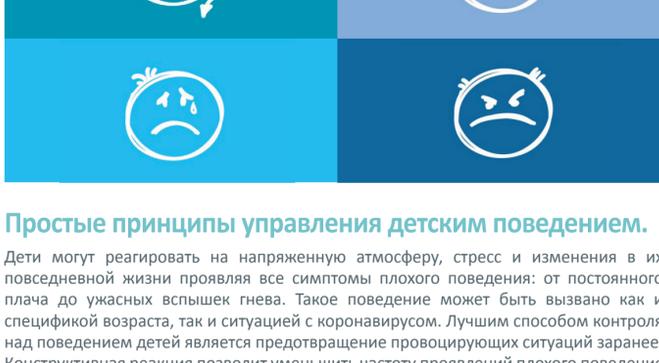


Работа с непростым поведением детей и подростков во время Коронавируса.

Большое количество дней, проведенных дома, является вызовом взрослым и детей всех возрастов. Вы скорее всего столкнетесь с плачущими детьми, бесконечным нытьем, истериками и недовольными подростками, которые будут сводить вас с ума. Как найти конструктивный подход к поведению ваших детей?



Простые принципы управления детским поведением.

Дети могут реагировать на напряженную атмосферу, стресс и изменения в их повседневной жизни проявляя все симптомы плохого поведения: от постоянного плача до ужасных вспышек гнева. Такое поведение может быть вызвано как и спецификой возраста, так и ситуацией с коронавирусом. Лучшим способом контроля над поведением детей является предотвращение провоцирующих ситуаций заранее. Конструктивная реакция позволит уменьшить частоту проявлений плохого поведения и предотвратить ситуации, в которых вы случайно поощряете их.

Есть несколько методов, которые помогут вам реагировать последовательно и правильно, когда ваш ребенок начинает плохо себя вести. Главным принципом, который заложен в эти методы является "Позитивная дисциплина": Обращать больше внимания на поведение, которое мы поощряем и обращать меньше внимания на поведение, которое мы считаем не правильным. Использование данной методики позволяет последовательно уменьшить количество проявлений плохого поведения в долгосрочной перспективе. Для этого вам помогут следующие подсказки:

Установите ежодневное расписание:

Расписание помогает членам семьи взаимодействовать более гладко, потому что каждый знает, что и когда вы и остальные члены семьи должны делать. Дети особенно нуждаются в распорядке дня, что направляет их поведение и придает им чувство защищенности. Установите время для приемов пищи, игр, принятия душа и сна. Установите время для учебы, разговоров с друзьями и отдыха для старших детей. Обсудите установленное расписание с вашими детьми и подумайте, за какие семейные обязанности ваши дети смогут взять ответственность. В это трудное время, когда у людей не хватает ощущения стабильности, распорядок дня особенно важен, чтобы помочь вашим детям занять себя в течение дня и избежать эмоционального упадка, вызванного скукой. Установление расписания даже может помочь вам распознать нужды младших детей и избежать их голода или переутомляемости, которые могут стать спусковым крючком детских капризов.

Напишите семейные правила

В дополнение к расписанию вместе с вашими детьми вы также можете составить семейные правила, которые помогут членам семьи взаимодействовать друг с другом с уважением и соблюдением интересов друг друга. Использование четких и последовательных правил помогает детям от трех лет до подросткового возраста понять границы допустимого и нести ответственность за свое поведение. Эффективные правила включают в себя четкие формулировки о том, что нужно выполнять и то, что будет за невыполнение установленных правил. Такой способ помогает детям осознавать то, что вы от них ждете, а также поможет вам правильно реагировать на поведение детей. Установленные правила способствуют спокойному пребыванию на карантине и помогают избежать конфликтов между членами семьи, ссор и драк между детьми. Используйте правила, чтобы помочь детям помнить, какое поведение является ожидаемым и приемлемым в вашем доме. Адаптируйте правила под потребности подростков, поговорив с ними об этом, чтобы помочь им развивать самодисциплину и независимость.

Используйте поощрение и вознаграждение.

Важность поощрения не может быть переоценена если речь идет об изменении плохого поведения ребенка. Желаемое соотношение составляет шесть похвал за каждую критику. Самой распространенной ошибкой является реагирование только на поведение, которое вам не нравится. Обсудите как можно больше ситуаций, в которых ваш ребенок действует правильно, обращайте внимание даже на самые незначительные проявления правильного поведения. Хвалите своих детей так, чтобы подчеркнуть конкретно то, что вам понравилось в их поступке. Вы также можете поощрять их старания, а не только результат. Это поможет мотивировать детей на дальнейшую усиленную работу. Используйте похвалу, чтобы поощрять соблюдение распорядка дня или семейных правил: хвалите маленького ребенка за умение прекратить играть и пойти принимать душ, а подростка за то, что он вовремя ложится спать. Даже если подростки больше не зависят от вас, они все равно нуждаются в вашем одобрении. Иногда, после положительного поступка, вы можете даже использовать вознаграждение (положительный результат или маленькое угощение, которое вы даете своему ребенку).

Создайте отвлекающие факторы.

Безопасные и значимые факторы борьбы со сложным поведением, особенно с младшими детьми, является использование отвлекающих факторов. Отвлечение внимания детей может избежать развития ситуаций, которые ведут к сложному поведению. Когда вы заметите, что ваш ребенок расстроен и теряет терпение, примите участие, пока все не ухудшилось. Предложите ребенку игру или новое занятие, научите его чему-то новому в игрушке, которую он держит. Вы также можете попробовать поменять место, забрав ребенка в другую комнату, чтобы он заинтересовался другими вещами. Со старшими детьми вы можете сменить тему или предложить альтернативное занятие.

Обязательны ли наказания?

Наказание является отрицательным результатом ненадлежащего поведения или нарушения правил, цель которого состоит в том, чтобы прояснить, что это недопустимое поведение. При использовании наказания важно, чтобы связь между поведением и негативным исходом была ясной: например, когда ребенок отказывается принимать ванну, когда вы попросили его, вы можете сказать ему, что таким образом у него не будет времени услышать сказку перед сном. Когда у плохого поведения нет естественного возникающего негативных последствий, вы в качестве наказания можете отказать детям в таких привилегиях, как просмотр телевизора или игра на компьютере. Другой инструмент, который можно использовать при реагировании на нежелательное поведение - это тайм-аут. В этом случае вы дистанцируете своего ребенка в заранее определенное место (выберите безопасную зону без игр) и оставляете его в одиночестве на несколько минут. Очень важно понимать, что использование наказания эффективно только в том случае, если оно уравновешено положительными инструментами дисциплины, похвалой и доброжелательной атмосферой, которые учат вашего ребенка желаемому поведению.

Важно использовать любой вид наказания - отрицательный результат или тайм-аут - только тогда, когда вы спокойны, а не когда злитесь и теряете контроль. Если вы испытываете стресс или гнев, попробуйте сделать глубокий вдох, чтобы успокоиться, прежде чем реагировать. Если это не поможет, выйдите из комнаты и сделайте перерыв, чтобы восстановить контроль. Когда родители кричат и угрожают, вызывающее поведение имеет тенденцию повторяться. Никогда не используйте физическое наказание, как

удары или зажимы. Физическое наказание может повредить вашему ребенку и научить его тому, что физические решения проблем приемлемы.

Непростое поведение на разных этапах развития ребенка.

Малыши: постоянный плач

Младенцы общаются с помощью плача, но может быть трудно понять причину, по которой ваш ребенок плачет и что можно сделать, чтобы помочь ему успокоиться. Дети плачут, когда они голодны или устали, когда им холодно или жарко, когда они напуганы, когда что-то причиняет им боль или беспокоит их, или когда им нужна любовь и ласка. Если ваш ребенок плачет в течение длительного времени, вы можете испытывать сильный стресс. Вы можете обнаружить, что есть часы, когда ваш ребенок склонен плакать больше, например, во второй половине дня. Когда вы при этом также должны заботиться еще и о старших детях дома, справляться с поведением ребенка может быть особенно сложно.

Что вы можете сделать?

- Прежде всего, помните, что иногда дети чувствуют стресс родителей, огорчаются и выражают это плачем.
- Попробуйте проверить, возможно ли, что ваш ребенок:
 - Голодный (сколько времени прошло с момента их последнего приема пищи?)
 - Устал (приближается ли ко времени сна?)
 - Не в своей тарелке (его подгузник полон? Рубашка плотно облегает? Или, может быть, он долгое время находился в одном положении?)

Установленный режим поможет вам легко распознать время кормления и сна, а также лучше распознать различные типы плача.

- Если вы чувствуете, что не можете больше терпеть плачь, обратитесь за помощью к другому взрослому или уложите ребенка в безопасное место и сделайте небольшой перерыв. Никогда не трясите плачущего ребенка. Немного плача не повредит им, поэтому позвольте себе дышать и восстановить контроль.
- Если вы боитесь, что ребенок не хорошо себя чувствует или ему больно, или, если помимо всего этого плача появляются другие симптомы, обратитесь к педиатру.

Дети среднего возраста: приступы гнева

С 18 месяцев и до трех лет 90% детей могут проявлять вспыльчивость и вспышки гнева, иногда каждый день. Вспышка гнева может быть реакцией на огорчение или на ситуацию, когда ребенок не может справиться с чем-то. В этом возрасте дети все еще не умеют выражать свои желания и потребности с помощью слов, и их способности справляться с отрицательными эмоциями еще не достаточно развиты. Детские приступы гнева – это вспышки ярости, во время которых дети могут плакать, кричать, бросаться на пол, выгибать спину, бить кулаками, ломать вещи, а на некоторые дети даже могут перестать дышать. Когда дети чувствуют стресс, усталость, голод или перевозбуждение, им сложнее справляться с огорчениями, и приступы гнева могут случаться чаще и проявляться ярче. Некоторые дети имеют склонность к более частым вспышкам раздраженности, чем другие.

Чтобы избежать вспышек гнева или снизить их интенсивность, попробуйте следующее:

- Уменьшите количество случаев, когда ваш ребенок голоден, устал или перевозбужден
- Обратите внимание, когда он начинает огорчаться из-за чего-либо и постарайтесь аккуратно вмешаться: используйте отвлекающие факторы, например предложите ребенку другую игрушку или занятие, смените место или атмосферу.
- Распознайте триггеры вспышек гнева и спланируйте как действовать заранее. Уменьшите сложности и огорчения, подумайте о том, что может облегчить занятия детей.
- Хвалите и вознаграждайте ребенка когда он смог сохранить спокойствие – реагируйте с энтузиазмом, когда они успешно справились с огорчением.

Как реагировать, когда случается вспышка гнева?

- Оставайтесь спокойными, действуйте медленно и сохраняйте спокойный тон голоса. Гнев только ухудшит ситуацию.
- Не привлекайте внимания на ребенка, не смотрите на него и не говорите с ним, пока приступ ярости не будет окончен. Если вы будете реагировать на проявление ярости, ребенок может понять, что таким образом он может получить внимание.
- Убедитесь, что ребенок не получит желаемого просто по причине проявления ярости: если вы решили, что надо прикрывать игру, мягко настаивайте на этом, уберите игру подальше, чтобы ребенок не мог достать ее.
- Реагируйте постепенно, чтобы не усугубить проблему.

Дети: когда они не прекращают ныть

Когда ваш ребенок не принимает слова «нет» в качестве ответа и продолжает ныть и просить того, что он не может получить, это изматывает. Иногда нытье срывается; родителям сложно долго придерживаться своего решения, особенно, когда они переживают, что отказ может привести к вспышке гнева, в то время как согласие сделает ребенка счастливым. Даже если вы знаете, что игнорирование нытья в конце концов заставит их остановиться, вы можете чувствовать, что это очень сложно сделать. Но если ваш ребенок поймет, что нытье – это эффективный способ получить то, что он хочет, он может прибегать к этому способу чаще и капризничать сильнее. Так как вы можете уменьшить частоту нытья и капризов?

- Когда вы понимаете, что возможно ныть и каприз будет заранее. Решите, какое количество программ ваш ребенок может посмотреть, и дайте ясно понять, какой будет ответ, если он начнет ныть и просить «еще одну серию».
- Хвалите детей, когда они следуют правилам или перестают просить вас, если вы говорите «нет». Покажите им, что вы обратили на это внимание и дайте им позитивное восприятие, например: «Я так горжусь тобой, что ты дал помог мне спокойно сделать покупки без прерываний съест конфеты, которые я купила для праздника!» Или «Ты так по-взрослому поступил, когда сейчас выключил компьютер, у нас есть время сыграть партию в карты вместе!»
- Дайте ясно понять, что вы не будете выполнять просьбу, когда ребенок ноет, выпрашивает, требует или угрожает. Не отвечайте «да» или «нет», пока просьба не прозвучит таким образом, которым нужно.
- Говорите «нет» только когда вы на самом деле имеете это в виду, и придерживайтесь своего решения.
- Не поддавайтесь соблазну сдать после приступа гнева или плача – помните, что если вы сделаете это, вы закрепите плохое поведение. Если это не помогает, сделайте глубокий вдох и игнорируйте плохое поведение ребенка. Если необходимо, вы можете использовать «тайм аут», чтобы он успокоился.

Подрастки: Справиться с конфликтами

Когда ваши дети достигнут подросткового возраста, возможно, вы чаще станете сталкиваться с конфликтными ситуациями. Все более частые разногласия между вами – это часть их пути к независимости и автономии. Это естественный процесс, и конфликты – это неотъемлемая часть близких взаимоотношений. Это даже может сделать отношения между вами более крепкими и глубокими. В то же время, слишком много конфликтов может увеличить уровень стресса в семье. Умение управлять конфликтными ситуациями поможет вам эффективно взаимодействовать и научит вашего ребенка важным жизненным навыкам:

- Выбирайте причины ваших битв. Не конфликтуйте из-за мелочей. Иногда отпустите контроль и выберите свою стратегию для более важных вопросов, например таких как безопасность.
- Для того, чтобы лучше понять точку зрения вашего подростка и то, как ему сложно увидеть всю картину целиком, постарайтесь вспомнить себя в его возрасте.
- Разговаривайте, когда вы оба спокойны и можете вести приятную беседу, а не когда вы злитесь. Смотрите в глаза, слушайте ребенка и убедитесь, что вы общаетесь с ним серьезно и с уважением.
- Если на мгновение вы потеряете контроль или отреагируете жестко, не будьте слишком строги к себе, это нормально и случается со всеми. Просто извинитесь и постарайтесь начать сначала.
- Дайте ему сказать, подождите пока он закончит, и будьте открыты к его точке зрения. Для того, чтобы ваш ребенок мог открыто говорить с вами, вам нужно быть готовым к тому, чтобы справиться с эмоциями даже тогда, когда он говорит то, что вам не нравится. Вам не обязательно реагировать сразу же. Вы можете вернуться к разговору и продолжить после того, как вы обдумали услышанное и сформировали свое мнение.
- Подумайте заранее о том, о чем вы хотели бы ему сказать, и объясните вашу позицию спокойно и открыто.
- Расскажите о ваших чувствах и честно скажите ребенку о том, как его поведение влияет на вас. Таким образом ребенок поймет, что вы волнуетесь о нем сейчас и будете волноваться в будущем.
- Будьте готовы к компромиссам. Ведите переговоры с ребенком и научите его тому, что компромисс – это очень хороший способ решения конфликтов.
- Когда вы говорите «нет», делайте это спокойно, проявляя понимание и уважение к ребенку. Скажите: «Я понимаю, что ты действительно хочешь пойти на эту вечеринку, но прямо сейчас это не безопасно. На данный момент времени ответ «нет».
- Позвольте своему ребенку выразить разочарование и выпустить пар, дайте ему личное пространство.
- Позже уточните, требуется ли ему ваша помощь в этом, чтобы успокоиться, но дайте ему возможность справиться самому, если он предпочитает это.
- Если ваш ребенок проявляет сильную злость, сделайте перерыв, чтобы все немного успокоилось. Послушайте его и покажите, что его чувства вам не безразличны. Постарайтесь придерживаться той темы, которую вы обсуждали, и не распыляйтесь на другие вопросы.
- Если ваш подросток становится грубым, жестоким, ломает вещи, ругается грубыми словами, или угрожает, проведите черту и дайте понять, что такое поведение неприемлемо. Скажите ему, что не будете говорить с ним в таком ключе, но будете рады решить проблему вместе позже, когда он будет спокоен. Убедитесь, что он понимает, что его поведение будет иметь последствия. Убедитесь, что вы сами ведете себя спокойно и показываете личным примером, как вы справляетесь с гневом.

Позаботьтесь о себе

Родительство может быть очень трудной работой, особенно это время, исключительно непростое и стрессовое для детей всех возрастов. Дайте себе время, позаботьтесь о себе и убедитесь, что вы едите здоровую пищу. Делайте физические упражнения и отдыхаете. Если вы чувствуете, то трудности становятся невыносимыми, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью.