

Давайте ребёнку положительный пример выражения эмоций: разговаривайте спокойно, старайтесь выражать свои эмоции нормативными способами, особенно в конфликтах. Это должно касаться не только отношений между вами и ребёнком, но и с другими членами семьи.

### **Придерживайтесь расписания и предупреждайте о незапланированном**

Дети около 3 лет особенно чувствительны к установленному порядку. Изменение в расписании легко может выбить их из колеи. Следуйте заведённому порядку настолько, насколько это возможно: ешьте, гуляйте, ложитесь спать в одно и то же время.

Если всё-таки вам придётся отклониться от обычного расписания, обязательно сообщите ребёнку заранее. Объясните, что именно будет по-другому и почему: «Сегодня мы не пойдём гулять, на улице сильный дождь. Вместо этого предлагаю испечь торт. Будешь со мной печь торт?»

### **Узнавайте истинные потребности**

Родителю следует наблюдать за ребёнком и стараться замечать его реальные потребности. Допустим, мама ушла по делам и, вернувшись, принесла малышу в подарок небольшую игрушку. «Неблагодарный» начинает плакать, потому что «хотел другую игрушку».

Однако мама может заметить: ребёнок на самом деле в обиде потому, что мама уходила. И сейчас ему нужнее немного маминой ласки — это будет реальной потребностью, а не другая игрушка. Не всегда это просто понять, поэтому родителям следует учиться видеть реальные чувства малыша.

### **Установите твёрдые правила**

Уверьтесь в том, что нельзя только то, что действительно нельзя и как можно реже используйте это слово. Но если что-то действительно нельзя, то обязательно соблюдайте заведённые правила и пресекайте их нарушение. Так ребёнку будет проще понять, что некоторые вещи неоспоримы и нет смысла стараться их изменить.

Не противоречьте друг другу, устанавливая правила в семье. Дети должны знать, что если мама не разрешает есть шоколад по будням, то ничто не поможет добиться шоколадки ни от папы, ни от бабушки.

### **Не шантажируйте**

К сожалению, часто родители пытаются отучить ребёнка от истерик с помощью шантажа: «Если ты будешь капризничать, то я накажу тебя. А если не будешь — куплю конфету». Этот метод не действует. Ребёнок капризничает из-за слабой эмоциональной устойчивости и вряд ли сможет себя контролировать. Если во время истерики малыш будет думать и о предстоящем наказании, то его нестабильное состояние усугубится.