**Как привить ребенку навыков внутреннего контроля.**

Родителей очень расстраивает вызывающее поведение детей: непослушание, ложь, вспышки раздражения. Многие родители реагируют на такое поведение эмоционально и резко: бьют детей, лишают их привилегий или сажают на стул и не разрешают вставать. Однако такая реакция зачастую не приносит результатов и не ведет к долгосрочным изменениям поведения. Чтобы ребенок действительно изменил свое поведение, он должен интериоризировать желание контролировать себя и изменить свои поступки. Для прививания лучше всего научить его более приемлемой манере поведения, а не наказывать. Следует предпринять следующие шаги:

1. Постарайтесь понять чувства и потребности ребенка. Спросите сами себя: «Что стоит за этим поведением? Чего хочет ребенок?»
2. Когда вы ответите на эти вопросы, научитесь уважать ребенка и его чувства. Можете сказать ребенку: «Я вижу, что ты расстроен и сердит. Ты, конечно, можешь сердиться, но я не дам тебе никого трогать. И никому не дам трогать тебя»
3. Научите ребенка другой манере поведения. Вы можете сказать: «Ты можешь сердиться, но я помогу тебе найти более безопасный способ выражения своего гнева. Может быть лучше ударить вот эту подушку или нарисовать сердитую картинку? Позволяйте ребенку выдвигать собственные альтернативные предложения. Иногда требуется «охлаждающий» период, чтобы ребенок мог достаточно успокоиться, выслушать вас и откликнуться на предложенную вами помощь. В этом случае помогите ребенку найти способ успокоиться: послушать музыку, посмотреть книжку с картинками или побегать на улице.
4. Затем попытайтесь найти корни проблемы. Помогите ребенку понять, почему он сердится или расстраивается. Этот процесс может быть долгим и требовать самоотдачи. Может понадобиться обучить ребенка специфическим навыкам, например, как договариваться об очередности, какими словами пользоваться для выражения потребностей или желаний.

Иногда бывает полезно обратиться за помощью к друзьям, родственникам или профессионалам (воспитателю ребенка или психологу), чтобы разрешить проблемы, возникающие между вами и ребенком. Часто нейтральная третья сторона может помочь вам выявить проблему и найти ее решение. Лучше обратиться за такой помощью раньше, нежели позже.

Избегайте противостояния с ребенком. Самоустранитесь из возникшей ситуации и подождите, пока эмоции не утихнут. Поищите положительные решения. Одним из результатов использования данных рекомендаций является укрепление взаимного уважения между вами и ребенком. Другой, не менее важный результат – это более цельное поведение ребенка в различных социальных ситуациях и появление у него возможности попрактиковаться во вновь приобретенных навыках.