

## Как вести себя родителям упрянца?

вы воспитываете такого ребенка, вы знаете, что простые методы воздействия часто не срабатывают.

В первую очередь, вы должны признать, что упрямство вашего ребенка является частью его природы. Вы не должны пытаться изменить это. Наоборот, надо принять его личность и найти способы использовать это качество в ваших интересах и в интересах ребенка. Важно принять ребенка таким, какой он есть, и не пытаться победить, подавить упрямство, потому что это просто не будет работать.

### Иллюзия выбора

Создавайте своему упряму иллюзию выбора: «Ты можешь не переодеться на прогулку, но ты должен оставаться здесь в коридоре со своими вещами для улицы», «Я не могу заставить тебя заниматься, но ты должен остаться здесь за столом с учебниками».

Ребенку надо давать больше, чем просто прямой приказ, ему надо предоставлять варианты, минимум два, которые ведут к одной цели.

Вместо того чтобы говорить ребенку, что он должен надеть куртку, потому что на улице холодно, вы можете спросить его, хочет ли он надеть куртку с капюшоном или без капюшона.

Изменяйте привычное. Если непослушание проявляется дома, попробуйте изменить местоположение – воспроизведите ситуацию в парке, на улице. Важно, чтобы при этом ребенка видели другие люди. Надо всегда менять стратегию, если вы понимаете, что не получается ребенка убедить, договориться с ним.

Если ребенок упорствует, не желает договариваться, провоцируйте его на разговор

и слушайте его. Когда упрямец делится своими переживаниями, он постепенно начинает проявлять свое чувство беспомощности и показывать, что ему на самом деле трудно. Ведь ваш упрямый ребенок еще совсем ребенок. Его нужно обучать адекватному выражению своих разнообразных эмоций.

### Как часто вы говорите «нет»?

Родители склонны злоупотреблять словом «нет» в разговорах со своими детьми. Когда родитель злится и кричит «нет!» на каждую мелочь, ребенок перестает его слушать. Чтобы не доводить себя до таких эксцентричных состояний, вам надо в течение дня присоединяться к ребенку. Например, через поглаживания и через слова, используя положительное вместо отрицательного («у тебя это так здорово получается», «ты очень ловко и быстро собираешь пазл», «ты нарисовал лучше меня»). Такое «подключение» к ребенку помогает ему постоянно чувствовать свою привязанность к вам, и это будет заставлять его желать сотрудничать с вами.

Развивает стремление к сотрудничеству и игра с «да». Если ребенок упрямится, задавайте ему вопросы, на которые он несколько раз подряд ответит утвердительно. «Нам с тобой так было всегда весело играть с этими мячиками, правда?» («Да!»). «Возьмем в следующий раз в бассейн вот эти очки для плавания?» («Да!»). «А вот этот динозавр может с нами плавать?» («Да!»). «Покажи мне, как он это будет делать». Три «да» могут помочь сломить сопротивление вашего ребенка, а он будет чувствовать, что был услышан и понят. Ему будет интереснее показать вам динозаврика, нежели продолжать упрямиться.

## Смотри на меня

Сохраняйте спокойствие. Ваша обязанность как родителя действовать ответственно, когда ваш ребенок упрямится. Не злитесь и не повышайте голоса. Крики только усугубят подобное поведение вашего ребенка. Чем упорнее вы себя ведете, тем больше ваш ребенок будет сопротивляться. Выступайте в качестве ролевой модели. Родители должны направлять своих детей, вы не можете ожидать от ребенка хорошего поведения, если сами не делаете то же самое. Поэтому не удивляйтесь, если ваш ребенок дуется и кричит, чтобы получить то, что он хочет, если вы всегда сами громко требовали желаемое.

### Придумайте правила

Вы как родитель не должны быть ни слишком мягким, ни слишком подавляющим. Любая крайность принесет неприятные результаты. Если ребенок встречается с постоянным «нет» даже без предоставления возможности выбирать, у него не будет развиваться способность принимать решения, не будет формироваться свое мнение. С другой стороны, если ребенок редко руководствуется требованиями родителей или всегда реализует только свой выбор, будет расти, скорее всего, неконтролируемый ребенок, и попытки управлять им не будут иметь никакого эффекта. Поэтому должны быть правила, которые будут помогать ребенку отказываться от своих неадекватных желаний. Главное, что все они должны мешать ребенку делать то, что он очень хочет (например, попасть на игровую площадку или в магазин).

Итак, хотя некоторые дети бывают более упрямыми, чем другие, в тот или иной момент все дети проявляют в своем поведении упрямство и непослушание. И большинство родителей при этом считают, что в таких

ситуациях они теряют контроль над воспитанием ребенка, инстинктивно реагируя гневом. Поведение ребенка им видится как игнорирование родительской воли. Однако что вскоре обнаруживается? Гнев и борьба только ухудшают ситуацию. Вместо того чтобы отдаваться борьбе за власть или пытаться силой подавить упрямство ребенка, вы как родитель можете направлять его энергию так, чтобы воля и сила духа ребенка приносили ему пользу.

### 10 советов родителям, у которых растёт упрямый ребёнок

1. Прежде всего, нужно понять и признать ошибки, допущенные в процессе воспитания, если таковые есть. Затем необходимо запастись терпением – очень важно справляться с приступами агрессии, когда малыш начинает вас испытывать на «прочность».
2. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Даже если соседский мальчишка «белый и пушистый», неустанно повторяйте своему ребёнку, что он полон достоинств.
3. Нельзя унижать ребёнка обидными словами и прозвищами. Если вы будете говорить малышу, что он «копуша», вряд ли это сделает его более расторопным.
4. Хвалите сына или дочь не только в тесном семейном кругу, но и в присутствии посторонних людей. Более того, нужно хвалить авансом, даже если малыш не отличился высоким результатом в каком-то занятии.
5. Если малыш начал упрямиться и капризничать ни с того ни с сего, попробуйте разобраться в причинах его поведения. Возможно, таким образом он демонстрирует усталость, внутреннее напряжение из-за проблем в детском саду

или школе. Причина внезапной упёртости ребёнка может быть связана с низкой самооценкой. В конце концов, малышу банально может не хватать вашего внимания.

6. Если мама и папа что-то запретили ребёнку, важно это умело аргументировать. Проговаривая вслух причинно-следственную связь запрета, вы помогаете малышу понять причину отказа.
7. Создайте в доме спокойную, доброжелательную атмосферу. Своевременно устраняйте все внешние раздражители. Ими, например, являются частые просмотры детских мультфильмов и других телевизионных передач. Постарайтесь соблюдать режим дня.
8. Требуя от ребёнка выполнение тех или иных правил, проявляйте терпение. Малыш не в состоянии делать всё быстро и чётко, как хочется порой торопящимся родителям. Дети, которые часто испытывают на себе недовольство мамы и папы начинают замыкаться, уходить в себя.
9. Решая какую-то задачу, предлагайте ребёнку несколько вариантов выхода из ситуации, чтобы последнее слово было за ним.
10. Напоследок хочется сказать: не стоит кричать, заниматься рукоприкладством и одёргивать ребёнка-упрямца. Это не только не решит проблему, но и усугубит её.

# Упрямый ребёнок: как договориться?

