

# Если с ребенком трудно

Людмила Петрановская

**За трудным поведением ребенка почти всегда скрывается потребность во внимании, спокойствии, любви...  
Если найти и удовлетворить эту потребность, проблема исчезнет.**

## 7 ШАГОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

### ШАГ 1. Определите цель

Сконцентрируйтесь на 1–2 самых значимых проблемах поведения. Подробно представьте себе результат.

Обсудите картинку с ребенком: «Я иногда мечтаю, чтобы у нас было так... А ты бы так хотел?»

### ШАГ 2. Разберитесь, что происходит

Детально опишите трудное поведение: причины, вашу реакцию, последствия. Примите на себя ответственность (не «он меня опять довел», а «я пока не могу обходиться без крика»). Избавляйтесь от привычки действовать на автомате (один день без крика, неделя, месяц).

### ЧТО МЕШАЕТ РЕБЕНКУ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ

**Угроза разрыва привязанности**  
Ребенок имеет право на чувства. Если его чувства не принимают и отвергают, он будет обороняться.

**Нарушение личных границ**  
Ребенок имеет право на уважение. В семьях, где принято просить, а не приказывать, конфликтов почти нет.

**Недостаток или избыток заботы**  
Если мало заботы, родитель превращается в тирана, мало власти — в слугу.

**Темперамент, личные особенности**  
Если темперамент ребенка не соответствует вашему — приспосабливайтесь.

### ШАГ 3. Найдите «пружину»

Разберитесь: чего ребенок хочет на самом деле, зачем он ведет себя «трудно»?

### ШАГ 5. Дайте наступить последствиям

Устроил истерику на улице — прогулка окончена. Поздно вспомнил про уроки — занятия вместо мультлика. Если ребенок что-то забыл и вы это заметили, напомните ему.

### ШАГ 4. Объясните, что не так

Используйте «Я-высказывания»: о себе, своих чувствах, проблемах, потребностях.

Не переходите на крик, запугивание, шантаж, бойкот.

### ШАГ 6. Помогите добиваться своего по-другому

Помните: дети реагируют на действия, а не на слова.

Ребенок говорит на повышенных тонах? Сами снижайте голос.

Замахивается? Удержите руку и помогите сформулировать проблему.

### ШАГ 7. Закрепите достижения

Хвалите ребенка, обнимайте, целуйте, дарите «призы». Уверенно и позитивно говорите об изменениях к лучшему — в том числе будущих.