**Как помочь непослушному ребенку и себе?**

Самый общий ответ на вопрос – не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок. Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели – и возобновляет их с новой энергией. Значит, задача родителя перестать реагировать на непослушание прежними способами, и тем самым разорвать заколдованный круг.

**Варианты конструктивного поведения взрослого**

**в разных ситуациях непослушания:**

Если идет **борьба за внимание**, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Делать это в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждает, и никто ни на кого не рассержен. Это могут быть совместные занятия, прогулки и т.д. Стоит попробовать, и вскоре вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Если источник конфликтов – **борьба за самоутверждение**, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – лишь раздражающая вас форма мольбы: “Позвольте же мне жить своим умом”.

Когда вы испытываете **обиду**, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.

Самая трудная ситуация у **отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка.** Нужно перестать требовать “полагающегося” поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка, ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы ***переключить свои отрицательные*** ***эмоции*** (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) ***на конструктивные действия.***

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас. Так что придется выдержать и это серьезное испытание. Может быть, на этом пути, полезными и нужными для вас окажутся некоторые упражнения на расслабление, которые позволяют быстро снять напряжение. Ведь только освободившись от внутреннего напряжения вы можете рассчитывать, что ваши действия будут позитивными, обдуманными. Выберите наиболее приемлемые для себя.