**Кризис 3-х лет. Основные симптомы и пути преодоления.**

*Основные признаки:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Упрямство** | Эта черта пронизывает практически все поведение ребенка. Он не воспринимает мнение других людей, а постоянно настаивает на своем.Например, ребенок просит купить во время прогулки апельсиновый сок. Мама заходит в магазин, но там есть только яблочный, малыш отказывается пить, потому что сок «не тот». Он может очень хотеть пить, но все равно, требует именно апельсиновый. Ребенок устраивает истерики (чаще в людных местах): Ваня захотел снять шапку в автобусе, а мама не разрешила, и вот уже все пассажиры слушают возмущенные вопли ребенка. |
| **Строптивость** | Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит (особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое) |
| **Своеволие** | Ребенок ставит перед собой цели и идет к их достижению через все преграды. Например, малышу захотелось пойти погулять, но взрослым некогда. Ребенок настаивает, используя все методы воздействия на родителей (вежливые просьбы, нытье, угрозы, капризы и т.д.). |
| **Обесценивание** | Демонстративно ломает игрушки,  рисует маминой помадой на стенах и.т.п. Делает все для того, чтобы показать «Я здесь главный!» |
| **Деспотизм и ревность** | Ребенок заставляет родителей делать все, что он хочет. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм может проявляться как ревность. Например, ребенок может забирать игрушки, одежду, толкать, замахиваться. |
| **Протест, бунт.** | Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злостно издевается над ними. |
| **Негативизм** | Это реакция ребенка не на содержание предложений взрослых, а на то, что это исходит именно от взрослого. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию. Часто это проявляется в отношении ребенка к пище: дома ребенок отказывается от определенного продукта, но когда этим же продуктом его угощают другие люди, он спокойно и с удовольствием все съедает.  |

*Если более половины признаков начали проявляться у вашего ребенка, то можно смело говорить о наступлении кризиса 3-х лет.*

В этот период происходит физиологическая и биологическая перестройка организма, в результате чего у детей наблюдается:

* Повышенная чувствительность мозга к воздействию окружающей среды
* Ранимость центральной нервной системы в связи с отклонениями в перестройке эндокринной системы.
* Снижение адаптационно-компенсаторных возможностей детского организма (подверженность заболеваниям, особенно нервног-психическим)

**Что же делать родителям, чтобы помочь ребенку пережить этот нелегкий период?**

* Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5 – 4 года.
* Постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.
* Позвольте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по -возможности) в дела ребенка, если он не просит. Дочь, пыхтя, натягивает кофточку, так хочется ей помочь, но малышка не оценит Вашего стремления, скорее всего, она будет громко сопротивляться.
* Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи (или хотя бы папа с мамой).
* Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой (если мама излишне эмоциональна, привередлива, то дочь, скорее всего, будет такой же).
* При вспышках упрямства, гнева попробуйте отвлечь малыша на что-нибудь нейтральное.
* Когда ребенок злится, у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо, отложите это до тех пор, когда малыш успокоится. Пока же можно взять его за руку и увести 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 мишка хочет есть по - очереди - ложка ему, ложка Коле. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание, ...
* Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.
* Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.

*Одна из важных составляющих данного кризиса –* ***истерики ребенка****. Данные «взрывы» носят чисто демонстративный характер, и родителям следует помнить об этом. Если Ваш малыш впадает в истерику:*

1. *Не отменяйте немедленно своих решений. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали "Нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.*
2. *Не сдавайтесь, даже если приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще помогает одно — взять его за руку и увести*
3. *Не берите ребенка на руки, если он этого не хочет.*
4. *Не старайтесь поднять ребенка с пола.*
5. *Не оставляйте ребенка одного.*
6. *Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку.  Это бесполезно. Ругать нет смысла, шлепки еще больше будоражат.*
7. *Переключите внимание ребенка. К примеру: "Ой, какая интересна игрушка у меня!", "А что там делает ворона?" – Подобные приемы заинтригуют и отвлекут ребенка.*
8. *Следите за своим эмоциональным состоянием.*

**Взрослым в период кризиса детей 3-х лет следует быть с малышами особенно внимательными и предупредительными.**

1. Никогда не паникуйте, если ребёнок ведёт себя эгоистично, непредсказуемо; чем глубже кризис, тем выше следующий за ним взлёт.

2. Постоянно излучайте спокойную уверенность в том, что всё идёт обычным, естественным путём.

3. Не допускайте нервозности и суеты в общении с малышом.

4. Деликатно, ненавязчиво активизируйте поведение и познавательную активность ребёнка.

5. Проявляйте терпение, не форсируя событий.

6. Помогайте ребёнку осознать вредные для него последствия любых капризов.

7. Спокойно возвращайте малыша к реальной ситуации, к её пониманию.

Если малыш не хочет поделиться с товарищем своей игрушкой, ему нужно терпеливо и понятно объяснить, в чём он не прав и как следует поступить.

9. Не упрекайте малыша, если он допустил промах, не обвиняйте его, старайтесь не замечать неудач ребёнка.

10.  Не произносите вслух никаких уничижительных высказываний в адрес ребёнка.

11.  Никогда не кричите на ребёнка.

*Кризис трех лет – обязательный момент в развитии ребенка. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис - это хорошо! Да, вас ждет трудный период, но он определяет новую ступень развития ребенка. И поэтому, родителям требуется* ***терпение, выдержка и правильно выбранная тактика*** *в общении со своим ребёнком.*

