******

**«В ЦАРСТВЕ КАПРИЗОВ И УПРЯМСТВА»...**

**КРИЗИС 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ**

Как известно, природа не терпит статичности, неподвижности, поэтому сообразно Природе все должно развиваться и быть в непрестанном движении. **Кризис трех лет у детей** тоже является знаком развития, ступенькой для перехода на более высокий уровень. Кризис трех лет один из самых ярких по проявлениям кризисов детства, нередко застающий родителей врасплох.

Данный период наступает у разных детей в разное время, у кого-то за полгода до трех лет, у кого-то может прийти и в возрасте четырех лет. Точно так же он может и протекать различным образом. Одни родители едва замечают его, для других же кризис трех лет у ребенка становится достаточно большой проблемой.

## Признаки

Родители должны знать, в чем проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребенок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно.

Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

**Негативизм — «Делаю назло!»**

Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовет малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

**Строптивость — «Не хочу подчиняться!»**

В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать игрушки.

**Упрямство — «Я так решил!»**

«Не хочу!» и «Не буду!» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.

**Бунт (протест) — «Мне все надоело!»**

Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребенок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

**Деспотизм — «Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!»**

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

**Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»**

Злятся на то, что им дорого, пытаясь избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребенок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном транспорте, например). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, ее перестают слушаться и даже могут ударить.

**Своеволие — «Я могу сам!»**

Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет все неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребенок уходит далеко от дома.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Они могут сопровождаться и другими эмоционально-поведенческими отклонениями.

 В центре событий обычно оказывается тот, кто ближе всего малышу, чаще всего – мать. Как правило, ребенок не собирается конфликтовать с другими взрослыми или со своими сверстниками, все бремя кризиса направлено именно на самого самых близких людей. На них же и возлагается обязанность помочь ребенку пережить этот период становления личности.

## Что делать

Как же родителям помочь ребенку? Как смягчить этот период? Справиться с кризисом 3 лет помогут советы психолога.

Самая главная рекомендация — **уважать самостоятельность ребенка**. Позволять ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадет необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

Просто **будьте мудры и терпеливы**, Вы ведь из вас двоих единственный взрослый. **Не позволяйте себе срываться в ответ**. Если ребенок видит, что вы спокойны, это поможет успокоиться и ему самому.  В противном же случае, ребенок может решить, что устроить истерику – неплохой способ на Вас воздействовать.

Если малыш часто упрямится, **не пытайтесь переломить его упрямство силой.** Будьте хитрее, в конце концов, вы ведь старше и опытнее. Посмейтесь, обратите все в шутку, переключите внимание ребенка мягким юмором, примените какую-нибудь маленькую хитрость.

Самое главное, **помните, что своим поведением ребенок проверяет Вас,** пытается заново выстроить для себя какую-то систему восприятия окружающего мира. Если раньше ему было позволено практически все, то теперь что-то оказывается под запретом. К тому же, ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, а Вы – самый близкий из них, поэтому именно на Вас ребенок учится отстаивать свою независимость, показывать свою натуру. Помните, что малыш проверяет Ваш характер не потому, что ищет в нем слабые места, а потому что для закрепления системы ему нужно несколько раз проверить, что в действительности можно, а что нельзя.

Ребенка внезапно начинают ругать за разбитую чашку, испачканную одежду, какие-то другие проступки. И малыш постепенно начинает думать, что вы его не любите. Дело в том, что в этом возрасте ребенок не может самостоятельно разграничить Ваше отношение к каким-то конкретным поступкам и общее отношение к нему. Чаще хвалите ребенка, показывайте свою любовь к нему, объясняйте мягко, в чем он неправ и почему это плохо. Ни в коем случае не срывайтесь, не закрепляйте у ребенка комплекс вины. Помните – Ваш ребенок отнюдь не плохой, он просто не умеет себя вести верно в каких-то ситуациях и еще не понимает некоторых вещей.

Не ставьте ему общих оценок. Одно Ваше в сердцах брошенное «растяпа» может очень больно ранить ребенка и заложить основу для дальнейших психологических проблем. **Избегайте категорических суждений, поддерживайте в ребенке уверенность в том, что он сможет сделать все**, показывайте ему, сопровождая фразой: «Ты молодец, у тебя почти получилось, давай, я помогу тебе и мы сделаем все вместе правильно».

**Не сравнивайте достижения и поступки Вашего ребенка с поступками и достижениями других детей.** В этом возрасте у малыша еще нет чувства здорового соперничества, а вот внушить недобрые чувства к тому, с кем Вы сравниваете, Вы можете вполне. Лучше приводите в пример малышу его же самого, к примеру: «А вот сегодня у тебя получился цветочек лучше, чем вчера». Это закрепит у ребенка желание развиваться дальше. Помните, что, несмотря ни на что, родительская похвала всегда нужна малышу.

**Беседуйте с ребенком, обсуждайте все, что ему интересно, отвечайте на все его вопросы**. Помните, что для малыша Вы – главный источник знаний о непонятном взрослом мире.

**Показывайте ребенку, что вы считаете его достаточно взрослым для каких-то вещей.** Если вы едете в командировку, напишите письмо персонально Вашему чаду. Ему будет очень приятно. Позвоните с работы, попросите к телефону малыша, он тоже отметит этот знак внимания. Сделайте ребенку какой-нибудь «взрослый» и одновременно с тем полезный подарок – красивую ручку для письма, блокнот.

**Основные рекомендации:**

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультик, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приемы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
5. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
6. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
7. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьетесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
8. Проводите как можно больше времени вместе.

### «10 нельзя»: памятка для родителей

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребенка только потому, что он закатывает истерики — просто не обращать на них внимания.
3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.
4. Нельзя физически наказывать.
5. Нельзя кричать.
6. Нельзя навязывать свою помощь.
7. Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми.
8. Нельзя приказывать.
9. Нельзя вступать в споры и пререкания.
10. Нельзя использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребенку. Например, взывать к совести или чести.

### В копилку «РОДИТЕЛЬСКИХ ХИТРОСТЕЙ»:

### Коррекционные ролевые игры

**«Магазин»**

*Ребенок — в роли продавца. Родитель управляет любимой куклой, которая является в данной ситуации покупателем. Она капризничает, все разбрасывает, плачет, кричит, катается по полу, требует отдать ей товар без денег. Малыш должен не только увидеть со стороны, как ужасно смотрится такое поведение, но и узнать в игрушке себя. Допускается в конце игры сделать вывод: «Ты ведешь себя так же. Разве это хорошо?».*

**«Семейка»**

*Играть может любое количество человек. Ребенок — в роли одного из родителей. Его задача — уложить своего малыша (это может быть любая игрушка или кто-то из взрослых) спать или накормить. Если игра проводится в первой половине дня, можно разыграть ту же ситуацию, что в «магазине»: капризы, истерики, слезы. Если время уже ближе к вечеру, все должно проходить тихо, мирно, спокойно. Пусть он споёт колыбельную, расскажет сказку, укроет, ласково поговорит. В итоге это и на него повлияет умиротворяюще. Он сам быстрее уснет, когда придет пора.*

**«Сказочники»**

*Родители сочиняют вместе с ребенком сказки, сюжет которых похож на то, что они проживают каждый день. Например, принцесса утром отказалась есть манную кашу. Из-за этого она поссорилась с папой-королем, тот рассердился и запер ее в высокой башне, в которой ей пришлось томиться без прогулок и любимых игрушек. Или непослушный зайчик, который убежал далеко в лес от мамы, заблудился, и его чуть не съел серый волк. Конкретных аналогий с ребенком проводить не нужно, выводы, как в игре «магазин», не делаются. Он сам должен понять смысл сказки и сказать, почему с ее героями случились такие несчастья.*

Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения и разобраться в детской психологии.

Любите, играйте, беседуйте с ребенком, учитывая его потребности. Уважайте его личность и учите уважать других. Этим Вы поможете малышу быстрее и безболезненно перерасти свой кризис 3 лет.

# (по материалам сайта https://ponervam.ru)