**9 подсказок, как унять даже самого непослушного ребенка**



**Сохраняйте спокойствие**

Первый и самый сложный пункт из наших рекомендаций. Сделайте глубокий вход, дайте себе одну-две минуты передышки перед тем, как утихомиривать ребенка. Не кричите и не давите на него, ведь все, что он запомнит в момент вашего приступа ярости, это ваше злобное лицо и негативные эмоции.

Отрицательное «подкрепление» — это не лучший педагогический прием, который знала история.

*Запомните простое правило: кто спокоен, тот прав.*

Если ваши эмоции выходят из берегов, работайте сначала с собой.

**Разбирайтесь с глазу на глаз**

Отчитывать ребенка на публике — это не лучшая идея. Родители забывают, как неловко и униженно человек себя чувствует, когда его критикуют на виду у других. Тем более, когда это делают самые близкие люди, которые должны стоять за тебя горой, когда рядом есть хотя бы один чужак.



Помните, что очень важно поставить себя на место ребенка.

*Если бы вы не хотели, чтобы ваши ошибки и поражения обсуждали напоказ, воздержитесь от комментариев при свидетелях.*

Дети склонны воспринимать наставления и поучения лучше, когда они чувствуют себя в безопасности. И это чаще всего бывает, когда вы говорите с ними с глазу на глаз.

**Будьте доброжелательными**

Даже если ребенок размазал вашу губную помаду по любимому ковру, бесполезно впадать в ярость. В моменты сильного расстройства и недовольства постарайтесь вернуть себя к мысли о ваших приоритетах. Что важнее — сохранить в целости вещь (о которой через пару месяцев вы и не вспомните!) или воспитать хорошего человека? Кажется, ответ ясен.

*Тогда держите себя в руках.*

Понятно, что вы можете расстроиться непослушанием малыша, но вы все равно должны относиться к нему с терпением и мягкостью.

Используйте в общении поощрение (увидели, что день прошел без прецедентов, скажите ласковое слово, сделайте ребенку что-то приятное), а не суровую колкую критику.

**Будьте последовательны**

Запомните это как «Отче наш»: правила игры должны быть едины всегда (не берем экстремальные ситуации). Если в вашей семье принято в качестве дисциплинарной меры лишать вкусненького, это должно соблюдаться всегда.

*Избегайте угроз, если не собираетесь подкреплять свои слова действием.*

Легко в раздражении и обиде бросить пару слов, которые в сию секунду утихомирят ребенка, но что будет потом…

Например, малыш по дороге в садик отказывается пристегиваться в машине, и вы обещаете ему, что если он не будут следовать правилам, вы больше никогда не повезете его в садик. Зачем вы говорите это, если тут нет ни слова правды?

В садик вы его повезете, и тут-то ребенок поймет, что ваши слова были ничем, и теперь уж, не сомневайтесь, он начнет шалить пуще прежнего.



**Не используйте физические наказания**

Есть множество причин, по которым не стоит применять к ребенку физические наказания, но самая простая из них заключается в том, что они не особо эффективны.

Физическое наказание не только не приводит к позитивным изменениям в поведении, но в большинстве случаев калечит человеку психику.

*Внутри копится внутреннее напряжение, в такие моменты родитель и малыш отдаляются друг от друга.*

**Перестаньте придираться по мелочам**

Вряд ли можно найти что-то менее эффективное в педагогической практике, чем фразу «а я же тебе говорила». Придирки по пустякам выводят из себя даже самого уравновешенного ребенка.

Поэтому перед тем, как предъявлять претензии к поведению вашего чада, задумайтесь, а достаточно ли они обоснованные. Вполне вероятно, что вы просто пытаетесь подогнать ребенка под невозможные стандарты.

*Не забывайте, что один и тот же ребенок в три года и в пять лет — разный человек.*

Поэтому довольно странно предъявлять в обоих случаях одинаковые требования.

**Оставьте время для рефлексии**

Ребенок провинился, а вы видите, что он чувствует вину. Не спешите бросаться на него с шашкой наголо. Выдержите паузу, чтобы у малыша была возможность обдумать свой поступок и самому прийти к определенным выводам.

Следите, чтобы время, отведенное для раздумий, не превратилось во время изоляции (наказание молчанием), когда ребенок ждет от вас какой-то реакции и помощи, а вместо этого получает родителя с каменным лицом.



**Убедитесь, что ребенок понимает, что вы от него хотите**

Как это ни странно, но некоторые родители забывают, что их дети не умеют читать мысли. И в момент, когда ребенок начинает капризничать, вместо того, чтобы сказать прямо, что их не устраивает, взрослые пытаются с помощью сложных фраз, иносказаний намекнуть на свое недовольство.

*Будьте проще, не юлите, говорите прямо.*

А лучше заранее обговорите, какое поведение в вашей семье, считается неприемлемым и какие последствия ждут нарушителя, который не соблюдает правила.

**Дайте своему ребенку шанс исправиться**

Иногда шанс на исправление может полностью изменить поведение малыша. Это простой инструмент для самореализации ребенка без сильного вмешательства с вашей стороны.

Приведем пример.

Ребенок каприничает на улице и очень эмоционально просит вас о чем-то. Вместо того чтобы раздражаться на крик, попросите о следующем: «А давай сейчас ты скажешь то же самое, только намного тише?»

Вот увидите, он будет приятно удивлен вашей реакцией — и его поведение при таком уважительном отношении с вашей стороны уже совсем скоро изменится.