**Особенности работы с детьми, проявляющими проблемное поведение**

Проблемное поведение (нежелательное, дезадаптивное) является результатом неудачной адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды (семейной, социальной). Кроме этого, оно может являться результатом фрустрации, когда потребности ребенка не находят удовлетворения. Дети так же, как и взрослые, стремятся к самовыражению, самореализации, принятию со стороны окружающих людей и значимых взрослых. Они хотят, чтобы их любили, принимали, несмотря ни на что, хотят чувствовать себя в безопасности, потому что на основе этого чувства у детей формируется доверие к миру. Иногда нежелательное поведение проявляется в ответ на изменение привычной ситуации (например, поступление в детский сад, особенно, если ребенок тревожный или привык к тому, что все всегда делают так, как ему хочется), усталость, психотравмирующее событие, а также может свидетельствовать о наступлении возрастного кризиса.

**Основные проявления нежелательного поведения**

**Агрессия.** Агрессия может быть способом снять эмоциональное напряжение, может быть реакцией на эмоциональную депривацию (когда родители не обращают внимание на ребенка и не стремятся удовлетворить его потребности), на ограничение свободы самовыражения. Часто она носит оборонительный характер, а также может являться следствием того, что ребенок не умеет конструктивно выражать свою личность и свои потребности и хочет привлечь к себе внимание значимых взрослых.

**Тревожность.** Тревожность может возникнуть у неуверенных в себе детей. У них снижена самооценка, много страхов (например, страх сделать что-то не так, страх новых людей и ситуаций и т.д.), у них преобладают деструктивные установки: “у меня не получится”, “я не смогу”, “я боюсь”. Особенно это проявляется у детей, на которых родители возлагают чрезмерную ответственность, в т.ч. за близких, например, когда детям говорят, что если они будут плохо себя вести, то у бабушки случится инфаркт и т.п., запугивают или плохо относятся, бранят за каждую оплошность, даже мелкую, называя обидными словами. Такие дети склонны к избеганию, у них часто появляются вредные привычки (сосание пальца, обгрызание ногтей, энурез) в ответ на психотравмирующую ситуацию.

**Гиперактивность.** Гиперактивность проявляется в чрезмерной активности, неусидчивости, трудностях концентрации внимания. Это происходит из-за слабости процессов торможения в головном мозге ребенка. Нервная система таких детей быстро истощается, что приводит к нежелательному поведению.

**Как помочь ребенку?**

В первую очередь поведение детей представляет собой реакцию на поведение родителей, поэтому родителям стоит начать менять поведение с себя. Проанализируйте, что в ваших действиях может вызывать у ребенка нежелательную реакцию, и исправьте это.

Часто дети прибегают к проблемному поведению просто потому, что не умеют выразить свои чувства и потребности по-другому. В этом случае не запрещайте им выражать негативные эмоции, а научите их делать это конструктивно. Озвучьте ребенку его чувства, покажите ему, что вы рядом и готовы помочь. Спросите их, чего бы им сейчас хотелось: чтобы их пожалели, оставили ненадолго в покое, поиграли с ними и т.д. Детям важно чувствовать любовь и поддержку родителей. У вас может не получится с первого раза, это нормально. Верьте в себя и свои силы, не ругайте себя за оплошности, мы все имеем право на ошибку.

Научите ребенка таким фразам: “Мне грустно”, “Я хочу побыть один”, “Я хочу обняться” и т.д. Будьте рядом в трудные моменты. Учите детей определять свои чувства и справляться с ними. Развитие навыка рефлексии помогает развивать у ребенка эмоциональный интеллект.

Будьте для своих детей другом и добрым наставником! Ведь дети во всем равняются на родителей. Покажите им своим примером, как правильно взаимодействовать с окружающими, как правильно просить чего-то, как выражать свои сильные эмоции так, чтобы никому не навредить. Доверительные беседы помогают родителям и детям сблизиться, лучше понять друг друга, договориться.

Повышайте самооценку детей посредством создания ситуаций успеха - давайте ему задания, с которыми он может справиться самостоятельно, обязательно похвалите его. Особенно чувствительны к похвале гиперактивные дети. Для тревожных детей похвала также важна, так как она помогает им стать увереннее в себе, а агрессивным детям она дает уверенность в том, что его любят. Старайтесь не сравнивать ребенка с другими детьми, это может привести к снижению самооценки. Вместо этого обратите внимание ребенка на то, что у него хорошо получается, в чем он стал лучше и какие у него еще “точки роста”. Преодолевайте страхи вместе с ним. Старайтесь не реагировать на проблемное поведение негативно, критикуйте только действия ребенка, а не его личность, например, используйте такие фразы: “Мне грустно (больно, обидно), когда ты так делаешь/говоришь”, “Меня огорчает твое поведение” и т.д. Так вы обращаете внимание ребенка на то, что его поведение плохое, а не сам ребенок.

Научите ребенка справляться с напряжением. В этом вам могут помочь техники нервно-мышечной и эмоциональной релаксации. Например, снять напряжение хорошо помогает физическая активность, дыхательные упражнения, медитация, совместное времяпрепровождение, доверительные беседы, общение с животными и т.д. Дыхательную гимнастику и медитацию можно найти на интернет-ресурсе Youtube.

**Несколько педагогических приемов, помогающих скорректировать нежелательное поведение**

**1. Ложный выбор.**

Прием заключается в том, чтобы создать у ребенка иллюзию выбора, что он сам решает, что ему делать. Предложите ребенку варианты, которые вас устраивают. Например: “Мы сначала позанимаемся, а потом поиграем или наоборот?”.

В случае, если вы знаете, что ребенок выберет третий вариант, предложите два варианта, которые вам не нужны. Например: “Ты будешь брокколи или тушеную капусту?” (вам нужно, чтобы съел суп).

**2. Присоединение.** Если ребенок отказывается оторваться от игры, чтобы сделать то, что вам нужно, попробуйте на несколько минут войти в его игру. Поинтересуйтесь, что у него за игра, похвалите его за проявленное воображение: “Во что ты играешь? В машинки? Как здорово! А куда они едут? А давай поставим все машинки на стоянку, пусть они пока отдохнут, а мы с тобой пойдем обедать”.

**3. Включение в игру.** Дети охотнее соглашаются на что-то, когда это подается в виде игры: “Давай притворимся мышками и будем очень-очень тихими, чтобы не разбудить кота” (например, котом может быть один из родителей, который сейчас спит).

**4. Озвучивание планов.** Расскажите заранее ребенку о том, что его ждет. Например, что по приходу домой вы сначала пообедаете, а потом ребенок сможет поиграть.

**5. Предупреждение.** Чтобы ребенку было проще оторваться от своей деятельности, предупредите ребенка заранее о том, сколько времени у него осталось. Например, что осталось 10 минут, потом вам нужно будет идти домой.

**6. Предложить альтернативу.** Если вам нужно, чтобы ребенок прекратил что-то делать, например, стучать по столу, предложите ему постучать по дивану, подушке и т.д. Также старайтесь не использовать частицу “не”, когда хотите скорректировать нежелательное поведение, вместо этого говорите, как надо делать: не “не вертись”, а “сиди ровно”; не “не беги”, а “иди спокойно”.

Итак, любое проблемное поведение говорит нам о том, что что-то не так: какие-то потребности ребенка не закрыты, ребенок в плохом эмоциональном состоянии, ребенка обижают и т.д. Родителям важно уметь совладать с собой в трудные минуты. Помните, что детям тоже нелегко! Старайтесь проявлять интерес к своему ребенку, к его внутреннему миру. Почаще говорите им, как вы их любите. Не пытайтесь переделать ребенка, позвольте ему быть собой, научите его конструктивно проявлять себя. Станьте надежной опорой для своего ребенка, ведь на кого еще положиться детям, как не на родителей!