***Памятка для родителей к тренингу***

**«Нет трудных детей, есть непонимающие взрослые. Как понять ребенка, который плохо себя ведет»**

***Приложение 1***

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Можно выделить четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:

1. ***Борьба за внимание***. ***Внимание*** - базовая психологическая потребность, такая же, как еда и питье, с точки зрения физиологии. 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. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...
2. ***Борьба за самоутверждение.*** Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

Проявление:

***Активная форма***

Истерики, вспышки гнева (не купили игрушку - истерика).

Манипулирование взрослыми для достижения своей цели.

Бросают вызовы.

***Пассивная форма***

Говорят нам то, что мы хотим слышать, но делают по-своему.

1. ***Желание отомстить.*** Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

«Вспомните, пожалуйста, случай из своего детства, когда вы продемонстрировали именно такое поведение». В каких формах это выразилось?

***Проявления:*** прямые физические акты насилия, драки; непрямые акты насилия, портят что-то, ломают ваши любимые вещи.

***4. Потеря веры в собственный успех.*** 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...». Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

***Приложение 2***

**О том, как распознать мотив поведения ребенка**

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками «отплатить» родителям, и с потерей веры в свои силы.

Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности - в нас самих. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины и тогда военные действия, которые вы ведете с ребенком, перестанут быть необходимыми, а в душе воцарится мир и душевный комфорт.

Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.**

Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт: переживания родителей — это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех названных причин.

* Если ребенок **борется за внимание**, то и дело досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.
* Если подоплека стойкого непослушания — **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.
* Если скрытая причина — **месть**, то ответное чувство у родителя — **обида**.
* Наконец, при глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства **безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к вашему случаю.

***Приложение 3***

**Как помочь ребенку, если он плохо себя ведет?**

Чтобы помочь ребенку - нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

Что же делать дальше? Это, конечно, ключевой вопрос.

Первый и общий ответ на него такой: **постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.**

Дело в том, что в подобных случаях образуется **порочный круг.** Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Значит, задача родителя — перестать реагировать на непослушание прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

* Итак, 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. Попробуйте придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок. Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них благодаря вашему положительному вниманию отпадет.
* В случае, если источник конфликтов – **борьба за самоуважение**, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка. Воздержитесь от таких требований, которые он, скорее всего, не выполнит. Напротив поддерживайте решения, к которым ребенок пришел сам, и договаривайтесь с ним о деталях и условиях их выполнения.
* В ситуациях, когда из-за плохого поведения ребенка вы испытывайте обиду, можно говорить о том, что ребенок **мстит** вам. В этом случае нужно спросить себя: Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Что заставило его причинить вам боль? Постарайтесь честно ответить на эти вопросы. И поняв причину, конечно же, ее устранить.
* И наконец, самое трудное положение у родителей, чьи дети ведут себя плохо, потому что **не верят в свои силы**. Грамотное поведение родителя в этом случае – перестать требовать «полагающегося» поведения. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень занятий и с этого плацдарма вместе начинайте двигаться вперед. Сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики! Ищите любой повод, чтобы поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Поговорите с учителями, и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите, что первые же успехи окрылят вашего ребенка.

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 крайней 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 вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он «воевал». А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

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

***Приложение 4***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Борьба за внимание**  **поддержка х 1** | **Борьба за самоутверждение поддержка х 10** | **Желание отомстить**  **поддержка х 100** | **Потеря веры в собственный успех**  **поддержка х 1000** |
| 1. Обратить внимание на ребенка.  2. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. | 1.Дать «легальную» власть ребенку в определенных вопросах;  2. Ограничить проявления властолюбивого поведения родителей;  3. Избегать прямой конфронтации;  4. Не подкреплять властолюбивое поведение, проявляющееся в недопустимых формах. | 1. Трудно прекратить такое поведение здесь и теперь, но главное - не усугублять его агрессией по отношению к ребенку.  2. Спросить себя «А что я делаю не так по отношению к ребенку?» и ЧЕСТНО ответить себе на этот вопрос.  3. Необходимо выстроить систему взаимодействия с ребенком таким образом, чтобы ребенок чувствовал принятие, внимание, заботу. | 1. Перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии.  2. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может.  3. Нельзя допускать в адрес ребенка никакой критики!  4. Поощряйте, отмечайте любой, даже самый маленький успех.  5. Подстраховывать, избавлять от крупных провалов.  6. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. |

**Подростки становятся «трудными», когда:**

* 1. ***Требования родителей не соответствуют их возрасту:***

- Родители слишком многое позволяют, слишком мало требуют.

- Родители слишком мало позволяют, слишком много требуют.

- Родители мнят ребёнка младше, чем он есть на самом деле, и общаются с ним как с маленьким

- Родители рассматривают ребёнка как взрослого и общаются с ним с детства как со взрослым человеком, уже имеющим жизненный опыт.

**2. *Родители занимаются «обеспечением» материальных потребностей ребенка***, не устанавливая с ним душевный контакт и теплые, дружеские отношения, наполненные взаимным интересом.

**3. *Родители стремятся вырастить из ребёнка «идеального себя»,*** чтобы он стал таким, какими «они сами хотели, не смогли стать»; подменяют любовь к реальному ребёнку любовью к его идеальному «образу» в их сознании. Для ребёнка нет ничего трагичнее такой подмены.

4. ***Родители противоречивы или непоследовательны в принципах воспитания ребёнка***.

- В семье вообще нет чётких правил – за что ребёнка накажут, а за что поощрят; всё определяется «свободной прихотью» родителя. - В семье существует 2 противоречивых набора правил воспитания – один мамин, другой папин, и они не согласованы друг с другом.

- Правила в [семье](http://www.nlptherapy.ru/psychotherapy/family-therapy/8-family-consent) есть, но родители непоследовательны в их применении: то применяют, то нет; накажут за проступок, а потом просят прощения, ласкают и дарят подарки.

**-** В семье с несколькими детьми родители используют разные принципы в воспитании и отношениях со старшими и младшими.

- Родители пренебрегают воспитанием как таковым, и только «содержат» и «кормят» ребёнка, наивно надеясь, что его воспитает «школа», «улица», «жизнь», «государство»…

**Подростки становятся трудными, в результате того, что**:

1. ***Родители всё свободное время и силы посвящают ребёнку***, он является «краеугольным камнем» для семьи, смыслом существования и единственным «светом в окошке».

2. ***Родители не уделяют достаточно времени ребёнку***, общению с ним, беседам и воспитанию. Они «содержат» и «питают» его; в семье царят холодновато-​вежливые отношения, чувства и эмоции не принято проявлять открыто.

3. ***Родители не живут в согласии и любви друг с другом***, в семье преобладают явные или скрытые непонимание, конфликты, взаимное неудовольствие.

**4. *Родители разводятся, и при этом сохраняют плохие отношения*** друг с другом; ребёнка настраивают против одного из родителей, или он после развода не имеет с ним нормального общения.

**Подростки становятся трудными, чтобы:**

**1. *Получить недостающее им внимание родителей*** – неважно, положительное или отрицательное:

- В случае, если в детстве они не получили достаточно этого внимания.

- В случае, если в детстве приучили их к избыточным дозам этого внимания, и у ребенка в силу инфантилизма возникла так называемая «бесконечная» (невротическая) потребность в любви.

**2. *Отстоять своё право быть самостоятельной, отдельной от родителей личностью***; самоутвердиться и уважать себя.

**Обращение подростка  к родителям**

* **Не балуйте**меня**,** вы этим меня портите. Я хорошо знаю, что необязательно давать мне всё, что я требую. Я просто испытываю вас. Особенно не давайте мне того, что я хочу, ущемляя вас самих в чём-то.
* **Не бойтесь быть твёрдыми**со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить своё место и особенно помогает, когда со мной разговаривают как с взрослым. Мне легко в таком случае выполнять справедливые требования.
* **Не полагайтесь на применение силы**в отношении со мной. Это приучит меня к тому, что считаться надо только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы. Особенно если вы будете учитывать и мои интересы, и уважать их.
* **Не расстраивайтесь слишком сильно,** когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне. Иногда, от своего бессилия перед вами я готов заплакать, и защищаюсь таким вот образом.
* **Не обращайте внимания на мои дурные привычки.** Это меня портит. Особенно не говорите: «Ты еще маленький, тебе ещё рано то-то и то-то…» Вы хотите, чтобы я чуть подрос и оторвался на полную катушку?
* **Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.**Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо. И узнал об этом раньше, чем вы думаете. Вспомните себя.
* **Не требуйте от меня объяснений,** зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе. Как, впрочем, и вы. С кем не бывает!
* **Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори.**Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне много внимания. Это называется «вторичная выгода». Дайте мне лучше пример здорового образа жизни, покажите, как это замечательно.
* **Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени.**Значение имеет то, как мы его проводим. Особенно мне полезно, когда вы продумываете, что было бы интересно и мне и вам.
* **Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения,**но похвала, когда честно заслужена, иногда всё же вами забывается. А нагоняй за проступок – никогда.
* **Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям.**Заметьте, не как к приятелю или коллеге, а как к настоящему другу. Тогда я тоже стану вашим другом.