

«Нежелательное поведение, и что с этим делать?»

Наиболее распространенными видами нежелательного поведения у детей принято считать:

- Отсутствие зрительного контакта, отсутствие реакции на инструкции, негибкость
- Самостимуляция
- Падение на пол
- Побег от взрослых
- Стремление забираться на высокую мебель
- Крики, ругательства, шум и т.д.
- Плач
- Истерики
- Разрушительное поведение
- Укусы, толчки, драчливость
- Самоагрессия

Зачастую, для родителей, самым простым способом отреагировать на нежелательное поведение ребенка выступает агрессия. Однако, данный вид реагирования, является не самым продуктивным. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Самое главное, что необходимо понимать, что в основе любого поведения лежит позитивное намерение, и оно было подкреплено, т.е. любое нежелательное поведение ребенка ранее было подкреплено или проигнорировано. Основная задача заключается в том, чтобы разорвать связь между нежелательным поведением и подкрепляющими факторами. Однако, необходимо помнить, что наказание для ребенка также может служить подкреплением. Дело в том, что некоторым детям крайне не хватает внимания родителей, и они всячески пытаются это внимание получить. Когда ты ведешь себя хорошо, то тебя никто не замечает, а вот если ты, что-нибудь натворил, вот тут-то получаешь вагон и маленькую тележку внимания. И дети сами того неосознавая делают всё возможное, чтобы это внимание получить.

Любое поведение можно условно разделить на 3 типа: желательное, нежелательное и нормальное, обычное поведение. Желательное поведение: ребенок убрал свои игрушки, родители его хвалят, ребенок пообещал, что уберет и не убрал, они его ругают, когда же он не разбросал свои игрушки, родители никак не реагируют. Когда же ребенок ведет себя обычно, то есть все делает как полагается, родители этого не замечают, т.к. ничего плохого он не сделал. И в этом огромная ошибка, нормальное поведение нужно вознаграждать. Ведь в этом случае родитель дает ребенку возможность понять, что он все сделал правильно и это отражается на будущем поведении. Таким образом, ребенком усваиваются основные правила поведения не только в семье, но и в социуме.

Как изменить нежелательное поведение?

1. Определение причины негативного поведения (трехкомпонентная последовательность АВС-анализа)
2. Предотвращение (работа с предшествующими факторами)
3. Обучение и усиление альтернативного, желательного поведения
4. Изменение последствий после нежелательного поведения

Рассмотрим эти этапы на конкретном примере. Представим, что иногда ваш ребенок сильно шумит, сбрасывает предметы со стола, отбирает игрушки у других детей, чтобы привлечь ваше внимание, беспокоится, плачет.

Шаг №1: Попробуйте определить, почему ребенок так себя ведет. Что происходит после этого? Предположим, что таким образом он пытается привлечь к себе ваше внимание.

Шаг №2: Определите время и условия окружающей среды, в которых существует наибольшая вероятность того, что такое поведение возникнет, а затем перепланируйте свою связанную с этими факторами деятельность (например, разговоры по телефону, оплата счетов и т.д.). Запланируйте такие виды деятельности, в которых сможет принять участие и ваш ребенок.

Шаг №3: Обучите ребенка желательному поведению и усиливайте его на постоянной основе.

Шаг №4: Игнорируйте нежелательное поведение, не оказывайте ребенку внимания уже во время его проявления. Однако, будьте предельно внимательными в случае опасного или самоагрессивного поведения. В данном случае речь идет о нежелательном поведении, которое не представляет собой угрозу для ребенка или окружающих его людей.

Во время игнорирования нежелательного поведения старайтесь не смотреть на ребенка (*внимание!*), не показывайте эмоций на лице, не спорьте с ним и не разговаривайте (*внимание!*), не демонстрируйте свой гнев (*внимание!*), увлеченно займитесь какой-нибудь деятельностью или просто уйдите от ребенка в другую комнату. Предоставьте малышу немного внимания немедленно после того, как негативное поведение прекратилось.

Таким образом, мы идем не "ОТ" нежелательного поведения, а "К" желательному и нормальному. То есть мы не акцентируем внимание на настоящем, а вкладываемся в будущее.