**Вопрос: «Что делать, если ребенок упрямится, ленится?».**

Понаблюдайте за своими чувствами. Если вы злитесь, то ребенок борется за власть (такое часто бывает во время возрастных кризисов). Если ребенок маленький, то сделайте что-то неожиданное, сведите, если получится все к шутке или игре, с возрастом все это пройдет, наберитесь терпения и не реагируйте болезненно. Ваша сильная негативная реакция (негативное внимание) может только закрепить неправильное поведение ребенка.

Для профилактики дайте ребенку где-то когда-то покомандовать.

Если ребенок взрослый, то подумайте, можете ли вы уступить, если можете – уступите, если нет проведите переговоры двух победителей (*«Ты прав, но и я права, что будем делать?» и с юмором искать решение).*

Если вы чувствуете, когда ребенок упрямится не только злость, но и обиду, то сначала стоит взять таймаут (паузу для себя), успокоиться, вспомнить 5 хороших качеств вашего ребенка, вспомнить, что все что он делает, он делает для того, чтобы привлечь к себе ваше внимание (любовь). И только потом сделать все выше описанное.

Если ребенок вызывает у вас раздражение тем, что ничего не делает, то он как бы неосознанно борется за власть. В этом случае стоит использовать следующие методы: дать ему почувствовать себя значимым (важные поручения), разрешить говорить «нет», предоставлять выбор, советоваться по сложным проблемам, принимать взаимно выгодные решения, иногда уступать ему лидерство, дать себя поучить чему- либо.

Если ребенок, когда что-то не хочет делать вызывает у вас жалость, то он как бы уклоняется от того, что должен делать. Тогда действия могут быть такими: перестать жалеть, поверить, что он может сделать сам больше, чем делает, замечать то, что ему удается и хвалить за это, трудные задачи делить на части и задавать по частям.

*Удачи!!!*