

## ***Рекомендации родителям трехлеток***

Ребенок в три года начинает осознавать себя как отдельную личность, стремиться стать самостоятельным, но не знает границ своих возможностей. Поэтому он становится упрямым и непослушным, может ревновать родителей к братьям и сестрам, пытается руководить родителями. Кризис обычно начинается в два с половиной года и продолжается до трех с половиной лет.

**Удовлетворяйте базовые потребности ребенка.** Убедитесь, что ребенок выспался. Он должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.

**Убедитесь, что ребенку хватает вашего внимания.** Признаками того, что ему не хватает внимания, будут завоевать его тем или иным способом. Ребенок может ходить за вами по пятам, перебивать, капризничать, нарушать правила поведения, вести себя агрессивно. Нужно понимать, что иногда дети добиваются даже наказания ради внимания родителей. Это хоть какой-то интерес со стороны взрослых. Чтобы этого не происходило, разговаривайте с ребенком, задавайте вопросы, внимательно слушайте ответы.

**Создайте дома безопасное пространство.** Уберите предметы, которые могут причинить вред здоровью ребенка. Это нужно, чтобы он реже слышал «нет» и «нельзя». Пусть у него будет чувство «Миру – да!». Если ребенок интересуется чем-то опасным, изучайте этот предмет вместе. Так вы сможете объяснить ему, что существуют ограничения, которые оберегают его.

**Следите за тем, что и как вы говорите ребенку.** Понимаете ли вы его? Помните, что дети злятся не только тогда, когда им запрещают и отказывают. Это бывает и тогда, когда нарушают их границы, например забирают игрушки или отрывают от интересного занятия. Поэтому у ребенка, который еще не умеет хорошо разговаривать или которого не понимают взрослые, вспышки гнева бывают чаще, чем у старших детей.

**Дайте ребенку возможность выразить свой гнев.** Скажите: «Ты можешь злиться и при этом любить», «Я люблю тебя, даже если мне не нравится то, что ты делаешь». Учите ребенка проявлять гнев приемлемыми способами, но не запрещайте чувствовать его.

**Запрещайте ребенку бить и кусать вас.** Продемонстрируйте свои границы. Так вы примером научите его защищать себя в будущем. Твердо скажите: «Мне больно. Я запрещаю тебе бить меня». Дополните короткий словесный запрет физическим действием: остановите руку или ногу ребенка в момент, когда он собирается ударить вас.

## *Как пережить кризис*

**Воспитывайте свои эмоции.** Настройте себя на положительные эмоции. Помните, что ребенок чувствует ваши эмоции и каждый раз проверяет границы дозволенного.

**Помните, что плохой не ребенок, а его поведение.** Если ребенок ведет себя неприемлемо, акцентируйте его внимание на плохом поступке, а не на нем самом.

**Планируйте.** Сообщайте ребенку, что его ждет в ближайшее время: «Сейчас мы пообедаем и будем ложиться спать». Так ребенок чувствует себя защищенным.

**Идите на компромисс.** Не будьте категоричны в мелочах. Договаривайтесь, находите общее решение.

**Будьте последовательны.** Сформируйте четкие правила и придерживайтесь их. Если уже сказали, что не купите игрушку, то не поддавайтесь на уговоры.

**Запаситесь интересными предметами.** Соберите в коробку шарики, массу для лепки, маленькие игрушки. Если ребенок капризничает, переключите его внимание на игру.

**Креативьте.** Ведите себя непривычно, если ребенок капризничает. Поет вместо обеда? Начните подпевать!

**Развивайте способности ребенка.** Сфокусируйте внимание на его интересах. Занятие интересным делом поможет снизить у ребенка негативные эмоции.