**«Упрямство и капризы, как с ними бороться?!»**



**Упрямство** – это когда ребенок настаивает не потому, что очень хочется, а только потому, что он этого потребовал.

Задумайтесь, в чем разница между настойчивостью и упрямством? Не спешите читать ответ, подумайте сами.

Подумали?

Ну, правильно, настойчивость – это когда ребенок хочет получить что то и просит об этом, добивается этого. Упрямый ребенок настаивает на том, что ему не так уж и хочется или совсем не хочется, или давно расхотелось. И чем бы Вы его не соблазняли: конфеткой, игрушкой и т.п. – упрямец не может отказаться от своего первоначального решения, он требует, чтобы с его мнением считались.

Крики, шлепки и угрозы – не лекарство для маленького упрямца.

**Что нужно знать родителям о детском упрямстве**

1. Период упрямства – необходимая фаза развития, которую проходит ребенок в кризисные моменты дошкольного развития, в 1 год, в 3 года и в 7 лет.
2. Самый волнующий для родителей период упрямства начинается приблизительно в 1,5 года и заканчивается обычно в 3,5-4 года.
3. Приступы упрямства случаются и в более старшем возрасте – это нормально, ребенку свойственно иметь своё мнение и не всегда соглашаться с вами. В конфликте между взрослым НАДО и детским ХОЧУ ребенок растит свою волю и учится не только сдаваться и подчиняться, но и сопротивляться и подчинять, развивает умение выигрывать.
4. Если вашему малышу уже 4 года, а упрямство – привычный для него способ поведения и реагирования, стоит задуматься о вашей воспитательной тактике! Чаще всего, упрямство – это защитная реакция на чрезмерную опеку и авторитарность родителей, попытка защитить свою самостоятельность, независимость, своё право на собственную жизнь.
5. Для того, чтобы понять целесообразность послушания, малыш должен насладиться возможностью говорить «нет». Если его оградить от этой возможности, проблема волевого поведения, как и все нерешенные проблемы, может тянуться за ним до взрослого возраста, приводя к инфантильным всплескам необоснованной агрессивности в отношениях с родителями, супругом и собственными детьми.

**Как поступать, чтобы упрямство не стало чертой характера?**

1. Уступать ребенку. Это вовсе не значит проявлять слабость. Напротив, тот, кто уступает, проявляет дальновидность, заботится о том, кого любит, и показывает маленькому упрямцу образец другого поведения. Конечно, бывают принципиальные моменты, где возражений быть не может, например: малыш должен переходить дорогу только за руку с мамой, должен ложиться спать вовремя и т.д. Но в других случаях, можно уступить ребенку, тогда он будет чувствовать равноправие, будет чувствовать своё «Я», свою значимость и независимость.
2. Прежде чем навязать ребенку своё мнение, спросите у него, чем бы он хотел заняться. Предложите малышу самостоятельно сделать выбор. Если ребенок почувствует себя способным что-либо сделать или принять решение без Вас, он испытает огромное удовольствие. В будущем вера в свои силы поможет ребенку преодолевать жизненные преграды, он станет целеустремленным и настойчивым.
3. Как успокоить плачущего, бунтующего, разгневанного упрямца? В такой ситуации не нужно много слов. Слишком жесткая, как и слишком мягкая позиция обычно вредит. Лучше всего быстро и решительность отвлечь внимание ребенка и привлечь его к чему-нибудь более интересному. Не стоит доказывать малышу тут же на месте, что он должен быть послушным и позорить маму. Чтобы переключиться, малышу необходимо немного времени.
4. Что делать, если у ребенка приступ злобы? Добиваясь от ребенка проявления только позитивных, хороших качеств, вы невольно будете способствовать накопления негатива внутри, в душе. Если человек не умеет освобождаться от этого негатива, то негатив, затаиваясь постепенно накапливаясь там, будет способствовать развитию болезни. Можно поговорить с ребенком о его чувствах. Например: Это злость так кричит в тебе? Можно вместе с ним нарисовать ее, пусть малыш вам поможет (пусть это будет каляка-маляка). Затем вместе вы можете порвать рисунок или смять, выбросить его. Можно предложить ему сделать несколько физических упражнений, чтобы «злость вышла». Возможно, он и сам предложит какой-то способ освобождения злости, прислушайтесь к нему. Таким образом вы научите ребенка справляться с негативными переживаниями, а не копить их. Кроме того, ребенок будет знать, что плох способ поведения, а не он сам, и его самооценка не пострадает. Напротив, он будет чувствовать себя более уверенно и спокойно, его не будет мучить чувство вины, которое является весьма разрушительным стрессом.
5. Не принуждать ребенка давать обещания, что он «больше не будет». Важно другое: ребенок должен чувствовать, что он не безразличен родителям, что они готовы вместе с ним подумать, как облегчить его переживания, как сделать, чтобы опять стало хорошо. Ребенку нужно постоянно давать понять, что его любят, что он может на нас положиться.
6. Стараться избегать таких ситуаций, которые вызывают упрямство, чтобы не закрепить в памяти малыша, что таким поведением он может добиться желаемого. Будьте хитрее, ставьте вопросы так, чтобы на них было невозможно ответить отрицательно.

Период «упрямого детства» - серьезное испытание для родителей и детей. И тем, и другим приходится многому научиться, но это стоит того. Можно сказать, что это время – залог ваших будущих отношений с ребенком и фундамент для них вы закладываете сами.

Спасибо за внимание!

Педагог-психолог: Леонтьева Елена Юрьевна