

## *Памятка для родителей*

### *Как помочь «трудному» ребёнку?*

Непослушных детей принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т. д. На самом же деле «трудные» дети – это дети чувствительные и ранимые, которые реагируют на жизненные нагрузки гораздо раньше сильнее, чем дети более устойчивые. Такие дети нуждаются в помощи, а не в наказании.

Причины стойкого непослушания ребёнка следует искать в глубине его психики. И, как правило, эта причина не рациональная и эмоциональная. Более того, она не осознаётся ни ребёнком, ни взрослым.

Психологи выделяют **четыре основные причины нарушения поведения** детей. **Первая – борьба за внимание.** Если ребёнок не получает нужного количества внимания, то он находит способ его получить – непослушание.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.** В период становления личности (13 – 14 лет) детям особенно трудно, когда с ними общаются в форме указаний, замечаний и приказов. Ребёнок начинает восставать. Смысл такого поведения – отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность.

**Третья причина – желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на взрослых. Причины могут быть разные: учитель более внимателен к отличникам, развод родителей, резкое замечание, несправедливое наказание и т. д. И снова в глубине души он переживает, а на поверхности – всё те же протесты, непослушание.

**Четвёртая причина – потеря веры в собственный успех.** Это происходит из-за низкой самооценки ребёнка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: нечего стараться, всё равно ничего не получится.

Итак, **стремления «трудных» детей вполне положительны** и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании, потребность в признании и уважении его личности, чувстве справедливости, желание успеха. Их беда в том, что они страдают от нереализации этих потребностей и от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

**Выявить истинную причину плохого поведения довольно просто – надо обратить внимание на собственные чувства. Если ребёнок борется за внимание, то у вас возникает раздражение. Если подоплека – противостояние, то возникает гнев. Если причина – месть, то ответное чувство – обида. При глубинном переживании**

**ребёнком своего неблагополучия мы оказываемся во власти безнадёжности и отчаяния.** Что делать? Постараться не реагировать так, как уже ждёт ребёнок.

**Сделать это нелегко. И всё же изменить характер общения можно.** Можно остановить если не эмоцию, то всё, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, тот нетрудно будет и разгадать проблему ребёнка: с чем он воевал. После этого можно переходить на позицию помощи. **При борьбе за внимание надо найти способ показать ему ваше положительное внимание к нему.** Делать это нужно в спокойные моменты, когда никто ни на кого не сердится. Это могут быть совместные занятия, игры, прогулки и т. д. Выходки ребёнка лучше оставлять без внимания. И скоро, благодаря вашему положительному вниманию, надобность в них отпадёт. Но нельзя вообще игнорировать такого ребёнка, иначе сформируется асоциальный в своём поведении человек.

**Если источник конфликта – борьба за самоутверждение, то надо уменьшить контроль за делами ребёнка.** Воздержитесь от таких требований, которые он, скорее всего, не выполнит. Не оспаривайте его решение, а попытайтесь договориться с ним.

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

**Самая трудная ситуация - у отчаявшегося взрослого и разуверившегося в своих силах ребёнка.** Разумное поведение в таких случаях воспитателя – перестать требовать полагающегося поведения. Сбросьте на ноль свои ожидания и претензии. Найдите доступный для него уровень задач. Делайте с ним что-нибудь вместе, сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать никакой критики в его адрес. Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от грубых провалов. **Путь предстоит долгий и трудный.** Главные усилия надо направить на то, чтобы осознавать свои отрицательные эмоции и переключать их на конструктивные действия. В каком-то смысле придётся менять себя. Но это единственный путь воспитания.

Вначале, при первых попытках улучшить взаимоотношения, ребёнок может усилить своё плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет их проверять. Придётся выдержать и это серьёзное испытание.