**«Как вести себя с упрямым ребенком?»**

Одной из распространенных ошибок воспитания, ведущих к появлению упрямства, бывает именно повышенная требовательность родителей в приучении ребенка к порядку. Усугубляется это тем, что родители «упрямых» детей почти всегда ориентированы на жесткую норму, собственное представление о том, что ребенок обязан делать и уметь, без учета его возможностей и желаний.

Упрямство свойственно детям энергичным, достаточно «сильным духом», с высокой самооценкой, детям активным, имеющим собственное мнение и способным его отстаивать (пусть не всегда удачным способом и не всегда вовремя). Есть ли смысл так настойчиво бороться с этим своеобразным проявлением независимости ребенка? Не лучше ли направить все качества, лежащие в основе упрямства, в нужное русло? Это возможно только при одном обязательном условии: уважении к ребенку.

Уважение к ребенку, даже самому маленькому, подразумевает умение и желание взрослого его понять, встать мысленно на его место, допустить возможность существования у него собственного мнения.

Если ребенок упрямится, значит, его что-то не устраивает, и нужно узнать, в чем дело. Борьба же с упрямством, когда она действительно нужна, должна быть разумной, спокойной и настойчивой.

Советский педагог Е. А. Аркин не зря говорил: *«Борьба с упрямством - это борьба за правильное воспитание, за правильную обстановку жизни ребенка... за правильное поведение взрослых, за право ребенка на самостоятельность, на уважение к нему даже и тогда, когда он делает ошибки. Не ломать надо упрямство, а направлять силы ребенка на полезные, нужные в жизни цели».*

Упрямство это не поведенческая патология, а защита, способ коммуникации, самоутверждение. Через упрямство ребенок справляется с напряжением или стрессом, другого способа он не знает, и если его не обучать другим способам, упрямство может стать чертой характера ребенка.

Любое поведение детей является способом общения для них. Они не владеют языком настолько, чтобы выразить словами свои мысли и чувства и, поэтому они реагируют на то, что происходит в их жизни, через свои эмоции.

Ребенок, прежде всего, испытывает состояние внутреннего конфликта, которое проявляется в виде злости и упрямства, и чтобы изменить его поведение, надо придерживаться определенной политики.

**Не спорьте с упрямым ребенком**

Вступая в дискуссию с упрямым ребенком, вы ухудшаете ситуацию. Нет смысла ругать его или пытаться изменить силой. Когда ребенок чему-то противится, он не стремится конфликтовать или противостоять родителям. Дети еще не знают или недостаточно усвоили социальные нормы и приемлемые пути решения конфликтов.

**Задавайте вопросы**

Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку: «Что мы должны делать сейчас? Какие проблемы у нас будет, если ты не оденешь это платье или не будешь есть эту кашу? У тебя есть идеи, как решить эту проблему?» Если вы эти вопросы задаете в дружеском тоне, ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

**Ваше внимание**

Чем старше становятся дети, тем выше уровень их энергии, они стремятся имитировать взрослых, повторять все интересное, запоминающееся. Кроме того, дети всегда ищут внимания своих родителей, они будут пытаться получать его либо с помощью положительного поведения, либо негативного. И если ребенок думает, что он больше владеет вашим вниманием с помощью упрямства, он будет продолжать это чаще использовать. Проводите с детьми достаточно времени и распределяйте свое внимание равноценно как на удовольствия, игры, похвалы, так и на обучение ребенка при плохом поведении.

**Поведенческие модели**

Обратите внимание на себя. Если родители сами сердятся даже по незначительным поводам, импульсивно и резко реагируют на замечания других, то дети, скорее всего, тоже будут выражать свое эмоциональное состояние посредством гнева и упрямства. Демонстрируйте ребенку креативные методы совладения с ситуаций. Например, если ребенок отказывается убирать вещи и игрушки в своей комнате, а вы чувствуете, что не способны больше даже говорить с ним об этом, устройте соревнование на самое быстрое время по сбору игрушек (или кто больше соберет игрушек). За каждую такую уборку ребенок может получать наклейки, которые будут накапливаться на доске, и 10 наклеек это приз (поездка в зоопарк).

**Придерживайтесь простых правил работы с упрямым ребенком:**

- посадите ребенка к себе на колени или опуститесь на корточки, чтобы быть с ним на одном уровне, это даст вам больше шансов на его внимание;

- удерживайте зрительный контакт с вашим ребенком, он должен смотреть на вас, а не на то, что вызывает его плач или разочарование - напомните ребенку о чем-то забавном, что произошло недавно, возьмите в руки яркий предмет, вызывающий интерес у ребенка, ребенок больше готов к сотрудничеству, когда отвлечен от своей главной цели;

- выдержите паузу, прежде чем реагировать, потому что если не сдержите себя, повысите голос, шлепните, ребенка уже трудно будет перенаправить, он будет напуган и запутан.

*Подготовила:*

*педагог-психолог Киштанова И.В.*