

Советы, что делать родителям и как пережить «Кризис трех лет»

Взрослым нужно помнить, что малыш ведет себя непривычным образом не специально, не назло вам. У него идет перестройка отношений с окружающими и с самим собой. Поэтому родителям нужно помочь ребенку в это непростое время.

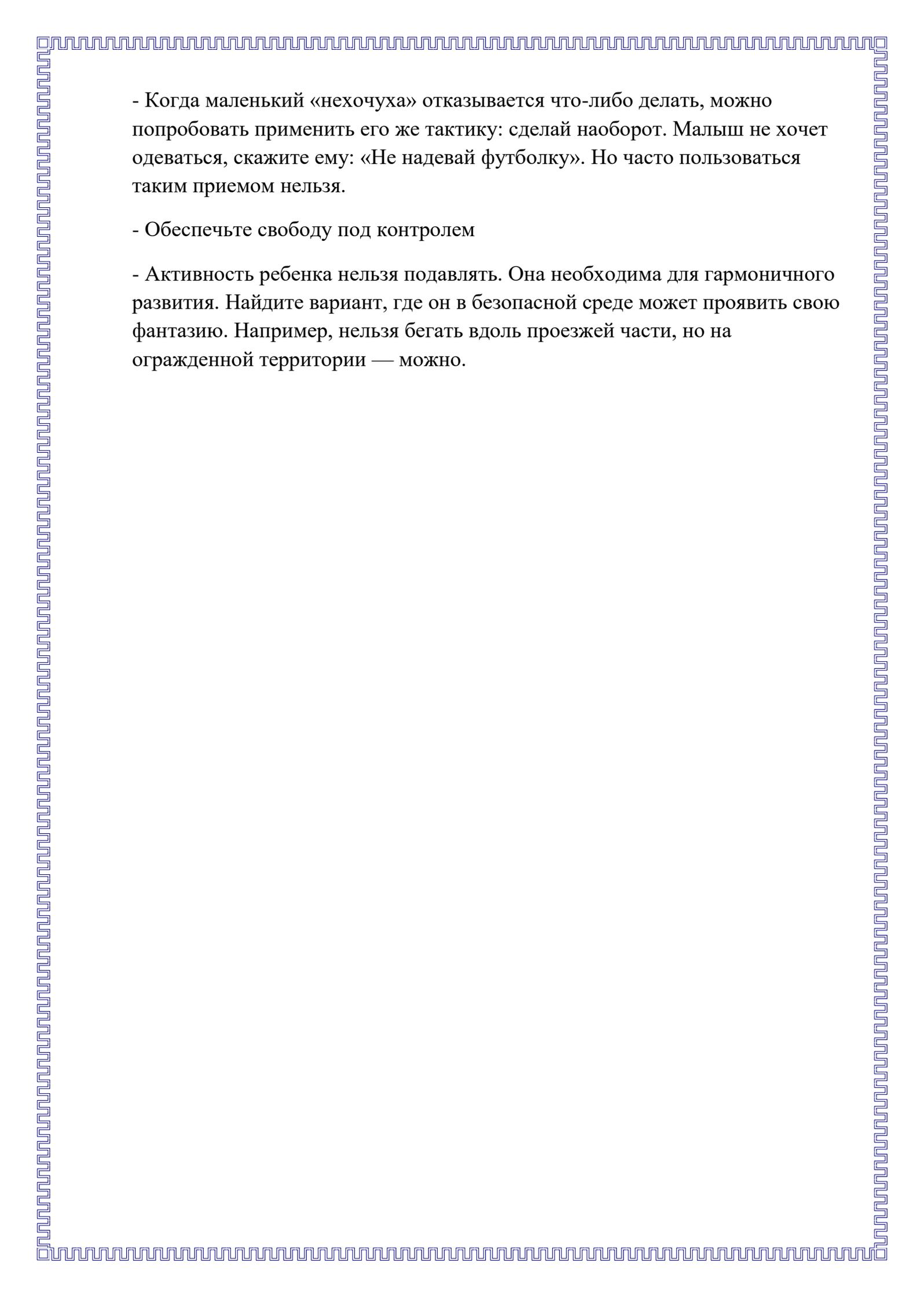
Нет универсальных решений. Как в любом конфликте, нужно пробовать разные стратегии поведения. Их, кстати, ребенок будет использовать в дальнейшем при решении сложных ситуаций. Поэтому в этом вопросе нужна гибкость: где-то — уступить, где-то — настоять, где-то — отвлечь с помощью игры. Например, если ребенок выбежал на дорогу — здесь не до разговоров. А если он не хочет есть суп, можно пойти навстречу или предложить альтернативу.

Вот еще несколько советов.

- Запрещайте с позиции заботы
- Когда ребенок отказывается выполнить просьбу, нельзя ему угрожать: «Оставлю тебя здесь одного, отдам дяде, бабе-яге» и пр.
- Покажите ему, что вы разделяете его чувства: «Я понимаю, что тебе хочется еще поиграть, но нужно идти спать».
- Покажите ребенку, что любите его в любой ситуации
- В истерике малыш не понимает логических доводов. В этот момент важнее интонация: нужно говорить что-то успокаивающим голосом. Обнять, утешить и дать понять, что даже в этой ситуации ребенок любим. И только потом объяснить, что он сделал не так.
- «Успокойся», «не кричи», «не ной» — такие призывы не работают. Они провоцируют еще больший протест, и истерика затягивается. Успокойтесь сами

Сложно оставаться спокойным, когда трехлетка испытывает ваше терпение. Но если родитель на взводе, он не сможет усмирить и ребенка. Прежде чем что-то говорить малышу, возьмите паузу: сделайте дыхательные упражнения или выпейте воды. Покажите своим примером, как нужно выходить из такой ситуации. Дети копируют наше поведение.

Попробуйте метод «наоборот»

- 
- Когда маленький «нехочуха» отказывается что-либо делать, можно попробовать применить его же тактику: сделай наоборот. Малыш не хочет одеваться, скажите ему: «Не надевай футболку». Но часто пользоваться таким приемом нельзя.
 - Обеспечьте свободу под контролем
 - Активность ребенка нельзя подавлять. Она необходима для гармоничного развития. Найдите вариант, где он в безопасной среде может проявить свою фантазию. Например, нельзя бегать вдоль проезжей части, но на огражденной территории — можно.