

## Трудное поведение приемных детей

Трудное поведение – это поведение, с которым нам, взрослым, трудно. То, которое отравляет жизнь, доводит до белого каления и заставляет сомневаться в том, что мы хорошие родители. Но трудное поведение может быть таким для одних взрослых и совершенно не расстраивать других. Например, для кого-то невыносим шум, беготня и озорство, а кто-то считает это нормальным для ребенка-дошкольника. При этом надо понимать, что сам ребенок ничего плохого не хочет! Меньше всего ребенок хочет нас расстроить, разозлить или обидеть. Он просто ведет себя так, как ему удобнее, привычнее, безопаснее.

Трудное поведение – это очень плохо и опасно: оно является основной причиной того, что иногда приемных детей возвращают обратно в учреждение, или «живут и мучаются». Вот почему с этим надо что-то делать. Для начала надо определить, что трудное поведение – это не качество ребенка. Ставить задачу по изменению самого ребенка и его качеств – дело безнадежное. Мы такие, как мы есть, и наши недостатки – тоже часть нас. Мы не хотим меняться по требованию другого человека. И ребенок – тоже.

Парадоксально, но факт: иногда трудное поведение бывает устойчивым, потому что мы сами учим ему ребенка. Например, ребенок просит конфету. Мы знаем, что он уже съел две и больше ему нельзя. Но он громко рыдает и противно ноет, и мы сдаемся. Как ребенок будет просить вас в будущем? – именно так. По такому сценарию происходит обучение многим видам неприятного поведения: нытью, истерикам, безответственности. Нередко, критикуя детей и объясняя им, в чем они не правы и как надо делать, мы говорим: «Я тебе сто раз говорил, а ты!» На самом деле они, к сожалению, очень хорошо слышат нас и слушаются. Если папа говорит, что я неумеха и у меня руки не тем концом вставлены – значит, так и есть. Если мама говорит, что со мной всегда одни проблемы и я вечно влипаю в историю – ей виднее, она же взрослая. Стоит ли стараться, если я неумеха? Какой смысл быть внимательным, если все равно влипну? Дети просто соответствуют нашим ожиданиям. (Пример с приемной девочкой и ее родной матерью-проституткой).

Трудное поведение – это примитивная технология. Если ребенок живет в семье, он с каждым годом становится все более продвинутым экспертом по своим родственникам. Он знает, к кому с каким вопросом подойти, у кого какие слабые места и «больные мозоли». И эти знания помогают ему получить нужную ему вещь, когда-то улизнуть от домашних обязанностей, когда-то получить поддержку и помощь. Это не обязательно манипуляции – скорее, умение общаться и договариваться. Семьи, в которых умение общаться на высоком уровне, живут практически без скандалов, в них «хорошая атмосфера». Как у ребенка формируется умение общаться? Конечно, в общении с взрослыми. Чем больше времени они проводят с ребенком, чем более открыты и искренни с ним, чем чаще говорят о своих чувствах, о том, что им нравится и не нравится и почему, тем лучше для ребенка. При этом одно из важнейших условий – отсутствие тотального стресса, постоянного страха или чувства одиночества. Если ребенок боится своих родителей или почти их не видит, ему не до тонкостей общения, у него формируется грубое, примитивное поведение (крики, агрессия и т.д.). Привлечь к себе внимание истерикой просто, ударить в ответ на обидные слова – просто, отказаться делать то, что сложно и непонятно – просто. Ребенок не знает, как по-другому. Задача по изменению трудного поведения – задача обучению более сложным, но и более эффективным способам добиваться своего.

Чего же он хочет? Ребенку необходимо чувствовать границы дозволенного, потому что без этого ему страшно и неуютно. Ему необходимо преодолевать себя, собственное неумение, сопротивление, чтобы чувствовать, что он растет, что сегодня знает и умеет больше, чем вчера. Необходимо получать от взрослых информацию о том, что такое хорошо и что такое плохо, он нуждается в критике своих поступков. Необходимо быть уверенным, что его любят всегда, и не только тогда, когда полностью им довольны. И мы боремся не *против* плохо ведущего себя ребенка, а *за* него и *вместе* с ним.

Итак, **10 шагов по изменению трудного поведения.**

**Шаг первый: Определяем цель.**

Из всего, что делает ребенок неправильно, по-настоящему нас выводят из себя лишь два-три вида поведения. Здесь срабатывает принцип «20 на 80». 80% воспитания мы получаем ценой лишь 20% потраченных усилий и времени, а остальные 80 % времени (нотации, выговоры) если и дают какой-то эффект, то лишь 20% от необходимого. Значит, надо выбрать одно-два вида поведения, с которым

будем бороться. Если вы все время думаете об этом, злитесь или отчаиваетесь, если постоянно обсуждаете проблему с мужем или друзьями – значит, это оно.

### **Шаг второй: А может, не надо?**

Часто трудное поведение является просто особенностью возраста или момента. Например, капризы трехлеток, перепады настроения и ершистость подростков, снижение успеваемости у детей, страдающих от горя или страха. Такое поведение разумнее всего просто переждать. Можно вспомнить мудрость царя Соломона: «И это пройдет». Также трудное поведение может быть связано с устойчивыми качествами ребенка, например, темпераментом. Невозможно это изменить – надо к этому приспособиться.

### **Шаг третий: Третий – лишний!**

Это, прежде всего, – социум, окружение. Соседи, учителя, органы опеки. Каждый, кто смотрит на процесс воспитания со стороны и судит. Родитель, находящийся «под колпаком», чувствует себя скованно, неуверенно. Особенно это касается приемных родителей. Органы опеки оценивают приемных родителей по множеству формальных оснований (чистота одежды ребенка, своевременное посещение врачей, успехи в школе) и часто не обращают внимания ни на характер отношений с ребенком, ни на привязанность, ни на изменения в эмоциональном состоянии ребенка, которых удалось добиться в семье. Это тяжело и обидно. Иногда на это стоит махнуть рукой (это касается дальних родственников, доброхотов в транспорте и на детской площадке). Можно постараться сделать взгляд «третьего» более доброжелательным, например, побольше рассказать учителю о ребенке, о том, чего вам вместе удалось достичь; попробовать вовлечь в решение проблем. Самый коварный «третий» - не реальный человек, а образ из прошлого родителя. Например, образ слишком критичной мамы, которая все детство повторяла: «Как ты своих детей растить будешь, такая безответственная!». Одним словом, разберитесь с «третьим». Оставшись с ребенком наедине без «третьего», вы справитесь лучше и быстрее.

### **Шаг четвертый: Что именно происходит?**

Когда мы хотим решить какую-то задачу, мы вначале изучаем исходные данные, собираем информацию. Очень важно описать трудное поведение. Не «Она постоянно врет», а по пунктам: как часто, по каким поводам, при каких обстоятельствах, как именно, что делает, если не верят, как реагирует, когда разоблачают и т.д. Нужно ответить на вопросы: было трудное поведение таким всегда или появилось в какой-то момент? Что этому предшествовало? Что могло вызвать у ребенка стресс, или протест, или ревность? В чем сейчас у ребенка особая потребность? Может, он проходит период адаптации и не уверен, что вы оставите его насовсем? Может, у него нет друзей в классе, его дразнят и отвергают? Следующий круг вопросов: что вы уже пробовали сделать и какой был результат?

### **Шаг пятый: Ищем «пружину»**

Зачем ребенок это делает? Чего хочет? Очень часто можно понять, чего хочет ребенок, анализируя собственные чувства. Общаясь, мы всегда чувствуем состояние другого человека, испытываем либо сходные, либо дополнительные чувства. Американский педагог Дрейкус выделял четыре «пружины»: потребность привлечь к себе внимание, желание избежать неудачи, выяснение «кто здесь главный» и месть. При этом взрослый чувствует соответственно: раздражение, бессилие, злость и обиду.

### **Шаг шестой: Объясняем, что не так**

Прямая критика вызывает только протест. Здесь незаменимы «Я-высказывания», то есть высказывания о себе, своих чувствах, проблемах и потребностях. (Например: «Ты опять не убрал со стола!» – «Я не люблю, когда на кухне грязь. Мне неприятно убирать за всеми»). Постарайтесь при объяснении дать ребенку понять, что вы знаете, какая потребность стоит за трудным поведением. («Я понимаю, что ты расстроен, что я не могу остаться с тобой дома»).

### **Шаг седьмой: Даем наступить последствиям**

Важно, когда это возможно, вместо наказания использовать естественные следствия поступков. Потерял, сломал дорогую вещь – значит, ее больше нет. Украл и потратил чужие деньги – придется отработать. Устроил истерику на улице – прогулка прекращена, идем домой.

### **Шаг восьмой: Помогаем добиваться своего по-другому**

Самая распространенная ошибка взрослых: говорить ребенку, что он делает что-то не так, при этом забывая сказать или показать – а как надо? Убедитесь, что вы ясно показали ребенку, какого поведения ждете от него взамен трудного. Часто лучше именно показать: возьмите его за руку и

отведите в ванную чистить зубы, обнимите, если его «разносит» в истерике; когда ребенок говорит на повышенных тонах, сами начните снижать громкость голоса. Приемным детям особенно трудно даются хорошие технологии в сфере общения. Попросить прощения, помириться, завязать контакт – для них это очень непросто. Приемным родителям приходится проводить ускоренный курс обучения, проговаривая элементарные, казалось бы, вещи. «Когда тебя ругают, лучше не улыбаться, а извиниться», «Если хочешь познакомиться с ребятами в классе, принеси что-нибудь интересное, например, альбом с наклейками», «Если тебе нужны деньги, скажи об этом мне, и мы решим, как быть».

### **Шаг девятый: Поддерживаем, хвалим, закрепляем достижения**

Чтобы проделать огромную работу по замене одних способов поведения на другие, ребенку нужно много душевных сил и вера в себя. Он сможет измениться к лучшему только в атмосфере поддержки, симпатии, принятия, заботы. Любое недовольство, отвержение, неуважение, критика, контроль подчеркивают неуспешность ребенка и усиливают его тревогу. Важно поддерживать у ребенка оптимизм и веру в то, что все обязательно получится, замечать и подкреплять любой успех. Исследователи поведения животных утверждают, что позитивные подкрепления в 4 раза эффективнее негативных. Похвала – одно из самых эффективных подкреплений. Но хвалить нужно правильно – конкретно, по возможности точно описывая то, что именно вам понравилось. Тогда он будет точно знать, чем порадовать вас в следующий раз. Другие способы – подарки и вкусности; ласка, объятия, поцелуи.

### **Шаг десятый: Бережем себя, любимых**

Мысли о собственной некомпетентности, неспособности правильно воспитывать детей очень часто посещают приемных родителей, которые сталкиваются с трудным поведением. Между тем родитель (кровный или приемный) – это главный человек в жизни ребенка. И ребенку очень важно, чтобы этот человек чувствовал себя хорошо: уверенно, жизнерадостно, или хотя бы просто спокойно. Если взрослый тревожен, несчастен и думает о себе плохо, ребенок не сможет нормально жить и расти – если мама/папа от чего-то страдает, значит, все и правда плохо. Важный вопрос: Как вы отдыхаете и восстанавливаете свои силы? Есть такое явление, как эмоциональное выгорание, или нервное истощение. Оно возникает тогда, когда человек подвергается слишком большим и длительным нагрузкам в общении. Оно вызывается грузом ответственности, необходимостью постоянно сопереживать, вникать, помогать «вынимать из себя» душевные силы и отдавать их, иногда подолгу ничего не получая взамен. **Стадии выгорания:**

На **первой** мы мобилизованы, собраны, готовы отдать все. Мы можем плохо есть и мало спать, мы способны свернуть горы.

Но рано или поздно силы кончаются, подступает усталость, организм и психика настоятельно требуют отдыха. Но отдыхать нельзя, нужно много сделать. Собрав волю в кулак, человек продолжает отдавать, не заботясь о пополнении «запасов». Это **вторая** стадия. У таких людей «стойческое» выражение на лице, усталый голос и словно тяжесть во всем теле.

Если человек ничего не предпринимает, чтобы восстановиться, наступает третья стадия – запредельная усталость, раздражительность, плаксивость, полное безразличие, сменяющееся вспышками гнева. Ребенок «просто бесит», кажется, что в нем нет ничего хорошего. На этой – **третьей** - стадии находятся родители, которые от отчаяния начали прибегать к жестоким наказаниям. В результате – чувство вины, что еще больше усиливает стресс. И здесь возникает мысль о возврате ребенка в детский дом, «хочется все бросить к черту». Страдает иммунитет, расшатывается здоровье, обостряются хронические заболевания. Разваливаются отношения, распадаются браки.

Есть еще и **четвертая** стадия, когда человеку больше нечего дать, и он начинает имитировать заботу и понимание. Приходит равнодушие, цинизм, душевная черствость. Человек становится подозрительным, мнительным, никому не верит. Если вы заметили у себя признаки выгорания, срочно принимайте меры. Обязательно выделяйте время для себя, и не когда получится, а обязательно. Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой – все, что помогает отдохнуть и расслабиться. Не пытайтесь быть идеальным родителем. Не требуйте от себя и ребенка всего и сразу. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости. Помните, что главное – это отношения: уважение, близость, доверие, забота.