



## Страницка психолога

### Рубрика «Педагог-психолог в помощь родителям и педагогам»

Подготовила:  
педагог-психолог

Разночинцева Анжелика Александровна

### Консультация «Непослушание. Упрямство»

**Поведение:** выражается в неповиновении, настаивании на том, что хочется только ребёнку. Упрямство – это доступная для ребёнка форма заявления о себе, о своих желаниях, чувствах.

#### **Возможные причины:**

- протест против авторитарного воспитания или гиперопеки;
- непоследовательное воспитание;
- предъявление ребёнку невыполнимых или взаимоисключающих требований;
- возрастной кризис.

#### **Рекомендации:**

- ❖ Обсуждайте совместный план на день. Планирование формирует организованность, дисциплину, самоконтроль поведения. Включайте в план время для совместных игр и общения.
- ❖ Разработайте «детский планер» на неделю с посылными делами для ребёнка и разумной системой поощрений и наказаний.
- ❖ Составьте договор (контракт) с конкретным перечислением взаимных обязательств, гарантирующих мир и дружбу в семье. Правила должны быть распространены на всех членов семьи и соблюдаться всеми неукоснительно.
- ❖ Пересмотрите свою систему наказаний и поощрений (не преобладают ли запреты и ограничения в воспитании).
- ❖ Составьте список поведенческих проблем. Разделяйте общую проблему на конкретные поведенческие «мишени». Решайте проблемы последовательно, одну за другой, а не все сразу.

- ❖ Чётко и конкретно формулируйте требования и ожидания. Проверьте правильно ли их понял ребёнок.
- ❖ Хвалите не только за конечный результат, но и за старание. Сразу награждайте за желательное поведение и наказывайте за плохое, при этом помните, что порицать нужно не ребёнка (он безусловно любимый, а его поведение).

### Полезные игры дома:

#### ❖ «Час тишины и час «можно»»

Договоритесь с ребёнком, что, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, бегать, брать папины инструменты, играть вместе с родителями в шумные игры и т.д.

#### ❖ «Превращалки»

Предложите ребёнку: «Давай поиграем! Ты будешь папой (мамой), а я дочкой (сыном)». И пусть поруководит вами от души! Трёхлетки просто обожают игры с перевоплощением во взрослых, особенно в родителей. Вы можете быть удивлены, насколько хорошо ребёнок на самом деле усвоил правила, против которых иногда так яростно восстаёт!

#### ❖ «Ловишка»

Ребёнок кладёт руки на стол ладонями вверх. Взрослый сидит напротив и держит руки на столе ладонями вниз. Взрослый быстрыми движениями старается коснуться своими ладонями ладоней ребёнка. Задача ребёнка быстро отдернуть руки. Если взрослый коснулся ладоней ребёнка, то игроки меняются ролями.

#### ❖ «Всё наоборот»

Эта игра понравится маленьким упрямам, которые любят делать всё наоборот. Попробуйте «легализовать» их страсть перечить. Взрослый должен демонстрировать самые разные движения, а ребёнок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположны тем, что ему показывают. Так если взрослый поднял руки, ребёнку следует их опустить, если взрослый подпрыгнул – ребёнку следует присесть. Если вытянул вперёд ногу – нужно отвести её назад и т.п.