его через фильтр своего здравого смысла. Размышляя о нежелательном поведении ребенка, спросите себя, действительно ли ему нужно измениться, или измениться необходимо вам или кому-то еще из вашего окружения?

Альтернативное поведение

С точки зрения вашего ребенка, так называемое «плохое поведение»,

является стратегией, которая приводит к выигрышу. Для него в таком поведении нет ничего «плохого» или «мучающего». Он знает, что эта стратегия позволяет ему получить то, что он хочет.

Нужно сделать так, чтобы ребенок из ваших слов и действий понял, что есть широкий набор альтернативных моделей поведения, реакция на которые станет для него приятной. Если вы хотите изменить к лучшему плохое поведение вашего ребенка, вы должны показать ему, какое поведение вознаграждается. Подумайте и решите для себя, какое поведение вы выберете в качестве альтернативы плохому.

Измените обстановку

Обстановкой мы называем ситуацию, непосредственно предшествующую проявлению нежелательного поведения. Некоторые ситуации способствуют механизму поведения ребенка. Например, ребенок скорее заплачет, если он устал. Он скорее станет «путаться под ногами», если его не замечают; он завизжит, если не может справиться с заданием; захочет подраться с сестрой за игрушку, если в комнате она одна. Существует множество ситуаций, которые буквально подталкивают ребенка к плохому поведению.

Способы организации среды, окружающей ребенка, которая способствует хорошему поведению:

- обучайте ребенка новым навыкам;
- для примера вознаграждайте других своих детей;
- оборудуйте пространство так, чтобы плохое поведение реже могло проявляться во время обучения новым навыкам;
- оборудуйте пространство так, чтобы в течение дня возникало меньше проблем, связанных с поведением.

Программа способствующая улучшению поведения включает в себя **следующие шаги:**

1. Дайте точное определение нежелательному поведению ребенка.
2. Измерьте параметры поведения до.
3. Определите паттерн О-П-Р.
4. Измените свою реакцию:
 - определите, какая реакция лучше;
 - поощряйте альтернативное поведение.
5. Измените обстановку, непосредственно предшествующую плохому настроению.
6. Продолжайте измерение параметров поведения после.

Литература

1. Пол Уайт Практические подходы к работе над поведением, которое сводят вас с ума (перевод Н.Грозной) www.downsideup.org
2. Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман Путь к независимости

