**Как помочь ребенку благополучно выйти из кризиса?**

* Постарайтесь увидеть позитивные стороны проявлений кризиса: *уп­рямство*— это крайняя степень проявления воли; *капризность —*демонстра­ция собственной значимости для других, ощущение своего Я;  *эгоизм*— прояв­ление чувства собственного достоинства. И вам будет легче принять происходя­щие в ребенке изменения.
* Продумайте стратегию поведения по отношению к ребенку: когда и на чем настаивать, с чем в его поведении мириться, и запишите все свои требова­ния. *Вспомните про светофор: красный цвет — строгий запрет, желтый — ино­гда можно проехать, но в основном «стоп», зеленый — движение без ограни­чений. Подумайте, куда отнести то или иное требование. Например, требова­ние ложиться спать в 21.00 - жесткое или возможны послабления в зависимо­сти от ситуации? Важно решить, чего именно вы будете требовать строго, а где пойдете на уступки без внутреннего сопротивления.*
* Будьте настойчивы и последовательны. Если вы сказали "нет", не ме­няйте позиции.
* Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Обычно пик упрямства приходится на возраст 2,5—3 года. Мальчики упрямятся силь­нее, чем девочки, но девочки капризничают чаще, чем мальчики. В кризисный период приступы упрямства и капризности могут случаться у детей по 5 раз в день, а у некоторых и чаще.
* Во время приступа капризности не очень волнуйтесь за ребенка. Оста­вайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете. Однако не вознаграждайте малыша ничем.
* Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат. Лучше оставить ребенка в покое и не обращать на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия.
* Не сдавайтесь, даже когда приступ у ребёнка протекает в обществен­ном месте. Чаще всего помогает только одно — взять его за руку и увести. Ка­приз – это своеобразный спектакль, где главный герой - ребенок. Если нет «зрителей» - мамы, например, то не кому и показывать концерт
* Постарайтесь переключить внимание ребенка: «А что это там за окном воробьи делают?» — подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризу­лю, он успокоится. Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей ин­тонации искренний интерес: «Давай играть в "Наоборот": я тебе скажу - не ешь суп, а ты будешь меня не слушаться; а я на тебя как будто сердиться».

*Искусству ладить с ребенком необходимо учиться,*

*и здесь вам помогут фантазия и юмор.*