

Проблемное поведение ребенка: 6 полезных советов родителям

Рекомендации поведенческого аналитика, эксперта Фонда «Выход», доктора Стефани Петерсон

Доктор Стефани Петерсон — поведенческий аналитик (BCBA-D), профессор факультета психологии Университета Западного Мичигана (США), член кафедры прикладного анализа поведения. Специализируется на различных аспектах процесса усиления, роли коммуникации при проблемном поведении, поведенческих технологиях в коррекционном образовании, дистанционном обучении специалистов в области аутизма, практиках инклюзивного школьного образования.

В первую очередь, я хочу подчеркнуть, что я собираюсь говорить про «обычные» поведенческие проблемы, с которыми сталкиваются родители. Эти советы полезны и детям с тяжелыми поведенческими нарушениями, но, если у ребенка серьезное проблемное поведение, например, самоагрессия, ему, скорее всего, понадобятся и другие методы коррекции, а не только те простые правила, о которых мы будем сейчас говорить.

Эти рекомендации скорее можно назвать «профилактикой» поведенческих проблем. Следуя этим советам, родители могут изначально предотвратить развитие проблемного поведения.

Первое, что должны понять родители, это то, что поведение ребенка во многом зависит от их собственного поведения. То, что говорят и делают родители — это

почва как для желательного, так и для нежелательного поведения. Когда желательное или нежелательное поведение происходит, немедленная реакция родителей определит, станет ли это поведение происходить чаще или реже в будущем. И это отличные новости для родителей!

Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него аутизм», «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский характер», «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него синдром Дауна» и так далее. У всех нас есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми мы ничего не можем поделать. Однако в реальности очень многие, не все, но очень многие виды человеческого поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. Поэтому эти новости отличные!

Итак, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

1. Отслеживайте хорошее поведение

Родителям нужно внимательно следить за ребенком и стараться «поймать» его за тем, что он сделал хорошо. Слишком уж просто родителям, когда ребенок хорошо себя ведет, просто сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Например, мама идет в другую комнату разбираться со стиркой или готовить обед, потому что все тихо и спокойно. Поэтому получается, что когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания.

Так что первое, что я рекомендую родителям — это специально выискивать хорошие виды поведения у ребенка, и убедиться, что когда ребенок ведет себя хорошо, вы как-то это отмечаете, хотя бы просто говорите: «Какой ты молодец!» Хвалите ребенка за хорошее поведение, обращайтесь на него внимание. Убедитесь, что когда ребенок ведет себя хорошо, он что-то за это получает, что такое поведение выгодно для него.

В противном случае, очень часто получается, что когда ребенок ведет себя хорошо, его все игнорируют, но когда он начинает баловаться и делать что-то неправильное, родители тут же подбегают к нему: «Что ты делаешь? Просила же не баловаться! Мне ужин надо готовить! Почему ты не можешь просто поиграть с братиком?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, угодить в которую проще простого.

Поэтому важно развивать у себя такую привычку — осознавать, как сейчас ведет себя ребенок, «отлавливать» его хорошее поведение, обращать на него внимание и как можно чаще хвалить или иначе его поощрять.

2. В случае проблемного поведения подумайте о его причинах

Если нежелательное поведение все-таки происходит, подумайте, что именно получает ребенок в результате. Обязательно есть что-то, что делает это поведение выгодным для ребенка. Это может быть ваше внимание, как в ранее приведенном примере. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Может быть, у него забрали игрушку и он скандалит, потому что хочет получить игрушку обратно? Или он кричит, потому что вы попросили его сделать то, что он не хочет делать? Попробуйте определить, что он пытается получить таким образом.

Если же вам это удалось, то, по возможности, старайтесь сделать так, чтобы это поведение не приводило к нужным ребенку последствиям. Например, если ребенок скандалит, чтобы получить игрушку, убедитесь, что он эту игрушку не получит. Вместо этого подождите, пока поведение не прекратится. Когда ребенок успокоился, подскажите ему более уместное поведение, например, он может сказать: «Дай машинку, пожалуйста». Проследите, что ребенок получит игрушку только в ответ на социально приемлемое поведение, не в ответ на крики.

Я понимаю, что это не всегда возможно, но все же постарайтесь. И если у вас получится, вы увидите, что ребенок переходит на желательное поведение, потому что оно работает, а от проблемного поведения больше нет никакой пользы.

3. Специально планируйте ситуации, в которых ребенок сможет потренироваться в желательном поведении

Очень часто, особенно если у ребенка есть особенности развития, родители начинают «предугадывать» его желания и потребности. Например: «О, за обедом он обязательно захочет выпить сока. Нужно поставить сок на стол. Ой, а сок у него почти закончился, нужно налить еще, а то он заплачет». Возможно, у ребенка нет хороших речевых навыков, поэтому мама или бабушка думают, что помогают, ведь ребенок сам не может попросить сок. Проблема в том, что когда вы предугадываете желания ребенка, и ему не приходится ничего просить, вы не даете ребенку возможности потренироваться в хорошем поведении.

Я призываю постараться как можно чаще создавать ситуации, в которых ребенок сможет проявлять желательные навыки. Подсказывайте ему, учите его. В каких-то ситуациях можно подсказать ребенку использовать уже имеющийся навык, в других нужно учить ребенка новому. Например, в примере с соком, если у ребенка проблемы с речью, то нужно определить другие способы, с помощью которых ребенок может попросить то, что ему нужно. В США мы часто используем американский жестовый язык, и ребенок может научиться показывать жест «пить», например, это очень простой жест. И в следующий раз, когда у ребенка

закончился сок, я могу взять пачку сока и подсказать ребенку сделать жест «пить». Я могу показать ребенку, что он должен сделать. Если ребенок все равно не сделает нужный жест, я могу взять его руку и помочь ему, потом я скажу: «Да, сок!» и налью ему сок. И теперь я научила ребенка, что делать, я предоставила ему инструмент для контроля над внешним миром.

4. Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Есть пара ошибок, которые я очень часто наблюдаю у родителей, и одна из таких ошибок — неясные и абстрактные требования.

Например, если я говорю своей дочери: «Уберись в своей комнате», для меня эта фраза может значить одно, а для нее нечто совершенно другое. Мои критерии чистой комнаты, и ее критерии совсем не обязательно будут совпадать. Иногда для нее это значит: «Собрать все вещи, которые валяются в комнате, запихнуть их в шкаф и закрыть дверь». И мне может показаться, что комната выглядит неплохо, но только до того момента, когда я открою шкаф, и на меня вывалится куча вещей.

Более конкретная инструкция, в данном случае, прозвучит примерно так: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и уberi в ящик для белья». Таким образом, мои ожидания становятся гораздо более понятными.

Другой момент, на который важно обратить внимание — задачу нужно делить на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться. Так что я могу сказать: «Подними вот эту одежду и повесь ее в шкаф». После того, как это будет сделано, я, в первую очередь, должна буду похвалить ее (мы помним — важно акцентировать хорошее поведение): «Просто замечательно, огромное тебе спасибо!» Потом я могу сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик» или «Давай сложим вот эти игрушки в контейнер».

Если я буду говорить конкретно, буду делить задачу на небольшие части, то вероятность того, что мои требования будут выполнены, значительно повысится. И я могу хвалить ее после каждого шага, «ловить» ее за хорошим поведением.

Есть очень много научных исследований, которые показывают, что формулировка ваших требований имеет огромное значение. Так что если я скажу: «Прекрати бегать!», я вряд ли добьюсь желаемого. Но если я скажу: «Иди рядом со мной», то вероятность, что меня послушают, будет гораздо выше. Мы называем такие просьбы «что делать», в отличие от просьб «чего не делать».

Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

5. Создайте для ребенка расписание, где любимые и нелюбимые занятия будут чередоваться

Если у вас будет распорядок дня, когда желательные для ребенка занятия будут естественным образом следовать за не очень желательными, это может значительно улучшить его поведение. Например, моя дочь убирается в комнате, и она знает, что после этого мы пойдем в продуктовый магазин, что ей очень нравится, потому что там я разрешаю ей выбрать что-нибудь вкусное. В этом случае я с легкостью могу использовать магазин в качестве награды за уборку комнаты.

Я могу сказать: «Пора убираться в комнате, собери вещи и повесь их в шкаф». После того, как она это сделает, я могу сказать: «Прекрасно! Отличная работа! Теперь сложи эти вещи в ящик, а когда закончишь, мы пойдем в магазин, купим что-нибудь вкусненькое». Теперь я увеличила ее мотивацию довести до конца трудную задачу, которую я перед ней поставила.

Так что если я внимательно проанализирую распорядок дня, то я смогу изменить его так, чтобы предпочитаемые ребенком события шли после каких-то сложных задач. Таким образом, ее мотивация выполнить поставленные задачи станет выше, и вероятность успеха тоже повысится.

Такая стратегия называется принцип Премака, но очень часто мы называем ее «бабушкино правило», потому что бабушка может сказать: «Сначала съешь овощи, потом будет десерт». То же самое и здесь.

И после магазина я могу сказать: «Нам пора домой, надо еще сделать то-то и то-то». И это тоже может быть задача, которая ей не нравится. Поэтому я добавлю: «А когда ты закончишь с этим, мы поиграем». Так что я могу анализировать, что я хочу поручить дочери, и не заставлять ее делать все это с утра, лучше растянуть дела во времени, включая что-то приятное между ними.

6. Никогда не забывайте, что вы здесь взрослый

Думаю, у вас в России нет такой присказки, но у нас есть такой детский стишок: «Я резина, а ты клей, что ни скажешь, от меня отскочит, к тебе прилепится». Идея в том, что дети будут плохо себя вести, обязательно будут. Они будут ругаться, будут пытаться вывести вас из себя. Их действия будут вызывать у вас страх, беспокойство и злость, они будут вас расстраивать. Мне очень часто приходится напоминать себе: «Эй, это я здесь взрослая». Если мой ребенок меня обзывает, я не должна быть второй маленькой девочкой и расстраиваться из-за этого.

Моя дочь еще ребенок, она учится, она неизбежно будет совершать ошибки, но я уже взрослая, и я не должна принимать ее ошибки на свой счет. Я делаю глубокий вдох и говорю себе: «Я здесь взрослая, я не буду воспринимать это как личные нападки. Я спокойна, я совершенно спокойна. Я могу с этим справиться».

Потому что если вы будете остро реагировать на поведение ребенка, вы можете только усилить проблему. Поэтому иногда очень важно сделать шаг назад, глубоко вдохнуть и напомнить себе, что вы не идеальны, и вы тоже будете совершать ошибки, и даже если вам нужен перерыв, то ничего страшного, вы сможете разобраться с этим, когда успокоитесь, не нужно чувствовать себя виноватыми.

И наконец, важно помнить о том, что каждый случай проблемного поведения не просто расстраивает нас, он учит нас чему-то полезному. Когда ребенок плохо себя повел, вы можете сказать: «Ага! Этот момент может меня чему-то научить».

Ребенок не пытается расстроить и «довести» вас. Ребенок пытается сообщить вам о какой-то проблеме, которая требует решения. Ребенок пытается показать, что она не знает, как это делается, или чего я от нее хочу. Или ребенок показывает, что она не хочет этого делать. Так что моя задача как родителя, либо научить ее это делать, либо гарантировать, что она получит что-то в результате, так что в следующий раз она будет мотивирована выполнить это задание.

Так что да, иногда нужно отойти в сторону подумать: «Хорошо, о чем говорит это поведение? Какому навыку мне нужно учить ребенка?» Это не значит, что у меня плохой ребенок, это не значит, что я плохая мать, это просто момент, который сообщает о проблеме, требующей решения. И мы оба можем использовать этот момент, чтобы научиться чему-то новому.

И очень важно разделять то, что мы, как родители, можем контролировать, а что нам неподвластно. Я не могу изменить тот факт, что у моего ребенка инвалидность, я не могу изменить тот факт, что у моего ребенка аутизм, я не могу изменить тот факт, что у моего ребенка отцовский характер. Все эти причины, которыми люди пытаются объяснить поведение, мы не в силах изменить. Но мы можем повлиять на те переменные, которые находятся в окружающем мире, и которые влияют на поведение гораздо больше, чем нам кажется.