 **Кризис трёхлетнего возраста**

Наиболее простое и очевидное проявление любого психологического кризиса заключается в том, что ранее спокойный и покладистый ребенок без видимых причин становится непослушным.

Он все делает наоборот, будто специально провоцируя на конфликт. Его невозможно без скандала ни накормить, ни уложить спать, ни собрать на прогулку. Все чаще случаются «концерты» в магазине или на улице.

Это маленькое, но очень сообразительное существо понимает, что нам проще уступить, чем опозориться.

Что происходит? Почему же ребенок вдруг перестает считаться с нами? А всё дело в том, что вы столкнулись с ***кризисом 3 лет***.

**В чём суть этого возрастного кризиса?**

Первые три года ребенок физически и психически зависим от матери и от взрослых, через них взаимодействует с миром, познаёт его, удовлетворяет свои потребности. Но по мере развития роль взрослых отходит на второй план. Всё большее число действий может быть выполнено ребенком самим. Он начинает планировать свои действия и может предвидеть результат, начинает замечать связь между успешным и неуспешным действием. Через оценку родителей и других взрослых у ребенка формируется самопознание и самооценка. Возникает феномен «Я».

Его уверенность в себе достигает вселенского масштаба: «Ура! Я сам это умею! Я сам это могу! Я большой, как мама и папа!» Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.

Но… в силу возрастных возможностей малыш никак не может обойтись без матери.

Малыш как бы находится между двух огней:

1) он слишком уверен в себе и своих силах, хочет всего добиваться сам;

2) он знает: без взрослого ему не обойтись. И вот эта двойственность буквально разрывает его на части.

Он начинает нервничать переживать. Ведь для взрослых, ребенок по-прежнему маленький, а для него самого он уже большой. И вопиющее несправедливое обращение с ним как с малышом заставляет его сопротивляться и бунтовать! Запомните, что малыш страдает от кризиса сам.

**Что характерно для ребенка в период кризиса 3 лет?**

В психологии существует перечень признаков «кризиса 3 лет» - это своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, обесценивание, деспотизм.

**Своеволие.** Ребенок хочет всё делать сам, даже если не умеет. Бывает удобнее что-то сделать за него, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности.

*Что делать?* Позвольте малышу попробовать сделать всё самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Если что-то получилось, обязательно похвалите, объясните, что именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придаёт уверенности в силах.

**Упрямство.** Когда ребенок упрямиться, он настаивает на чём-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: «Я так решил!»

Например, малыш просит мяч, но мяча нет. Мама предлагает ему замену, например любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее , чем мяч. Но всё равно настаивает : «Дай мяч!» Почему? Потому что это мама предложила книжку, а не он сам так решил.

*Что делать?* Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет и примет решение – попросит книжку. Удивительно, но факт!

**Негативизм и строптивость.** Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы, не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.

Например, мама предлагает идти на прогулку Малыш, почему-то заявляет: «Не пойду!» Почему? Потому что мама предложила, а не он сам так решил!

*Что делать?* Попробуйте вместо утвердительной формы «Идем гулять!» просто спросить малыша о его желании: «Солнышко, мы гулять пойдём?»

Иногда можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса «Ты будешь кушать?, задайте вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: «Ты будешь кушать гречневую или рисовую кашу?»

**Протест-бунт.** Это ответ на давление со стороны родителей и их желание всё решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», «Надень тапочки!»).

Бурная энергия ребенка должна найти выход в деятельности. А если её сдерживать, она выливается в виде эмоций ребенка (гнева, истерик) или выход накопившегося напряжение, в виде агрессии.

Что делать? Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите её, потом объясните, как «правильно» себя вести и почему.

Что – либо объяснять во время истерики бесполезно. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты – очаг возбуждения в головном мозге подавляет всё остальные).

**Симптом обесценивания.** Изменяется отношение ребенка к любым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать), и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).

Это этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией0. Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если…)

*Что делать?* Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если ребенок рвёт книжку, предложите ему рвать старые журналы.

Деспотизм. Это стремление ребенка подавлять окружающих. Взрослые должны удовлетворять желания маленького тирана, в противном случае их ждут истерики. Что делать? Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка, других людей – будьте непреклонны. Позволяйте ребенку совершать ошибки, ведь он сейчас учиться исключительно на собственном опыте.

**Придерживайтесь следующих правил.**

1. Единство требований.
2. Культура общения.
3. Поощрение самостоятельности и активности.
4. Границы активности - четко определить, что можно делать, а что нельзя.