**Как вести себя с ребенком, который упрямится**

• Упрямство возникает на фоне постоянного стресса, в усло­виях которого вынужден находиться ребенок. Стимуляторами стрессового состояния могут стать постоянные конфликты в се­мье, непоследовательное воспитание ребенка, а также переста­новка семейных ролей (например, когда мать вынуждена играть в семье роль мужчины или воспитанием ребенка занимается ба­бушка).

* Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозво­Аостью и безнадзорностью. Установите четкие рамки запре­тов (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основ­ные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках.
* Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
* Не фиксируйте внимание на упрямстве, «не помните зла».
* Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.

• Не относитесь к ребенку предвзято. Предъявляйте разум­ные требования, соответствующие его возрасту.

• Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он
от вас «отстал».

• Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте:
а не проявляете ли упрямство вы сами? Часто упрямство ребен­А становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство роди­телей. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку!

* Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой – таким об­
разом вы сможете победить то или иное проявление упрямства,
не ущемив детского самолюбия. Ребенок должен выполнить ва­ше требование с мыслью, что оно совпало с его желанием.
* Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир «его
глазами».
* Предоставьте ребенку право выбора. Например, вы собра­лись идти на прогулку, не следует спрашивать его хочет ли он
гулять, если вы знаете заранее его ответ. Поинтересуйтесь, хо­
чет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть
на прогулку ту или другую одежду.
* Старайтесь не создавать ситуаций, в которых была бы воз­можность для проявления упрямства ребенка.
* Играйте вместе с ребенком – это улучшает взаимоотноше­ния.
* Не используйте силовых методов, не показывайте своего
морального и физического превосходства – таким образом вы
разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите его.