**Рекомендации родителям. Что делать в кризис трех лет.**

**Подготовила педагог-психолог:**

 **Тальникова Н.И.**

**Что такое кризис трех лет**

Только недавно маме казалось, что позади осталось самое беспокойное время – бессонные ночи, испачканные подгузники, проблемы кормления. Однако к третьему году жизни ребенок начинает проявлять характер, и из доброго мальчика или ласковой девочки он превратился в настоящего «вождя краснокожих!»

Все дело в кризисе, который переживает малыш в возрасте трех лет. В это время он впервые начинает осознавать себя как самостоятельную личность, а не как часть матери. У крохи появляются собственные желания, которые порой идут вразрез с мнением родителей, и он пока еще не понимает, как вести себя, чтобы все было хорошо. Отсюда и желание делать хоть что-то, лишь бы не молчать: ребенок начинает спорить со взрослыми, доказывать свою точку зрения, самоутверждаться путем истерик или капризничать.

**Признаки кризиса трех лет**

Одно из проявлений кризиса трех лет – это отрицание. Малыш на все просьбы родителей начинает отвечать категорично «нет», «не хочу», «не буду», «не пойду». Ребенок может даже отказываться выполнять действия, которые ему всегда нравились, и именно этим отличается отрицание от простого непослушания.

Еще одно типичное проявление этого непростого периода – упрямство. Кроха стоит на своем до последнего, вынуждая взрослых идти ему на уступки. При этом важно отличать от упрямства такое положительное качество как настойчивость. Настойчивый малыш вынуждает считаться с его мнением лишь по тем вопросам, которые для него действительно важны, а упрямец стоит на своем назло родителям, чтобы доказать, что его мнение должно быть решающим.

Кризис, который переживает малыш, можно также определить по появившемуся у него своеволию: кроха стремится к полной самостоятельности, не дает родителям ему ни в чем помогать и что-либо решать за него.

Часто дети, переживающие трехлетний кризис, [проявляют агрессивность](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/371011/), которая выражается в грубости и драчливости. Ребенок может выкрикивать обидные слова по отношению ко взрослым, устраивать драку с ними или со сверстниками, [ломать любимые игрушки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/373782/), рвать книги.

Дети, которые имеют братьев или сестер, во время такого кризиса начинают проявлять деспотичность, стремясь взять власть над всеми, кто их окружает: заставляют младшего брата подчиняться или ревнуют старшего, требуют, чтобы родители считались с его мнением по всем вопросам, диктуют всем членам семьи, что нужно делать.

Кризис трех лет для детей – это крайнее проявление протеста против всего, что их окружает. Ребенок зачастую сам не понимает, что именно его не устраивает, и страдает от собственного поведения, но ничего не может с собой поделать.

**Как пережить кризис трех лет**

Кризис трех лет обычно длится несколько месяцев, затем успешно проходит сам собой, однако психологи советуют родителям придерживаться определенных правил, чтобы уберечь себя и малыша в это время от лишней нервотрепки.

**Правило первое – поощряйте самостоятельность ребенка.** Если малыш что-то хочет сделать сам, не нужно предлагать ему помощь и пытаться контролировать его действия. От этого он будет еще больше раздражаться. Лучше просто обеспечить его безопасность во время выполнения задачи и похвалить, когда у него все-таки получится задуманное. Чтобы избежать постоянных капризов со стороны малыша, можно перед тем, как в чем-то ему помочь, спрашивать: «Ты это сделаешь сам или тебе нужна помощь?»

**Правило второе – если ругаете малыша, то только за проступок!** Нельзя обзывать ребенка такими словами, как жадина, дурак, глупый, бестолковый, вредина, поскольку он действительно может стать таким. Ругать можно только за неправильный поступок, но ни в коем случае не критиковать личность ребенка. Лучше сказать «Ты поступил нехорошо», а не «Ты такой вредина!».

**Правило третье – сохраняйте спокойствие!** Чем спокойнее вы реагируете на выходки малыша, тем меньше у него будет желания досадить вам. Крик и ругань провоцируют ребенка еще больше раздражаться и отстаивать свое мнение, поэтому необходимо взять себя в руки и отвечать спокойно, даже если малыш ведет себя отвратительно.

**Правило четвертое – давайте малышу право выбора.** Кризисный период у детей проходит намного спокойнее, когда родители считаются с их мнением. Пусть кроха сам решит, будет ли он завтракать, какой мультфильм будет смотреть, и на какую детскую площадку вы отправитесь с ним во время прогулки.

**Правило пятое – анализируйте ситуацию.** После каждой истерики, устроенной ребенком, разговаривайте с ним. Делать это лучше, когда малыш немного успокоится. Объясните крохе, почему вас расстраивает его поведение, и попросите его поделиться с вами переживаниями, которые он испытывает, чтобы вместе найти выход из ситуации.

**Правило шестое – просто любите ребенка!** Несмотря на все некрасивые поступки, вы все равно будете любить своего малыша, поэтому не забывайте напоминать ему об этом. Даже если кроха обзывает вас, кричит о том, что он вас не любит, не сердитесь, а отвечайте ему, что он все равно для вас самый любимый и родной.

Задача родителя во время кризиса трех лет – помочь малышу пережить сложный период, поэтому ищите во всем положительные стороны, ведь все эти возрастные проявления помогут ребенку научиться таким важным качествам, как настойчивость, терпение, самостоятельность и целеустремленность.

**Как надо вести себя родителям в период кризиса ребенка 3-х лет**

По тому, на кого направлен кризис ребенка 3-х лет, можно судить о его привязанностях. Как правило, в центре событий оказывается мать. И главная ответственность за правильный выход из этого кризиса возлагается на нее. Запомните, что малыш страдает от кризиса сам. Но кризис 3-х лет - это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. Поэтому, если вы увидели, что очень резко изменился ваш любимец, и не в лучшую сторону, постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширяйте права и обязанности малыша и в пределах разумного дайте вкусить ему самостоятельность, чтобы насладиться ею.

Знайте, что ребенок не просто не соглашается с вами, он испытывает ваш характер и находит в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. Он по нескольку раз в день перепроверяет у вас - действительно ли то, что вы запрещаете ему, запрещено, а может быть - можно. И если есть хоть малейшая возможность «можно», то ребенок добивается своего не у вас, так у папы, у бабушек, дедушек. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрения и наказания, ласку и строгость, не забывая при этом, что «эгоизм» ребенка наивный. Ведь это мы, а не кто иной приучили его к тому, что любое его желание - как приказ. И вдруг - что-то почему-то нельзя, что-то запрещено, в чем-то отказывают ему. Мы изменили систему требований, а почему - ребенку трудно понять.

И он в отместку твердит вам «нет». Не обижайтесь за это на него. Ведь **это ваше обычное слово, когда вы воспитываете его. А он, считая себя самостоятельным, подражает вам**. *Поэтому, когда желания малыша намного превосходят реальные возможности, найдите выход в ролевой игре, которая с 3-х лет становится ведущей деятельностью ребенка.*

К примеру, ваш ребёнок не хочет кушать, хотя голодный. Вы не упрашивайте его. Накройте стол и посадите на стульчик мишку. Изобразите, будто мишка пришел обедать и очень просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и, если можно, покормить его. Ребенок, как большой, садится рядом с игрушкой и незаметно для себя, играя, вместе с мишкой съедает полностью обед.

В 3 года самоутверждению ребенка льстит, если вы звоните лично ему по телефону, шлете письма из другого города, просите его совета или делаете ему какие-нибудь «взрослые» подарки типа шариковой ручки для письма.

Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.

Например, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это **мама** предложила идти гулять, а не он сам так решил!

**Что делать?**

Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Сашенька, мы гулять пойдем?».

Часто спасает фраза "Давай **вместе**!". Например, ребёнок говорит: "Не буду умываться!" заменяем фразой "Давай вместе будем умываться!", а дальше задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку.

В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса, «Ты будешь кушать?», задайте вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: «Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?».

Ну, и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите: "Гулять сегодня не пойдем!", тогда малыш будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не стоит, так как это обман.

**2. Строптивость или *«Нет – и всё!»***

Строптивость очень похожа на негативизм, но отличается тем, что не направлена на определенного человека - это протест против самого образа жизни. Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит (особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое, а бабушка вообще все разрешает).

**Что делать?**

Отвлеките ребенка от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут ребенок неожиданно согласится с Вашим предложением, забыв, что недавно возражал.

**3. Упрямство или *«Я решил сам!»***

Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: "Я так решил!".

Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «Дай мяч!». Почему? Потому что это **мама** предложила книжку, а не он **сам** так решил.

**Что делать?**

Подождите несколько минут, зачастую малыш сам примет решение и попросит книжку. Удивительно, но факт!

**4. Своеволие или *«Гордый карапуз»***

Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Безусловно, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Присмотритесь к малышу, и Вы увидите гордость от собственной самостоятельности.

**Что делать?**

Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Увы, но опыт приходит только в паре с ошибками.

И если у крохи что-то получилось, обязательно похвалите его, объясните, **что** именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придает уверенности в силах и удовлетворит потребность быть хорошим.

**5. Протест-бунт или *«Стройся, родитель, я – бунтарь!»***

Именно бунтом и протестом отвечает малыш на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», "Одень тапочки!").

Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности. А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик).

Любому человеку (а ребенку и тем более) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какой-либо деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.

Ребенок, чью деятельность постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения. Например, в виде агрессии или онанизма.

**Что делать?**

Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. А затем, предложите малышу порисовать, полепить, поиграть.

**ВАЖНО**

**Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).**

**6. Обесценивание или *«Прочь отсюда – игрушки, книжки…»***

Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).

Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией).

Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока... Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если…).

**Что делать?**

Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы.

Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.

Например, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. Через некоторое время ребенок согласится одеться и сам тоже.

**7. Деспотизм или *«Я - здесь начальник!»***

Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет.

Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание «завоевать место под солнцем» – это хорошая черта характера, которая позволяет человеку быть самому хозяином своей жизни и как следствие - брать на себя ответственность за происходящее, а не быть ведомым другими людьми (это особенно ценно в подростковом возрасте, когда велика опасность влияния «дурных компаний).

**Что делать?**

Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему сложно понять объяснения взрослых.

Кризис трёх лет – прежде всего кризис социальных отношений, взаимоотношений личности ребенка и окружающих. И протекать остро он будет только в том случае, если взрослые, не замечая у малыша тенденции к самостоятельности, будут сохранять прежний тип отношений, устраивающий их, взрослых, но сдерживающий активность и самостоятельность детей.

**Как пережить кризис 3 лет у ребенка?
Советы психологов**

«Что же делать?» - именно таким вопросом часто задаются родители маленьких бунтарей. Всем озадаченным мамам и папам психологи рекомендуют придерживаться следующих правил:

Вырабатывайте правильную тактику своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.

Позволяйте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит.

Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят вечером. Проявляйте твердость. Устанавливайте четкие запреты (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов должно быть не больше 5. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи без исключения.

Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой.

При вспышках упрямства, гнева отвлекайте малыша на что-нибудь нейтральное (вспоминайте, какую собачку, кошечку или бабочку Вы видели на прогулке).

Когда ребенок злится или у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо. Отложите это до тех пор, пока малыш не успокоится. Возьмите его за руку и уведите в спокойное безлюдное место.

Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но вместе с тем, рассказываете, что мишка любит есть по очереди – ложка ему, ложка Маше. Обыграть можно многое: умывание, одевание, уборку игрушек...

Обязательно подчёркивайте, какой Ваш ребёнок уже большой, не «сюсюкайтесь» и не делайте все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным человеком, мнение которого Вам интересно.

Любите ребенка и показывайте ему, что он дорог Вам, несмотря ни на что.