*Непослушный ребенок: секреты общения*

***Зинченко Ирина Алексеевна,***

***консультант психолого-медико-педагогической консультации Отдела образования администрации г. Снежное, практический психолог***

Родителям трудно находить общий язык с непослушными и упрямыми детьми. Даже простейшие повседневные дела, вроде купания или приема пищи, становятся сложным испытанием. В большинстве случаев родители сами неосознанно провоцируют такое поведение, поддаваясь на [истерики детей](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/1244/). Лучший способ справиться с непослушным ребенком – показать ему, что его уловки не работают. Вместе с тем необходимо отмечать моменты, [когда ребенок ведет себя хорошо](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/3211/).

**Особенности характера упрямых детей.**

Далеко не каждого ребенка, который проявляет своеволие и упрямство в поведении, можно назвать непослушным. Прежде чем принимать воспитательные меры, важно понять причину непослушания. Возможно, такое поведение – результат возрастного кризиса или ребенок пытается отстоять свою позицию, добиться больше свободы в принятии решений и немного ослабить родительский контроль.

Дети с [большой силой воли](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/1618/) могут быть чрезвычайно умными и творческими. Они задают много вопросов, что нередко воспринимается родителями как бунт. Они всегда имеют собственное мнение по разным вопросам и отстаивают свои позиции. Вполне возможно, что в таком случае не следует «ломать» ребенка и требовать безусловного подчинения.

Непослушного и упрямого ребенка можно узнать по таким признакам:

* У него есть стойкая потребность в том, чтобы быть услышанными и признанными. Поэтому он всеми возможными способами старается привлечь к себе внимание.
* Он яростно отстаивает свою самостоятельность.
* Он предан тому, что любит.
* У непослушных детей истерики происходят чаще обычного.
* Ребенок любит командовать и занимает лидерскую позицию в коллективе.

Родителям непросто справляться с детьми, обладающими большой силой воли, но не всё так безнадежно. Исследования показали, что дети, склонные нарушать правила и ставить под сомнение общепринятые нормы, часто достигают больших успехов в учебе и профессиональной деятельности. Они не склонны поддаваться плохому примеру сверстников.

**Психология непослушания: как понять ребенка с развитой силой воли.**

Если вы по натуре решительная личность, скорее всего, вы хотите видеть эту черту характера и в своем ребенке. Проблема в том, что отличить решительность от непослушания сложно. Итак, в чем же разница?

Словари определяют решительность как «упорство в достижении цели». Непослушание можно определить как «решительность поступать определенным способом». Другими словами, ребенок отказывается менять свою точку зрения, поведение или действия, несмотря на то, что его заставляют это сделать.

Непослушание у ребенка может быть наследственным или приобретенным. Возможно, именно вы провоцируете его на непослушание. В любом случае, можно изменить поведение ребенка в лучшую сторону.

**Как обращаться с непослушным ребенком.**

Возможно, ваш ребенок отказывается ложиться спать или бросает ложку на пол, когда вы пытаетесь его покормить. Или он упрямо надевает одну и ту же одежду каждый день, не желая идти на уступки. Предлагаем 10 эффективных советов психологов, которые помогут справиться с подобным поведением.

**Совет № 1:** **Слушайте и не спорьте.**

Общение – это двусторонний процесс. Если вы хотите, чтобы ваш упрямый ребенок слушал вас – сначала выслушайте его. У детей с сильной волей обычно бывают стойкие убеждения и склонность спорить. Они становятся неуправляемыми, когда чувствуют, что их не слышат. Ребенок настаивает на своем – значит, внимательно выслушайте его и открыто поговорите с ним о том, что его беспокоит. Это должно помочь. Чтобы открыто поговорить с ребенком, подойдите к нему сбоку, а не лицом к лицу. Говорите негромко и спокойно.

**Совет № 2: Сохраняйте связь с ребенком, не заставляйте его подчиняться.**

Когда вы заставляете ребенка сделать что-то, он, скорее всего, будет бунтовать и сделает всё возможное, чтобы не выполнять ваше указание. Такое поведение часто встречается у непослушных детей. Сопротивление возникает инстинктивно и встречается не только у детей. Чтобы этого избежать, сохраняйте связь с ребенком.

Например, если ребенок настаивает на том, чтобы смотреть телевизор вместо того, чтобы ложиться спать, заставлять его бесполезно. Когда вы показываете, что вам не всё равно, ребенок, скорее всего, будет настаивать на своем. Дети, сохраняющие связь со своими родителями, хотят сотрудничать. Близкая связь с непослушным ребенком поможет вам справиться с его поведением. Первый шаг к этому вы можете сделать уже сегодня – просто обнимите своего малыша!

**Совет № 3: Всегда давайте ребенку выбор.**

У детей есть свое мнение по многим вопросам, и им не нравится, когда им говорят, что делать. Если вы скажете своему 4-летнему малышу, что в 9 ему нужно ложиться спать, он, скорее всего, откажется это делать. Дайте ребенку выбор вместо указаний. Вместо того чтобы заставлять его идти спать, предложите выбрать, какую сказку вместе почитать перед сном.

Ребенок может продолжать настаивать на своем и сказать: «Я не лягу в кровать!». В таком случае сохраняйте спокойствие и скажите: «Нет, ты не выбрал». Повторяйте это столько раз, сколько потребуется и как можно спокойнее. Когда это будет выглядеть, как заевшая пластинка, ребенок, скорее всего, уступит.

Слишком много вариантов выбора – тоже не очень хорошо. Например, если вы предложите ребенку достать из шкафа одежду, в которой он хочет пойти на прогулку, он растеряется. Вместо этого лучше предложить выбрать один из 2-3 вариантов.

**Совет № 4:** **Всегда сохраняйте спокойствие.**

Если [кричать](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/3993/) на непослушного ребенка, то нормальное общение превратится в соревнование, кто кого перекричит. Ребенок может расценить ваше повышение голоса как призыв к словесному поединку, и это только ухудшит ситуацию. Возьмите инициативу в разговоре в свои руки и дайте ребенку понять, что ему необходимо вести себя в рамках приличия.

Сохраняйте спокойствие всеми возможными способами: медитируйте, выполняйте дыхательные упражнения или слушайте успокаивающую музыку. Включайте её дома, чтобы ребенок тоже мог слышать.

**Совет № 5:** **Уважайте ребенка.**

Если вы хотите, чтобы малыш [уважал](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/676/) вас и ваше мнение, вам следует уважать и его. Если заставлять ребенка поступать определенным образом, вы утратите свой авторитет в его глазах.

Существует несколько способов проявить уважение к ребенку:

* Обсуждать вместе решения, а не настаивать на том, чтобы он выполнял указания.
* Устанавливать [разумные правила](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/763/) для всех детей и не трактовать их каждый раз так, как вам удобнее.
* Сопереживать ребенку, никогда не относиться пренебрежительно к его чувствам и идеям.
* Позволять ребенку самостоятельно делать то, что в его силах, избегать соблазна делать что-то за него. Этим вы высказываете свое доверие.
* Объясняйте ребенку смысл своих слов и выполняйте обещания.

[Показывайте ребенку пример](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/2718/) хорошего поведения, ведь он постоянно за вами наблюдает. Это золотое правило, которое родители должны неукоснительно выполнять.

**Совет № 6:** **Подружитесь с ребенком.**

Непослушные дети или дети с сильной волей чрезвычайно чувствительны к тому, как вы с ними обращаетесь. Поэтому всегда следите за тоном своего голоса, жестами и за тем, что вы говорите. Когда ребенку с вами некомфортно, он делает всё, чтобы защитить себя: бунтует, спорит или проявляет агрессию.

Если изменить свое отношение к ребенку, он будет по-другому реагировать на ваши слова. Вместо того, чтобы указывать, что следует делать, будьте с малышом ним на равных.

Используйте фразы вроде «Давай попробуем…», «Как насчет?..» вместо «Я хочу, чтобы ты…»

Используйте веселые занятия, чтобы мотивировать ребенка сделать что-либо. Например, если вы хотите, чтобы он убрал за собой игрушки, начните сами это делать, а ребенка назначьте своим «главным помощником». Можно также устроить соревнование на время, кто быстрее уберет игрушки. Помните, что главная цель всех этих действий – стать лучшим другом своему ребенку.

**Совет № 7:** **Ищите компромиссы.**

Иногда лучше договориться и найти компромисс. Часто дети ведут себя дерзко, когда не могут получить то, чего хотят. Задайте ребенку несколько вопросов: «Что тебя беспокоит?», «Что случилось?», «Ты чего-то хочешь?», чтобы он рассказал об этом. Он увидит, что вы уважаете его потребности и считаетесь с ними.

Если вы договариваетесь с ребенком, это не значит, что вы будете выполнять все его капризы. Просто будьте внимательны к нему и более рассудительны. Например, если малыш не хочет ложиться в кровать в установленное время, договоритесь о варианте, который устроит вас обоих.

**Совет № 8:** **Создайте дома благоприятную обстановку.**

Дети учатся, когда наблюдают или делают что-либо своими руками. Когда ребенок видит, что его родители постоянно спорят между собой, он учится поступать так же. Разногласия между родителями создают стрессовую обстановку в доме, что сильно влияет на настроение  и поведение ребенка. Как утверждают психологи, это может вызывать социальную отстраненность и даже агрессию.

**Совет № 9: Посмотрите на мир глазами ребенка.**

Чтобы лучше понять поведение вашего непослушного малыша – постарайтесь посмотреть на ситуацию с его позиции. Представьте себя на месте ребенка и подумайте, почему он так себя ведет. Чем лучше вы знаете своего сына или дочь – тем легче вам будет справляться с плохим поведением и упрямством.

Например, если ребенок отказывается делать уроки, возможно, это происходит потому, что задание кажется ему непосильным. Когда ему сложно сконцентрироваться или работы слишком много, вы можете разбить задание на маленькие части, которые легко выполнить в короткие сроки. Делайте небольшие перерывы между заданиями. Так занятия уроками будут вызывать у ребенка меньше стресса.

**Совет № 10:** **Поощряйте положительное поведение ребенка.**

Иногда вы не будете знать, как справиться с агрессивным поведением. Но, действуя необдуманно, вы можете еще больше спровоцировать негативное поведение. Например, если ребенок постоянно отвечает «Нет!» на все, что вы ему говорите, подумайте, не слишком ли часто вы сами произносите это слово.

Чтобы изменить негативные проявления характера, психологи советуют поиграть с ребенком в игру «Да или нет». По правилам игры, на все вопросы ребенок должен отвечать только «да» или «нет». Задавайте вопросы типа «Ты любишь мороженое?», «Ты любишь играть?», «Ты хотел бы увидеть живого динозавра?» Чем чаще малыш отвечает положительно, тем сильнее он чувствует, что его слышат и понимают.

**Наиболее распространенные проблемы с непослушными детьми.**

По мере взросления малыша родители сталкиваются со многими трудностями. Некоторые проблемы становятся настоящим «камнем преткновения» и требуют немало сил и времени для решения. Предлагаем список из нескольких наиболее животрепещущих и актуальных вопросов, которые можно легко решить при наличии правильной стратегии.

**Как приучить непослушного ребенка пользоваться горшком или туалетом**.

Чтобы приучить трехлетнего ребенка пользоваться туалетом, родителям необходимо:

* говорить об этом с ребенком;
* объяснять, что необходимо делать;
* не относиться к этому слишком серьезно, особенно, если малыш отказывается пользоваться туалетом.

Помните, что для того, чтобы научить непослушного ребенка пользоваться туалетом, потребуется больше времени, чем обычно. Проявите терпение, хвалите малыша за успехи.

**Ребенок и правильное питание.**

Иногда дети бывают очень капризны, когда дело касается еды. Нельзя всё время позволять малышу есть только то, что ему нравится. Лучший способ приучить к правильному питанию – сделать прием пищи веселым занятием.

* Проявите творчество в оформлении блюд;
* позвольте малышу принимать участие в приготовлении блюд, сервировке стола;
* убедите попробовать хотя бы кусочек, если ребенок отказывается есть;
* приготовьте маленькие порции разных блюд и разрешите выбрать то, что ему нравится.

**Как же наказывать непослушного ребенка?**

Детям необходимы правила, [дисциплина](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/47/) и четкие рамки. Он должен знать и понимать, что любой поступок, как хороший, так и плохой, приводит к своим последствиям. Убедитесь в том, что он знает о последствиях в случае, если нарушит установленные правила.

Наказание должно наступать немедленно, чтобы малыш мог понять, за что он наказан. В качестве наказания можно сократить время на игры и просмотр телевизора или поручить выполнять мелкие домашние обязанности. Проявите творчество в том, чтобы придумать наказание, которое поможет дисциплинировать ребенка.

**Запомните: задача родителей – не наказать, а дать ребенку понять, что его поведение неприемлемо.**