

## **Родителям будет намного проще пережить кризис 3-4 лет своего ребёнка, если они прислушаются к следующим советам:**

- 🍷 Примите тот факт, что Ваш ребёнок уже вырос и не мешайте ему делать то, что он может сделать без вашей помощи. Учитывайте запас во времени, чтобы малыш успевал учиться самостоятельности – сколько ему требуется на умывание? А на одевание? Не переживайте, постепенно время будет сокращаться.
- 🍷 Дайте малышу возможность делать посильный ему самостоятельный выбор, пусть и в форме иллюзии выбора. Например, спросите его, какой из двух свитеров он наденет сегодня в садик.
- 🍷 Не заставляйте ребёнка делать что-либо, ищите компромисс. Если он не хочет убирать игрушки, то не настаивайте, а попросите Вам помочь. Можно в форме игры: «Кто быстрее?».
- 🍷 Если малыш начинает закатывать истерику, то не обращайтесь на неё внимания, сохраняйте спокойствие и твёрдо скажите «нет». В противном случае, такое поведение превратится в лотерею («А вдруг сегодня получится? Вдруг я перекричу?») и будет повторяться довольно часто.
- 🍷 Если ребёнок в истерике решил упасть в лужу или прямо на проезжей части, то перенесите его в место, безопасное для его здоровья и жизни, и оставьте кричать там. Ему надо помочь пережить эмоциональный выплеск, поэтому ни в коем случае не наказывайте, а просто немного подождите.
- 🍷 Не кричите на малыша и не ругайте его за истерики. Вместо этого, постарайтесь ему помочь и объяснить, как выражать свои чувства и эмоции словами.

