**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 ( мать вынуждена играть в семье роль отца, или воспитанием ребенка занимается бабушка).

Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки запретов ,но чтобы их было немного-лишь самые основные и позвольте ребенку 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 обвинить ребенка в упрямстве, подумайте: а не проявляете ли упрямство вы сами? Часто упрямство ребенка становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство родителей. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку!
* Постарайтесь увлечь упрямого ребёнка игрой - таким образом 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, если вы собираетесь идти на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он гулять, если вы знаете заранее его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или иную 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.