**Как пережить кризис 3 лет**

В возрасте трех лет дети проживают важный этап в своей жизни, который именуют кризисом. Почему же это кризис? И, что же на самом деле переживает ребенок в этот период? На этом этапе жизни ребенок переходит из этапа младенчества в младший дошкольный возраст, у него меняется поведение, характер. Чадо начинает отделяться от мамы, пробует все делать сам, но так как это не всегда получается, то ребенок зачастую злится, упрямится и порой устраивает настоящие истерики. Желание все делать самостоятельно вкупе со скачком физического, интеллектуального и психического развития не просто даются малышу.

Родителям в этот период бывает непросто, ведь кроха может устроить настоящий скандал в людном месте, валяться по полу, кричать, плакать и вести себя неадекватно. Существует ряд простых правил, которые помогут переживать вам этот период достойно и без потерь нервных клеток*.*

**1. Понятия «можно» и «нельзя».**

Лучшее, что может облегчить родителям данный период, это знакомство ребенка с раннего возраста с понятиями «можно» и «нельзя». Если кроха заранее четко знает, что нельзя переходить дорогу, не взяв взрослого за руку, понимает, что не стоит совать руку в огонь, то части проблем в переходный период можно будет избежать.

**2. Истерика дома, что делать?**

Если кроха закатил скандал дома, то постарайтесь отвлечь его, переключить внимание, в случае, когда кроху невозможно успокоить – просто отойдите в сторону и проигнорируйте это поведение. Нет зрителей, тогда и малышу будет незачем кричать, и валяться на полу. Зачастую детки в этот период истерят, чтобы добиться желаемого, поэтому игнорирование со стороны взрослых действуют на них отрезвляюще.

**3. Истерика в людном месте.**

Конечно, дома купировать истерику гораздо проще, но если она произошла в людном месте, тоже не стоит впадать в панику. Ни в коем случае не уходите и не оставляйте ребенка одного валяться на полу. Больше всего ребенок боится потерять маму и папу, родители для него целый мир, поэтому не надо подрывать веру в близких людей. Просто присядьте рядом, на корточки, например, и подождите, когда кроха успокоится. Если вы не станете увещевать малыша перестать рыдать, не будете угрожать ему расправой, а просто спокойно подождете, то чадо успокоится, и вы отправитесь дальше вместе, без обид друг на друга.

**4. Научитесь предвидеть!**

В этот период взрослым стоит научиться заранее предугадывать ситуацию, когда детка может устроить скандал. Если вы идете в супермаркет и знаете, что ребенок захочет игрушку, то заранее продумайте маршрут, где не попадется этот стенд с игрушками. Вы видите, что ребенок устал или голоден? Значит, сократите вашу прогулку, покормите чадо, постарайтесь скорее попасть домой, где малыш сможет отдохнуть.

**5. Вы – пример для ребенка!**

Стоит запомнить одну простую истину – наши дети – это зеркало родителей. Как взрослые привыкли решать проблемы и споры, так и ребенок будет вести себя в подобной ситуации. Постарайтесь в семье решать все споры и конфликты не криками и слезами, а спокойно, не на повышенных тонах. Тогда и ребенок будет видеть, как вести себя, когда ему плохо или чего-то очень хочется.

**6. Долой гаджеты!**

Уберите из поля зрения ребенка все гаджеты – планшеты, телефоны, телевизор. Все эти гаджеты возбуждающе действуют на неокрепшую детскую психику, а в период кризиса – особенно. Конечно, это лениво и гораздо проще дать крохе планшет или усадить за просмотр мультфильмов, но для гармоничного развития ребенка – это не правильно.

Родителям важно понимать, что в этот период кроха проверяет границы дозволенного и запрещенного. Именно, взрослые устанавливают эти границы! Родители должны дать возможность ребенку расширить границы там, где это можно – пусть кроха сам подметет, вымоет тарелку, оденется – даже если это будет долго, не чисто и не так идеально, как это сделал бы взрослый. Но, ведь ребенку надо учиться и пробовать! Поэтому там, где можно - надо разрешать чаду пробовать делать что-то новое для него.

В тоже время надо четко придерживаться запретов, ведь существуют вещи и ситуации, которые опасны для жизни малыша. Не стоит также давать манипулировать вами, например, потакать крохе в сиюминутных желаниях скупить игрушки всего мира или съесть гору сладостей. Все в ваших руках!