

Как да създадем предпоставки за добро поведение на децата

Децата често не се държат така, както родителите им биха искали. Повечето родители предполагат, че ако се отнасят по по-различен начин към децата си, то поведението им ще се подобри, но просто не знаят откъде да започнат. Първата стъпка е да бъдат идентифицирани факторите, които са причина за проблемното поведение. Съществуват три основни причини, които трябва да бъдат потърсени и с които трябва да се справим:

- негативна/ неблагоприятна среда;
- липса на структурираност;
- липса на конструктивна и позитивна обратна връзка.

Най-ефективният метод за подобряване на поведението на едно дете е чрез създаване на позитивна среда. В допълнение на това, най-добрият начин да се приучи детето към желаното поведение, е да се увеличи позитивното родителско участие. Децата искат да бъдат постоянно активни, те търсят и се нуждаят от интензивност в преживяванията си, но и от постоянна обратна връзка от родителите по отношение на своето поведение. Те получават тази наситена с емоции обратна връзка най-често в негативните ситуации. Родителите стават активни, когато започнат да се карат на детето си. Истината е, че когато поведението на детето е проблемно, родителите реагират изключително остро по негативен начин, с което привличат вниманието на всички възрастни. А детето се нуждае от това внимание. Интензивните позитивни реакции, от друга страна, са изключително редки. И тъй като децата са склонни да правят това, което ще проработи (в случая, което води до по-интензивни реакции), родителите често се сблъскват с прояви на проблемно поведение. В случая проблемното поведение е призив да бъдат забелязани и да им бъде обърнато внимание. Например, често срещан случай е инструкциите на майката да бъдат пренебрегвани от децата и отново и отново, докато тя не стигне до момента, в който избухва и започва да крещи. Възможно е майката да интерпретира погрешно това тяхно поведение като израз на негативни чувства или правене напук. Всъщност онова, което детето наистина показва, е своята нуждата да получи интензивна реакция от страна на родителя. Когато децата се намират в позитивна среда, те се ангажират в добро поведение, тъй като доброто поведение е това, което в този случай работи.

В условията, при които живеят и учат повечето деца, честотата и интензивността на негативните интеракции (от страна на възрастните) далеч надхвърля честотата и интензивността на позитивните интеракции. Почти всички родители откликват по негативен начин 10 пъти по-често, отколкото дават позитивен коментар. За да се създаде наистина позитивна среда, родителите трябва да реагират поне при четири пъти повече ситуации по позитивен начин. Създаването на позитивна среда не може да бъде постигнато от днес за утре. За целта е необходимо родителите да бъдат внимателни и да преценяват добре ситуацията, да поставят постижими и адекватни цели, които периодично да бъдат актуализирани. Повечето родители са свикнали да приемат за

даденост - и следователно да пренебрегват – доброто поведение на своите деца; необходимо е да се научат да го забелязват и поощряват. Нещо повече, когато детето постъпи според очакванията на родителите, те трябва да разберат, че това е достатъчно голям повод за радост. Или с други думи, трябва да се научат да влагат същия ентузиазъм при хваленето на детето, който досега са използвали само за да го критикуват.

В структурирана домашна среда, детето обикновено изпълнява необходимите дейности без да се противопоставя. Когато ежедневните дейности са планирани във времето и графикът е добре подреден, поведението на детето също е структурирано. Ясните граници и правилата са от изключително значение. Ако децата знаят, че закуската например се сервира точно и само в 8 ч., те ще се научават да бъдат готови за закуска в уреченото време, без да спорят. Нормално е да има и домашни задължения, които не подлежат на договаряне. Ако родителите започнат да водят преговори с децата си за изпълнението или времето за изпълнение на една или друга дейност, те губят част от авторитета си пред децата. Често поведението на детето зависи от това какъв ден е имал родителят, доколко е уморен и в състояние да му обърне внимание. Тъй като децата умеят да се концентрират върху нещо, което искат или не искат, много по-силно от възрастните, решителността на детето да не си почисти стаята, например, обикновено триумфира.

Ето няколко стъпки, които родителите могат да следват, за да създадат структурирана среда у дома:

- Определете дейностите, които не подлежат на договаряне.
- Решете кои типове поведение няма да бъдат толерирани.
- Уверете се, че детето ви разбира тези ограничения като му предоставяте навременна и подходяща обратна връзка.
- След като постави очакванията си, родителят трябва да обясни тези очаквания на децата си – ясно и конкретно и след това да въведе правилата.

Да кажеш на децата си неясното „Дръж се добре, докато ме няма“, веднага води до повишаване на тревожността им, защото „добре“ може да има различен смисъл за детето и за родителя. Например игнорирането на скачането на дивана днес и сериозното му наказване утре обърква детето. То губи представа какво поведение се очаква от него. Ако родителите приемат дадено поведение от време на време, детето непрекъснато ще тества границите им, защото има нужда от ясна рамка. Това води не само до напрежение и спорове между родителите и децата, но може да предизвика и висока вътрешна тревожност. Родителите трябва да помислят за възможните реакции на децата си преди да предприемат конкретни действия и да ограничат поведението, считано за неподлежащи на договаряне. Необходимо е първо да се планират дейностите, които децата приемат за неприятни, преди дейностите, които за тях са удоволствие. Под „неприятни“ се има предвид дейности, при които детето не проявява особена инициативност, но които е необходимо да бъдат свършени, като домакинските

задължения например. Ако определена дейност се изисква от детето ежедневно, регламентирайте изпълнението ѝ и не допускайте то да бъде въпрос на преговоряне. За да могат родителите ефективно да управляват поведението на детето, те трябва да имат реалистични очаквания и еднаква структура при санкционирането, поощряването и оценяването на последствията от дадено поведение. Децата, които знаят, че пренебрегването на правилата въпреки води до едни и същи последствия всеки път, спират да тестват съответните правила. Те се чувстват сигурни в границите, които родителите им са поставили. Родителите също така трябва да обърнат внимание на мерките, които предприемат, когато детето не спазва правилата и да се уверят, че те наистина водят до намаляване на негативното поведение . Обяснете добре какво точно очаквате от детето и се уверете, че то ви е разбрало. Бъдете последователни както в позитивните си реакции към доброто поведение, така и в санкциите към неприемливото поведение. Постигането на позитивна среда е предпоставка за справяне с неприемливото поведение.