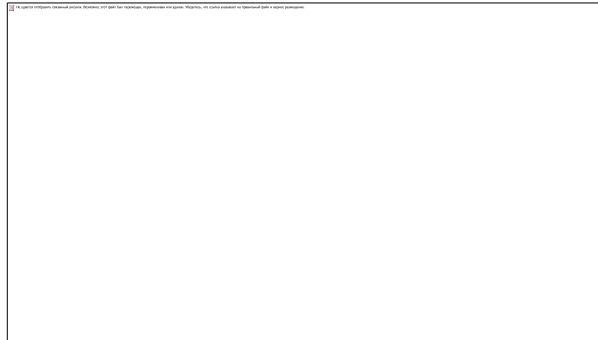


## 10 подсказок для родителей 3-летнего ребенка



Если у вас есть трехлетний ребенок и с ним бывает нелегко - вы не одиноки. Вот несколько рекомендаций, как сделать жизнь с 3-летней немного проще и значительно полезнее. Я узнал о них от Кэтлин Беркельманн - доктора, профессора педиатрии и мамы шестерых детей, и выбрал те из них, с которыми согласен и сам:

**1. Меньше крика, больше любви.** Научные данные подтверждают здравый смысл: крик на ребенка (особенно регулярный) тормозит развитие его мозга. Крик ничего не объясняет ребенку и ничему не учит, поэтому лучше всего *разговаривать* со своими детьми о мыслях, чувствах и поведении и использовать позитивное, а не негативное воспитание.

**2. Со-настройтесь с ребенком.** Для этого не просто реагируйте на непослушное, упрямое или вызывающее поведение 3-летки, а задавайте себе вопрос "Почему он ведет себя так сейчас?". Обнаружив потребности ребенка (например, во внимании или защите от тревоги или др.), вы сможете придумать наиболее подходящий ответ, чтобы помочь ему удовлетворять их приемлемыми способами. Например, поговорить с ним о его недовольстве, а не устраивать истерику. Или попросить, а не отбирать игрушки у других детей.

**3. Называйте поведение.** Ребенку нужно знать, что и как он делает, чтобы лучше понимать свое поведение. Используйте слова "доброта", "старание", "обжорство" и др., чтобы обозначать поведение, а не только "плохо" или "хорошо". Пусть ребенок знает, что, когда он поделился с кем-то - это доброта, а если он выпрашивает очередную и явно лишнюю конфету - это обжорство.

**4. Уделяйте ребенку свое полное внимание небольшими кусочками, но часто.** У родителей много занятий, а дети в 3 года хотят их внимания и стараются добиваться его разными способами, если не получают. Отвлекитесь

от дела на несколько секунд, посмотрите в глаза ребенку, послушайте его или спросите о чем-то. Затем предложите ему идею, которой он сможет заняться, пока вы снова вернетесь к делам.

**5. Прикасайтесь к своему 3-летнему ребенку почаще.** В этом возрасте дети по-настоящему нуждаются в том, чтобы их погладили или обняли несколько раз за день. И это не только приятно, но и полезно для их эмоционального развития и укрепления хороших отношений с вами.

**6. Будьте готовы повторять.** Не стоит надеяться, что ребенок будет учиться всему с первого раза. Это так не работает. Непослушание может повторяться неоднократно пока ребенок не освоит правило. Ищите подходящие способы объяснять и побуждать ребенка к позитивным способам поведения по несколько, а иногда и по много раз.

**7. Хвалите детей чаще, чем ругаете. В несколько раз. Но хвалите правильно** - в первую очередь усилия, и только потом результат. Слишком много необдуманной похвалы может привести к парадоксальному обратному эффекту - страху неудачи у ребенка.

**8. Правильные правила.** Устанавливайте меньше правил, но соблюдайте их. А также старайтесь, чтобы правила как дома с родителями, так и с бабушками и дедушками, а также в саду были похожи.

**9. Когда все остальное не работает - используйте "тайм-аут".** Постарайтесь не злиться и сделайте перерыв, на столько минут сколько лет ребенку (для 3-леток - 3 минуты). Не говорите с ребенком в это время, не спорьте, а просто оставьте его в безопасном месте успокоиться (но не теряйте из виду). Если ребенок пытается вас ударить или кричать на вас, протестуя против "тайм-аута", просто скажите ему, что любите его, и что он сможет вернуться к вам, когда успокоится. И еще раз - не спорьте с ним, он 3-летний ребенок и не может контролировать себя всегда.

**10. Позаботьтесь о себе.** Когда это необходимо - обратитесь за поддержкой к человеку, которому вы можете доверять, или психологу, чтобы обсудить, как действовать на благо ребенку и всей семье в конкретных ситуациях.