**Как справляться с упрямыми детьми?**

 Детям присущи все типы личностей, и темперамент каждого ребенка строго индивидуален. Некоторым родителям достаются спокойные, мирные и покладистые дети, в то время как другим достаются дети, которые по всему дому сеют хаос и беспорядок. Справляться со своенравными детьми не всегда просто. Найти способ бороться с упрямыми детьми достаточно сложно, но вот несколько советов, которые помогут их немного успокоить:

- Научитесь говорить "нет" и говорите это всерьез.

Это может быть самым сложным, но умение отказывать своим детям является важной составляющей мира в доме. Упрямые дети могут с легкостью действовать на нервы своим родителям, и иногда кажется намного проще сдаться и уступить, нежели придерживаться своего мнения. Но будучи твердым в своем решении, вы сможете установить определенные границы для упрямых детей, которые они должны уважать. Однако проявите ум и последуйте нашему следующему совету.

- Сохраните энергию для более масштабной борьбы с ребенком.

Вследствие того, что справляться с полным сил ребенком может оказаться утомительным, приберегите свою энергию для более важных ситуаций, не обращая внимания на мелочи. Ничего страшного, если ваш ребенок не хочет одевать ту одежду, которую вы для него подобрали. Пусть он сам выбирает повседневную одежду, даже если ее предметы не сочетаются друг с другом. Однако важной является ситуация, если ваш ребенок хочет воспользоваться острыми ножницами или предпочитает перебегать дорогу, вместо того чтобы держать вас за руку на перекрестках. В таких случаях придерживайтесь своего мнения: «нет» - значит «нет».

- Подбирайте большие места с открытым пространством.

Большую часть времени у упрямых детей очень много свободной энергии. Они могут очень вас утомить, пока вы будете пытаться контролировать и перехитрить их. На самом деле, большинство детей с сильным темпераментом постоянно жалуются на рамки, в которые заключают их родители. Такие дети очень часто получают отказ. Подыщите места, например, большие парки, где ваши дети смогут свободно побегать и потратить всю сдерживаемую энергию. Позволив им побегать, поиграть и весело покричать, вы сможете заставить их в нужное время внимательно послушать и вести себя подобающе.

- Предоставляйте две альтернативы, не более.

Вследствие того, что постоянный контроль, приказы и наставления о том, что нужно делать, - то, чего не выносят упрямые дети (и чему они зачастую подвергаются), предоставление альтернативы может сгладить споры. Они могут сами выбрать, какую закуску им хочется, какая одежда им подходит, какая игрушка им больше нравится. Они будут рады предоставленному им выбору в их решении. Никогда не предлагайте им более двух альтернатив, чтобы им было не сложно выбирать. Либо то, либо другое, ничего более.

- Забирайте деньги и уходите.

По определенной причине, наиболее распространенным местом, где дети предпочитают вести себя неподобающе и предаваться вспышкам гнева, являются магазины. Для многих родителей, ходящих по магазинам со своими упрямыми детьми, уже привычно, что все это заканчивается плачем и криком детей. Но все же делать покупки необходимо. При первых признаках плохого поведения, необходимо бросать все и немедленно покидать магазин. Дети быстро понимают, что в магазинах необходимо вести себя правильно, иначе у них больше не будет возможности пойти туда снова. Не волнуйтесь за то, что вы оставите тележку с покупками в магазине, сотрудники все разложат обратно по местам. Если вы неудобно себя чувствуете за случившееся, попросите прощения у сотрудников магазина - на выходе скажите им, где вы оставили тележку. Вам не придется объяснять причину своего поступка, потому что громко протестующий против того, чтобы покинуть магазин, ребенок даст им понять.

В конечном итоге, иногда все сводится к тому, что подходит вам и вашей семье. Не бывает идеальных решений. Все предложенные советы и рекомендации призваны помочь лишь в общих случаях, а не в конкретных ситуациях. Проявите свои лучшие качества, вдохните поглубже, и улыбайтесь тогда, когда вам хочется кричать. В случае чего, продолжайте говорить себе, что ваш ребенок вырастет и преодолеет свое поведение и уже в детском саду начнет проявлять лидерские качества.