**Кризис 3 лет.**

Каждый ребенок проходит через несколько возрастов упрямства – они же и так называемые переходные. Очаровательный, покладистый малыш резко или постепенно превращается  в злостного капризулю.

Отвергается любое предложение, приказ или просьба. На любой вопрос почти всегда автоматически отвечает   «нет»,«не хочу» , «не дам».  Может вдруг совсем перестать говорить, начать снова делать в штанишки, отказывается от горшка или сидит на нем по часу. Все, что запрещается, стремится делать как бы назло или желая проверить, действительно ли запрещается. Шлепки и окрики действуют слабо, терпения не хватает, кажется этому не будет уже конца.

В это время неуверенные или слишком уверенные в себе родители, не понимая , что происходит, могут натворить бед. Начинают спозаранку «переламывать», серьезно наказывать.

ОСТОРОЖНО! ВЫ РИСКУЕТЕ СЛОМАТЬ ЛИЧНОСТЬ – в самом начале!

А происходит вот что. Ребенок  начинает пока еще неосознанно у ч и т ь ся  утверждать свою волю и сознавать свое «Я». Бросает свой первый вызов судьбе, миру, себе самому ОН ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СВОЕВОЛЬНЫМ***.***

**ЧТО МОГУТ  СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ:**

* Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку.
* Это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильней будоражат.
* Не придавайте большое значение  упрямству и капризности. Примите это как необходимость.
* Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка  протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести!
* Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!» Ребенку только это и нужно.
* Постарайтесь схитрить: «Ох какая у меня есть интересная игрушка, книжка, штучка!» «А что там за окном ворона делает?» Подобные маневры заинтригуют и отвлекут.
* Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что Вы его понимаете!
* Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если Вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении. Этих «нет» должно быть минимум.
* Не пытаться настаивать жестко на том, чтобы требование родителей всегда соблюдалось. Если случай позволяет, можно и пропустить эпизод непослушания.
* Перевести по возможности острую ситуацию в игровую - например, начать вести себя парадоксально: вместо ложки дать ему вилку, вместо носка - майку, вместо книжки - мячик и т.д. Можно прокомментировать это в духе "праздника непослушания" - как приятно, например, делать не то, о чем просят, а то, что хочешь.
* Попробовать вести себя с ребенком парадоксально, побуждать его к тому или иному действию "от противного". Если вы хотите, чтобы он поел, скажите ему, поставив перед ним тарелку с супом: "Только не ешь ни в коем случае!". Если вы видите, что он "застрял" на пути к ванной, опередите его, сказав: "Не умываться же ты идешь!".
* Но не принимайте этого совета за абсолютное руководство к действию. Как правило, девочки поддаются на такие уловки легче, чем мальчики. Обидчивые, впечатлительные дети могут реагировать чрезмерно эмоционально, доходя до слез - в этом случае тоже взрослым лучше не увлекаться педагогическим экспериментированием.
* Имейте в виду, что есть несколько областей, где важно однозначно настоять на своем, даже при необходимости применить наказание - это все, что связано с безопасностью ребенка (острые предметы, лифт, высокая кровать, эскалатор и пр.).
* И, наконец, не поддавайтесь на "провокации" ребенка сами, даже если чувствуете, что он пытается поссорить взрослых между собой. Пусть вы применяете разные воспитательные стили, самое неприятное осложнение детских проступков - это конфликты взрослых.

Период кризиса – очень тяжелый для родителей. Но, при их правильном поведении, довольно быстро сходящий на нет.

**1) Что делать с негативизмом?**

Прежде всего,  понять его закономерность: чтобы сформировать свое, нужно отказаться от "чужого" (даже если оно родительское). Помните фразу из песни: "Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем мы свой, мы новый мир построим…" - к сожалению, любое неокрепшее существо, будь то ребенок или новое государство, размышляет примерно так, пытаясь разграничить "свое" и "не свое". Кроме того, иногда вы даже можете использовать устойчивый негативизм ребенка в своих воспитательных целях, идя от противного - например, активно предлагать ему то, что, как вам кажется, ему хочется, но что для него вредно.

**2) Как вести себя с упрямцами?**

Главное, не создавать ситуацию двух баранов на мостике, как в народной сказке. Нельзя пытаться переломить ребенка, потому что, как показывает народная мудрость, в такой ситуации не будет выигравших. Чтобы воспринимать ситуацию без внутреннего раздражения и бессильной ярости от такого "иррационального" поведения малыша, попробуйте увидеть в ней взросление ребенка, становление его личности. Думаю, родителям, не склонным к диктатуре, будет не так уж сложно начать уважать стремление ребенка действовать по собственному усмотрению, пытаться иметь собственное мнение и "держать свое слово", пусть пока в столь нелепых проявлениях.

Вы облегчите жизнь себе и ребенку, если проявите *гибкость*. Когда уже станет ясно, что малыш готов согласиться, но его сдерживает ранее сказанное им же, *попробуйте переиначить свое предложение или придумать компромиссный вариант*. А может быть, просто оставьте ребенка в покое на какое-то время, а затем позовите его присоединиться к вам. Главное, *не ущемляйте гордости ребенка* словами типа "Я же говорил, что ты придешь смотреть мультики!", постарайтесь просто радостно приветствовать его, если он все-таки принял ваше предложение.

**3) Как укротить строптивых?**

Чтобы понять суть этого явления, попробуйте припомнить свои ранние юношеские представления о том, какой будет ваша взрослая жизнь. Наверняка вы вспомните, как отличались ваши фантазии от жизни вашей реальной семьи, от того, как жили ваши родители. Помните, как вам казалось, что у вас все в жизни будет иначе, лучше, чем у них, как то, что они советуют окажется просто ненужным, потому что вы - другой и жить будете по-другому. Вспомнили? А теперь соотнесите те представления со своей теперешней жизнью. Что-то из родительского багажа вы все-таки взяли? В чем-то добились действительно другого качества или образа жизни?

Такое противопоставление себя родителям активно происходит, конечно, в подростковом возрасте, но ведь отделение и обособление ребенка - процесс очень длительный, так что можете считать строптивость в 3 года его началом. Надеюсь, теперь вас не пугает вечное недовольство ребенка, ведь вы уверены, что оно - часть важного процесса его становления? Тогда вы можете оставить свои попытки увлечь и развлечь его. *Пусть ребенок побудет один и займется тем, чем хочет*. Довольно скоро ему станет скучно, и он придет к вам. Вот тогда вы предложите ему все то, от чего он отказывался раньше. Только *сделайте это ненавязчиво*, без излишнего энтузиазма, чтобы не спровоцировать отказ ребенка снова.

**4) Как реагировать на своеволие?**

Здесь необходимо искать *золотую середину*, ведь неограниченная свобода для ребенка вредна не менее, чем строгие ограничения.

Во-первых, постарайтесь *сделать свой дом максимально безопасным для ребенка*, чтобы у вас было как можно меньше ситуаций, когда необходимо ограничивать ребенка в целях его безопасности. Причем сделать это надо задолго до 3 лет, еще с того времени, когда ребенок начал ходить.

Во-вторых, предоставьте мальчику или девочке *делать самостоятельно все, что он сам реально в силах сделать*.

В-третьих, в том что, что малыш еще не может сделать, но чему его можно научить, *помогайте ему, но не делайте все за него*. Пусть с каждым днем прибавляется дел, с которыми он может справиться, растет его уверенность в собственных силах.

В-четвертых, когда малыш явно хочет заняться не своим делом (например, поработать перфоратором), то самое время родителям вспомнить о таких особенностях детской психики, как повышенная переключаемость внимания и вовлеченность в игровую деятельность. В описанной ситуации можно предложить ребенку поиграть в инструмент, когда он выключен, или купить ему игрушечный аналог. При этом не забывайте выразить свою уверенность, что пройдет не так много времени и ребенок обязательно сможет "по правде" работать и помогать отцу в ремонте. А пока это - тренировка.

**5) Как вести себя во время ссор?** Безусловно, здесь *нужны ограничения*. Когда ребенок обзывает мать или отца, он должен понимать, что делает что-то нехорошее, и что взрослые сердятся. Однако нельзя опускаться до уровня трех лет и начинать конфликтовать с ребенком. Лучше покажите мимикой и интонациями или действиями, что вам это неприятно и обидно. Если же малыш просто скандалит, но не оскорбляет родителей, *то попробуйте озвучить его чувства*: "Ты сейчас сердишься на папу?" или "Ты злишься, потому что тебе не дали посмотреть телевизор?" и т.п. Таким образом вы даете ребенку ощущение, что его понимают и учите проговаривать свои эмоции так, чтобы не обижать окружающих. И, наконец, не забывайте, что нужно периодически давать ребенку *приемлемые способы выплеснуть свою агрессию*: понарошку подраться, покидаться подушками, поколотить грушу и т.п., исходя из ситуации и места.

**6) Что делать с обесцениванием?** Больше всего в таких ситуациях родителей обычно волнует не то, что все старое обесценивается, а то, что новые ценности приобретаются не так быстро. Что ж, разрушить всегда легче, чем создать, и времени на это требуется меньше. Но, если развитие вашего малыша идет нормально, то скоро появятся новые вещи и люди, которыми ребенок будет дорожить. Так что не волнуйтесь и дайте немного сыну или дочери побыть таким "юным Базаровым". Когда вы почувствуете, что все бунтарские проявления уже не имеют прежней мощи и что "развенчанная" действительность уже в тягость самому ребенку, то можете попробовать начать предлагать ему что-то новое. Например, самому выбрать игрушку в магазине или мультфильм в видеопрокате, знакомьте его с новыми людьми и т.д.

**7) Как строить свою жизнь с маленьким тираном?** Некоторые родители, пытаясь избежать лишних конфликтов в семье, пытаются во всем уступать ребенку и подчинять его желаниям всю свою жизнь. Но вопрос в том, как долго это может продлиться, ведь по доброй воле люди (в том числе дети) редко отказываются от власти? А терпение родителей небезгранично. Поэтому лучше сразу разумно ограничивать ребенка, давая ему много свободы, чтобы распоряжаться своим временем и силами, но не временем и желаниями других членов семьи. Важно научиться отделять истинные потребности ребенка от тех, которые, скорее, являются проявлениями его желания контролировать других. Во втором случае следует мягко, но строго уметь говорить ребенку "нет", подчеркивая, что действия других в данном случае никак ему не вредят, а значит, родители (или другие взрослые) имеют право сделать так, как им хочется

А после окончания [кризиса](http://psicholog.do.am/publ/dlja_roditelej/krizis_3_kh_let/4-1-0-35), родители вдруг заметят, что их ребенок, еще вчера бывший разумной крохой внезапно стал маленьким человечком, с собственными взглядами на жизнь, с собственными желаниями и, нередко, с силами для их реализации.

**Качества , которые могут быть "застрявшими":**

- упрямство - как крайняя степень проявления воли в кризисе ,  далее - упрямый характер.

- истеричность, как демонстрация собственной значимости для других в кризисе, далее - истерики для манипуляций родителями.

- эгоизм, как чувство самости в кризисе, далее эгоцентризм в характере.

- агрессивность, как крайняя форма защиты в кризисе, далее - агрессивность в характере.

- замкнутость, как форма осторожности в кризисе, далее - нелюдимость в характере.

***«Каждый ребенок должен научиться говорить «нет», и тренироваться он будет на родителях»***

**Используемая литература**

Леви В.Л. Нестандартный ребенок

Подготовила: педагог-психолог МДОУ «Детский сад №125»

Егорова О.А.