**Трудный ребенок?????**

В число трудных обычно попадают дети не худшие, а особенно чувствительные и ранимые. Вывод: трудный ребёнок нуждается в помощи, а не в критике и наказании.

Причины непослушания – эмоциональные, а не рациональные:

1. Борьба за внимание

2. Борьба за самоутверждение

3. Желание отомстить

4. Потеря веры в собственный успех

Т.е. стремления трудных детей положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Дети страдают, но не знают, как реализовать эти потребности. Поэтому всякое серьёзное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи.

Истинную причину непослушания и плохого поведения определить просто: родителям нужно обратить внимание на собственные чувства, которые возникают при повторном непослушании ребёнка.

1. Если раздражение – значит ребёнок борется за внимание.

2. Если гнев – борьба за самоутверждение.

3. Если обида – месть.

4. Если безнадёжность и отчаяние – переживание ребёнком своего неблагополучия.

Помощь в каждом случае будет разная.

1. Если идёт борьба за внимание, надо найти способ показать ребёнку ваше положительное внимание к нему: придумать совместные занятия, игры, прогулки. Привычное его непослушание оставлять без внимания.

2. В случае борьбы за самоутверждение, надо уменьшить свой контроль за делами ребёнка, позволить ему накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Очень помогает «метод подстройки»: вы не оспариваете его решения, а договариваетесь с ним о деталях и условиях выполнения.

3. Если вы испытываете обиду, надо спросить себя: что заставило ребёнка причинить её вам? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, устранить её.

4. Самая трудная ситуация – у отчаявшегося родителя и разуверившегося в себе подростка. Нужно перестать требовать «полагающегося» поведения и «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Принять таким. Организовать с ним совместную деятельность. Искать повод для поощрения. Не допускать никакой критики в его адрес.

Непослушание – единственное, что ребёнок может противопоставить неправильному обращению с ним. Это – сигнал о помощи. Нужно услышать эмоции ребёнка. Но и сказать о собственных переживаниях: Мне не нравится, когда дети так себя ведут (вместо: прекрати немедленно так себя вести!).

Гнев и раздражение надо переводить в огорчение. Затем в дружелюбном тоне возобновить общение, может, и на другую тему.

Сопротивление учёбе – не лень и желание досадить. Это – плохо осознаваемые силы отторжения всего, что приносит огорчения и травмы; причины огорчений – ранние неуспехи, ссоры из-за этого, а также особый склад ума.

Эмоции («Кувшин эмоций»).

Первый (верхний) уровень. Гнев и агрессия. Эти чувства вторичные и возникают они от переживаний боли, страха, обиды.

Второй уровень. Боль, страх, обида – чувства страдательные, их нелегко высказать, о них умалчивают из-за боязни унизиться, показаться слабым; эти чувства часто учат скрывать с детства («не реви, лучше дай сдачи!»). а потом человек и сам перестаёт их осознавать («просто зол, почему – не знаю»).

Третий уровень. Причина боли, страха, обиды – неудовлетворение потребностей. Примерный перечень потребностей, которые всегда находятся в зоне риска: в любви, понимании, признании, уважении; чтобы быть кому-то нужным и близким; в успехе – в делах, учебе, на работе; в самореализации; в развитии своих способностей, самосовершенствовании, самоуважении.

Базовое переживание – некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, отношение к самому себе, чувство самоценности, ощущение энергии жизни, ощущение себя.

Задача родителя – воспитать в ребёнке положительное отношение к себе. Ведь в детстве мы узнаём о себе только из слов и отношения к нам близких, наш образ строится из вне. Надо понимать и принимать ребёнка, терпимо относиться к его «недостаткам» и промахам, меньше «воспитывать», критиковать и муштровать.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания и ребёнок постоянно ищет и борется за него. Он ждёт от нас подтверждений того, сто он – хороший, что его любят, что он может справляться с посильными и даже немного сложными делами. что бы ни делал ребёнок, ему нужно наше признание его успехов.

Мы возвращаем миру то, что получили от родителей.

Наказание и самонаказание ребёнка только усугубляет его ощущение неблагополучия и несчастливости. И этот крик отчаяния родители часто не слышат, продолжая наказывать, критиковать, отвергать.

Итак, чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности:

1. Безусловно принимать его

2. Активно слушать его переживания и потребности

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется

5. Помогать, когда просит

6. Поддерживать успехи

7. Делиться своими чувствами (значит – доверять)

8. Конструктивно разрешать конфликты

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например, «мне хорошо с тобой; я рада тебя видеть; хорошо, что ты пришёл; мне нравится, как ты…; я по тебе соскучилась, давай (посидим, поделаем) вместе; ты, конечно, справишься; как хорошо, что ты у нас есть; ты мой хороший»

10. Обнимать не менее 4-х раз в день.

11. Не иметь в отношении ребёнка завышенных ожиданий

12. В общении использовать спокойный, позитивный тон

13. Не предлагать готовые решения и ответы. Пусть сам думает и размышляет. Лучшая помощь – не столько сказать, сколько послушать и показать возможность выбора («А сам как думаешь?»)

14. Не использовать двойные стандарты – ребёнок теряет ориентиры. Требования должны быть чёткими.

15. Не вмешиваться в отношения ребёнка с другими детьми. Защита ребёнка реализуется через беседу с напоминанием о собственных его силах, а не путём угрозы другому ребёнку.