***Как помочь ребенку***

***пережить кризис трех лет***

В жизни ребенка закономерно случается несколько возрастных кризисов: в момент рождения, 1 год, в 3 года, в 7 лет и в подростковом возрасте. Кризис в данном контексте означает не тупик, а качественное изменение психики: меняется образ жизни, появляются новые навыки, и развивается, подстраивается к ситуации психика.

Малыш в возрасте от 2,5 до 3,5 года вдруг стал непослушным и упрямым?  За что бы ни брался, твердит: «Я сам!». Ребенок растет и в соответствии со своим возрастом, переходит на следующую ступень психического развития! У него начинает развиваться САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. В этот период ребенок начинает впервые осознавать, что он подрос и может влиять на других людей и обстоятельства. Он уже сам решает, как ему поступать, когда и что делать, чего он хочет и чего нет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения.

Родители же по-прежнему диктуют ему, что одеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Тут и рождается бунт: я все решу сам! Но завоевать право на самоопределение приходится, борясь  не только с взрослыми, но и с самим собой.

Отличительная черта кризиса – истерики. Причем, если до двух лет они тоже порой случались, то были связаны с переутомлением, и нужно было просто успокоить и помочь малышу. Теперь же истерика стала инструментом манипуляции.

Истерика требует зрителей, вот почему малыш так часто устраивает сцену в магазине, в поликлинике, на детской площадке.

**Признаки кризиса 3-х лет:**

• **Негативизм**. На все предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом.  "Пойдем гулять - не пойду, не ходи - нет, пойду!"  Малыш отвечает отказом только потому, что предложение исходит от взрослого, даже наперекор собственным желаниям. На самом деле ему хочется гулять, но он ни за что не согласиться с взрослым.

• **Упрямство**. Упрямое отстаивание своей позиции, даже если она противоречит здравому смыслу. «Хочу машинку!» Мама дает машинку. Но через минуту малыш требует снова: «Хочу мячик!» «Тебе точно нужен мячик?» «Да!» Интерес к мячику заканчивается тоже довольно быстро…  В действительности же ни машинка, ни мячик ему не нужны, важно настоять на своем. Попробуй мама не дать – истерика! Но упрямство нужно отличать от настойчивости: в другие моменты машинка представляет настоящий интерес, и малыш достаточно долго и увлеченно с ней играет.

• **Я сам!** Малыш хочет делать всё сам, даже если пока не умеет: одеваться, есть, чистить зубы. Многое пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Ребенка раздирает внутреннее противоречие: и сам не могу, и попросить взрослых не могу. В итоге: конфликт, горе, истерика, рев.

• **Протест, бунт**. Восстание против всех правил, против принятого в семье образа жизни. Категорически отказывается умываться, есть, надевать носки. Малыш со всеми идет на конфликт, и родителям кажется, что он просто издевается над ними. Бросает игрушку и командует маме: «Подними!» «Нет уж, ты сам подними» - в естественном недоумении отвечает мать. «Не могу! Ты подними!» и истерика…

• **Проверка границ на прочность или обесценивание**. Ребенок может ударить взрослого и посмотреть, что будет: стерпят или остановят? Если стерпят, то ударит сильнее. Демонстративно ломает игрушки, рисует фломастером по стенам.  Таким способом он прощупывает границы допустимого воздействия на других людей и на самого себя.

• **Деспотизм и ревность**.   Ребенок требует, чтобы было именно так, как он сказал. «Папа будет сидеть на стуле, а не в кресле!» И попробуй папа пересесть – истерика! Если в семье есть другие дети, маленький деспот специально будет выбрасывать их игрушки, толкать и всячески обижать «соперника».

Однако не стоит пугаться заранее. Вовсе не обязательно, что все вышеперечисленные моменты негативного поведения проявятся и у вашего ребенка. Все дети разные и каждый по-своему проходит кризисный возраст.  Самое важное для вас - помнить, что, в первую очередь, от этого кризиса страдает ваш малыш, а только потом уже вы. Не забывайте, что ребенок не пытается выставить вас плохой матерью или невнимательным отцом, он просто пытается определиться со своим местом в жизни.

**Как помочь малышу?**

• Первое, что нужно сделать – отличить простое непослушание от кризиса 3-х лет. Непослушание - это невыполнение ребенком указаний взрослого потому, что он занят другим, более интересным делом. Непослушание - это реакция на содержание просьбы. Если взрослый предложит еще более интересное занятие, то ребенок согласится.

Кризис - это сопротивление взрослому, и неважно, что именно он просит сделать. Ребенок может пойти даже против собственного желания и отказаться делать то, что ему на самом деле очень хочется только потому, что это предложил взрослый.

• Очень важно не заострять излишнее внимание на таком плохом поведении вашего ребенка, и уж тем более не стоит пытаться силой сломить его. Маловероятно, что это вас приведет к чему-то позитивному или хорошему.

Но вот и сразу впадать в другую крайность – во вседозволенность, тоже категорически нельзя. Ребенок быстро может решить, что его истерика – это самый надежный способ, чтобы суметь добиться чего-то, так им желаемого. Как только вы заметили, что вот-вот начнется истерика, самое мудрое, что нужно сделать родителям – это просто отвлечь ребенка, постараться переключить его пристальное внимание на что-либо совсем другое. Так, например, можно будет попробовать предложить крохе почитать ему его любимую книжку или же предложить вместе поиграть в какую-нибудь из его любимых игр.

• Разрешите малышу делать "самому" и наберитесь терпения! Понимаю, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Исключите обидные фразы типа "после тебя все переделывать придется", "руки-крюки", "да куда тебе самому" и т.д. Ребенок учится, и поэтому обязательно будет сначала делать все медленно и неправильно. Когда ребенок сделал что-либо хорошо, обязательно похвалите его, подчеркните какой он уже большой и самостоятельный.

• Как избежать упрямства? Вместо утвердительной формы задайте вопрос о его желании. Например: «Мы пойдем гулять?» Предлагайте малышу несколько вариантов тех действий, которые вас устраивают. Например: «какой свитер ты сегодня оденешь на улицу - красный или с машинками?», «Какую кашу ты будешь есть - рисовую или гречневую?»

• 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 советую, так как это обман.

• Направляйте энергию малыша в мирное русло. Например: ребенок рисует на обоях, предложите порисовать фломастерами в ванной на кафельной плитке или холодильнике. А можно прикрепить ненужный рулон обоев на уровне досягаемости малыша, и порисовать там вмести с ним. Если малыш отказывается одеваться, подключите игрушки. Пусть он оденет куклу или зайца, побудет в роли взрослого. В конце концов, ребенок согласится одеться и сам тоже.

• Ведите себя с малышом как с равным. Спрашивайте разрешения войти в его комнату, взять его игрушку. Благодарите, если кроха оказал вам услугу. Поистине, лучший пример для ребенка, это его собственные родители.

• Четко обозначьте границы допустимого поведения. Останавливайте ребенка, если он пытается вам ударить, убежать от вас на улице… Лучше предотвратить проступок, чем наказать потом.

• Если ребенок все же настаивает на своем, проявите терпение. Как правило, через 2-3 минуты, если ему никто не возражает, он меняет свое решение.

• При всяком удобном случае подчеркивайте значимость малыша, его самостоятельность. Говорите ему - да, он уже большой.

• Если у ребенка все же случилась истерика, то просто переждите ее. Например, когда вы находитесь дома – просто твердо скажите своему ребенку, что вы согласитесь поговорить с ним, только когда малыш остынет, и просто займитесь своими неотложными делами. При этом сами обязательно оставайтесь максимально спокойными, как бы вам трудно это ни было. Сделайте омовение.

Когда истерика малыша застигла вас в людном месте, спокойно лишите его зрителей, перенеся в менее людное место. А уже после того, как истерика минует, спокойно объясните ребеночку, что вы его очень любите, однако такими капризами он все равно ничего от вас не добьется.

• Помните, кризис – это всего лишь очередной этап развития вашего малыша. И после него наступает спокойный и мирный период.