**Что такое «Кризис 3-ех лет».**

 Приглашаю Вас к разговору о Вашем трехлетнем ребенке и познакомить Вас с особенностями его психического развития во время так называемого «кризиса 3-х лет».

 Ребенок развивается, а ***всякому процессу развития свойственны скачкообразные*** переходы – кризисы. Кризисы необходимы, они – ***движущая сила развития,*** т.к. именно в результате кризисов происходят важнейшие ***новообразования в психике*** ребенка, которые потом помогут успешно и эффективно проживать эту нелегкую жизнь. И как раз в этом возрасте у ребенка происходит этот кризис развития и формируются новообразования. ***От того, как складывается развитие ребенка в этот период, зависит его будущее.*** Протекание данного кризиса у всех детей происходит по-разному: ***у кого-то он начинается рано, у кого-то чуть позже***. У одних детей кризис развития длится непродолжительное время, у других – ***до 4-4,5 лет***.

Кризис трёх лет – важная возрастная особенность, его ***нельзя подавлять***, если ребёнок не прожил его в три года, то ***последствия могут вылиться в более резкие формы проявления кризиса в переходном возрасте.*** Вы не должны пугаться остроты протекания кризиса, этот вовсе не отрицательный показатель. Напротив, ***яркое проявление ребенка*** в новом возрастном качестве говорит о том, что ***в его психике сложились все возрастные новообразования***, необходимые для дальнейшего развития его личности.

**Поведенческие проявления кризиса.**

Малыш меняется прямо на глазах. И самое главное - в худшую сторону. Прежде нежный, ***послушный малыш вдруг превращается в упрямого, вредного и даже деспотичного ребёнка.***  Как будто кто-то подменил ребенка и вместо уступчивого, мягкого и податливого, как пластилин, человечка, подсунул вам вредное, своенравное, упрямое капризное существо.

***Отказывается*** от того, что ему всегда очень нравилось. Все ***делает всем назло***, во всем проявляет ***непослушание, пусть даже в ущерб собственным интересам***. А как обижается, когда пресекают его шалости... Любые запреты перепроверяет. То пускается в рассуждения, то, вообще, перестает говорить... Вдруг отказывается от горшка... или словно робот, запрограммировано, недослушав вопросы и просьбы, отвечает всем: ***"нет", "не могу", "не хочу", "я не буду"***, вдруг начинает проявлять самостоятельность, ***говорить «Я сам!».***

Ребенок хочет, чтобы его мнение ***спросили, чтобы посоветовались с ним***. И он не может ждать, что это будет когда-нибудь в дальнейшем. Он просто еще ***не понимает будущего времени***. Ему все надо сразу, немедленно, сейчас. И он пытается любой ценой завоевать самостоятельность и самоутвердить себя в победе, пусть даже приносящей неудобства из-за конфликта с близкими людьми.

**Самоощущения и внутренний мир ребенка в кризисе.**

В период кризиса трех лет ребенок впервые ***открывает для себя, что он - такой же человек***, как и другие, в частности, как его родители. Он начинает осознавать себя ***как отдельного человека***, со своими желаниями и особенностями. Внутренний мир ребенка ***начинает наполняться противоречиями***: он ***стремится к самостоятельности*** и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он ***любит близких***, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы. Одним из проявлений этого открытия служит появление в его речи местоимения "Я" (раньше он ***говорил о себе только в третьем лице*** и называл себя по имени, например, говорил о себе: "Миша упал").

Новое осознание себя проявляется также в стремлении во всем ***подражать взрослым***, полностью сравняться с ними. Ребенок начинает требовать, чтобы его укладывали спать тогда же, когда ложатся взрослые, стремится самостоятельно, как они, одеваться и раздеваться, даже если он не умеет этого делать. ***Ребенок считает себя независимым, он все может***. Но... в силу возрастных возможностей малыш никак не может обойтись без матери. И он за это ***сердится на нее и "мстит"*** слезами, возражениями, капризами.

Важно понимать, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс: это его попытка самостоятельно ***отдалиться от матери***, удлинить психологическую пуповину, научиться многое делать самому и как-то решать свои проблемы. ***Если родители в этот период начинают предоставлять ребенку больше свободы и самостоятельности, то этим они способствуют разумному различению тех областей жизни, в которых он действительно может вести себя "как взрослый", и тех, в которых он пока еще остается маленьким ребенком, нуждающимся в помощи и руководстве.***

*Представьте себе цыпленка, еще не вылупившегося из яйца. Как безопасно ему там. И все-таки хоть инстинктивно, но он разрушает скорлупу, чтоб выбраться наружу. Иначе он просто задохнулся бы под ней.* Опека наша для ребенка - та же скорлупа. Ему тепло, ему уютно и безопасно быть под ней и какое-то время она ему необходима. Но наш малыш растет, меняясь изнутри, и вдруг приходит срок, когда он сознает, ***что скорлупа мешает росту.*** Без этого отдаления от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях.

В состоянии здоровья ребенка происходит функциональный дисбаланс, который выражается бурным ***физическим развитием, ростом тела ребенка, увеличением его внутренних органов. В эмоциональном*** плане характерны резкие ***перепады настроения***, т.к. эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. У детей этого возраста велика ***потребность в движении***, детям трудно усидеть на месте, им легче что-то делать, чем бездействовать. Адаптационно-компенсаторные возможности детского организма уменьшаются, дети более подвержены заболеваниям, особенно нервно-психическим. ***Трудный возраст в первую очередь труден для него самого. Очень важно знать и понимать, что малыш сам страдает от кризиса и помочь ему пережить этот период.***

**Поведенческие проявления кризиса.**

Итак, ребёнок в этот период проявляет очень много отрицательных качеств и взрослым становится все сложнее управляться с возрастающей строптивостью и несговорчивостью малыша. Основными признаками кризиса трёх лет являются: ***негативизм, капризы, упрямство, строптивость, своеволие, протест – бунт, обесценивание, деспотизм.*** Давайте подробнее остановимся на «симптомах» кризиса.

 **Негативизм.**  ***– это желание ребенка делать наоборот, ни в коем случае не подчиняться воле взрослого, даже вопреки собственному желанию.*** Вот пример:*Дима сидит за столом и обедает. Он уронил ложку и слез со стула, чтобы поднять ее. Он уже наклонился и дотянулся до ложки, но тут мама говорит: «Дима, подними ложку!» Мальчик тут же опять садится за стул и отвечает: «Не буду!».* (Обсуждение: Как вести сбя маме. В данном случае мама не должна была спешить с замечанием, а дать возможность сыну самому справиться с возникшей ситуацией).

***Негативизм адресован непосредственно какому-либо человеку. Ребёнок не хочет что-то делать, потому что это предложил взрослый.*** Негативизм вынуждает ребёнка поступать даже вопреки своему собственному желанию. Если ребенку предложить на выбор другое занятие, более интересное для него в данный момент, и он согласится, то речь идет не о негативизме, а о непослушании. Негативизм ***отражает прогрессивные тенденции в развитии малыша, его попытку выделить свое «Я»***, желание продемонстрировать ***свою самостоятельность***. Ребенок как бы дает нам понять, что он тоже имеет право на собственное мнение и желает, чтобы с ним считались. Иногда взрослый, сам того не желая, может провоцировать вспышки негативизма. ***Всякий раз, когда мама, папа или другой взрослый отдают резкий приказ («Давай быстрее!», «Не ори!»), ребенок, остро переживающий кризисный период, скорее всего, так же резко ответит: «Не буду!», «Сам не ори!».***

**«Строптивость»** – ребёнок выражает недовольство взрослым и его действиями, и всем что ему предлагают делать. В отличие от негативизма она направлена ***не на человека, а против прежнего образа жизни, против тех правил, которые были в жизни ребенка до трех лет.*** Он кричит, что сам завяжет шнурки, сам нальет в тарелку суп, сам перейдет через дорогу. Причем ***зачастую он не умеет этого делать, тем не менее требует полной самостоятельности.*** Хочется подчеркнуть, что в детском «Я сам» проявляется стремление ребенка к самостоятельности. Это можно наблюдать даже у самых маленьких детей, и ***всячески надо поддерживать это стремление, а иначе дети могут вырасти пассивными и ленивыми.*** Родители в зависимости от ситуации, от индивидуальных особенностей ребенка, от семейных традиций могут решать проблему разными способами: отвлечь его, уговорить, позволить действовать самостоятельно. ***Но, если это действие опасно для жизни и здоровья малыша, взрослые могут твердо запретить ему делать самостоятельно что-либо: переходить дорогу, включать газ и т.п.*** Необходимо заметить, что ***если достижения ребенка становятся предметом внимания взрослого и его доброжелательной оценки, его личность своевременно и полноценно развивается,*** а это залог психического здоровья и успешного развития в дальнейшем. Родителям можно посоветовать ***стать более гибкими, довериться своей интуиции*** и научиться использовать весь арсенал педагогических воздействий, варьируя, в зависимости от конкретного случая. ***Не надо бояться проводить маленькие эксперименты, которые помогут лучше понять, в каких ситуациях как лучше действовать.***

**«Упрямство»** – ребёнок ***настаивает на чём-то не потому, что он действительно этого очень сильно хочет, а потому, что он это потребовал***, потому, что хочет, ***чтобы с его мнением считались.*** Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к родителям.В этом случае оно выступает средством «мести», когда ребенок поступает вопреки («назло») взрослым. ***Упрямство – своеобразная защитная реакция против влияния взрослых***, не восприятие ребенком мнения других людей, настаивание на своем только потому, что он так сказал, он так потребовал, а вовсе не потому, что ему очень этого хочется. В детском упрямстве многие взрослые ***усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозы своему авторитету в глазах ребенка. Когда взрослые, стремясь доказать свою компетентность, упорно настаивают на своем, то в этом упрямство проявляется не меньше, чем у детей***.

 Как реагировать на упрямство? - ***не придавать большого значения*** – во время приступа ***не пытайтесь что-то внушать ребенку, это бесполезно***, ***ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее заводят, – не прибегайте к помощи посторонних, ребенку только это и нужно*** – просто ***возьмите его за руку и уведите*** – будьте в поведении с ребенком настойчивы.

Часто дети воспринимают ***борьбу с их упрямым поведением как борьбу с ним самим***, они могут чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх. У ребенка в этот момент могут возникать разные желания: пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать. ***Лучше взрослому не вставать на позицию «кто кого», так как это приведет только к усилению напряжения и, возможно, к истерике ребенка. Кроме того, ребенок может усвоить манеру поведения взрослого и будет действовать подобным образом в дальнейшем.***

Одной из ошибок воспитания в семье, ведущей к появлению упрямства, является повышенная ***требовательность родителей в приучении ребенка к порядку без учета его реальных умений.*** Родители выдвигают требования на основе собственных представлений о том, что ребенок обязан делать и уметь, без учета его возрастных и индивидуальных возможностей. ***Бесполезно требовать от ребенка 3-4 лет, чтобы он всегда был чистым, не трогал землю, не становился не колени в новой одежде*** и т.д.

Как преодолеть упрямство? - не придавайте ему большого значения. ***Установите четкие рамки запретов (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные).*** ***Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении***. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений. Часто упрямство ребенка становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство родителей. ***Не используйте силовых методов***, ***не показывайте своего морального и физического превосходства – таким образом вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите.***

 **Капризность.** Понятия «капризы и упрямство» очень родственные и провести четкую границу между ними очень сложно. ***И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы. Капризы – это действия, которые лишены разумного основания, т.е. «Я так хочу и все!!!».*** Они вызываются слабостью ребенка и в определенной степени тоже выступают как форма самозащиты. Проявления капризов в следующем:- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы; - в недовольстве, раздражительности, плаче, - в двигательном перевозбуждении.

Если упрямый ребенок проявляет свое упрямство только в ответ на поведение или требование родителей, то капризный начинает «кукситься» и ныть, плакать по любому поводу. Для упрямства самое главное – не уступить взрослому. Капризный ребенок стремиться добиться еще большего внимания к себе, ему нравиться быть в центре внимания. Любимое выражение упрямого ребенка: «Я хочу», капризного – «Я не хочу». Замечено, что: - ***девочки капризничают чаще***, чем мальчики; - ***мальчики упрямятся сильнее***, чем девочки. Хочется подчеркнуть, что при приступе капризности, не надо идти на поводу у ребенка.

 **Истерика.** Очень часто за капризом ребенка, в случае невыполнения его требований, наступает истерика. ***Для истерик у детей характерны: - невероятная яркость, гротескность, - своего рода «игра на публику»,*** - зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей.Детская истерика сопровождается малыми припадками: ***- громогласный плач, - крики, - битье головой о стену или пол, - расцарапывание лица.*** Характерной особенностью детских истерик является то, что ***они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются при повышенном внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как это внимание иссякнет.***

Благоприятными условиями для возникновения истерик и капризов являются: ***- переутомление; - некомфортная обстановка; - плохое самочувствие; - повышенная эмоциональная возбудимость; - чувствительность.*** Бывает так, что ребенок ***при одном из родителей не позволяет себе*** капризы и истерики. Здесь корень проблемы ***стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях*** родителей на поведение ребенка. Многим мамам не удается ничего придумать в такой сложной ситуации и они ***предпочитают уступить, лишь бы он замолчал***. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что ***реакции детей закрепляются и в следующий раз повториться нечто подобное, только с еще большей силой.***

Дети гораздо наблюдательней, чем мы думаем. И прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, потому что он покупает «запрещенную» газировку, а если устроить бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. ***Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя.*** ***Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого.*** ***Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.***

*Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш ребенок проголодался. Собираясь в сад, не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не может терпеть.*

***- Переключайте детей на действия.*** Если ваш ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того, чтобы требовать прекратить крик.

-- ***Назовите ребенку его эмоциональное состояние.***

-- Скажите ребенку ***правду относительно последствий.*** Объясните все очень просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого. Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату». Если истерика все же началась:

 - прежде всего ***не раздражаться, взять себя в руки***;

- постарайтесь ***отвлечь малыша, переключите его внимание на что-нибудь загадочное***;

- постарайтесь ***не реагировать на советы посторонних***;

- Как только начинается истерика – ***встаньте и выйдите из комнаты.*** Подобное шоу рассчитано на зрителя.

 - научите ребенка извиняться за свои поступки,

 -выработайте всем семейством единую линию запретов и поощрений.

 **Симптом обесценивания – *ребёнком обесценивается всё то, что не вызывало раннее*** отрицательных эмоций ***и было даже интересно***: обесценивание игрушки и отказ от нее, предметы обихода, знакомые люди. Может проявляться в том, что ребенок ***начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей***. Вполне осознанно может использовать «скверные» слова в адрес родителей. Если такое поведение останется незамеченным, то для малыша это может стать подкреплением его действий. Когда позднее (в 7-8 лет) родители вдруг обнаружат, что ребенок спокойно им дерзит и захотят это исправить, то сделать что-либо будет уже поздно.

**«Деспотизм»** – ребёнок старается стать хозяином положения, проявляет власть над окружающими. Он хочет, чтобы всё было для него и больше не для кого – «Центр вселенной».

 **«Своеволие»** Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишите его радости от процесса деятельности. Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Опыт – сын ошибок трудных. Но 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.

Уважаемые родители, хочется еще раз обратить ваше внимание, на то, что нельзя расценивать все эти проявления в развитии ребенка только со знаком «минус». Кризис 3-х лет - это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. В пределах разумного ***дайте вкусить ему самостоятельность,*** чтобы насладиться ею. 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 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 маленькая возможность «можно», то ребенок добивается своего не у вас, а у папы, у бабушек, дедушек. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрение и наказание, ласку и строгость. Помните: ребенку трудно понять, почему изменяется система требований. Родителю необходимо проявлять огромное терпение, собирать в кулак решительность, проявлять свою доброту и ласку, вне зависимости от того, что ребёнок переживает кризисный период.

Хочу напомнить Вам, что кризис - ***это явление временное***. Необходимо напомнить, что ***малыш сам страдает от кризиса.***

Надеюсь, что вы получили ответы на вопросы, почему нежный малыш стал вдруг непослушным, упрямым, вредным и что теперь с ним делать.

**Важно:**

***Если посеешь любовь и ласку в детском возрасте, будешь её холить и лелеять в подростковом - пожнёшь сполна в своей старости.***

***Для развития уверенности в себе ребенку надо 3 поглаживания в день,***

***для уверенности в себе – 6 поглаживаний,***

***для уверенности в обществе – 9 поглаживаний,***

***чтобы быть лидером – 12 поглаживаний.***

**Я желаю Вам понимания и терпения в общении с Вашими любимыми малышами!**