

Психолог о КРИЗИСЕ ТРЕХ ЛЕТ

В жизни каждого ребёнка наступает момент, когда он вдруг из очаровательного карапуза превращается в самостоятельного и независимого человека. Как правило, эти изменения происходят **примерно в три года.** Психологи называют этот сложный период кризисом трёх лет.

В этот период дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всём быть похожими на них. Они ожидают от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Он все чаще повторяет фразу: «Я САМ!»

Кризис сопровождается массой позитивных и негативных изменений в детском организме. Однако следует помнить, что все трудности носят временный и преходящий характер.

Взрослым необходимо замечать изменения в ребенке и быть готовыми к изменению взаимодействия с ним. Что же такое кризис и как реагировать на него?

КРИЗИС 3 лет – важный этап в психологическом развитии ребёнка, который обозначает переход на новую возрастную ступень.

Основные симптомы поведения ребёнка в кризисе 3 лет:

➤ **ЯРКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВИЗМА** – это немотивированное поведение, проявляющееся в действиях и словах, которые намеренно противоположны требованиям и ожиданиям взрослых. Ребёнок противопоставляет себя взрослым и перестаёт выполнять их требования, стремясь делать всё наоборот, не только наперекор взрослым, но часто и в ущерб своим интересам. Например, мама приглашает малыша на прогулку, он соглашается, но вдруг категорически отказывается. Бывает и так, что взрослые сами провоцируют вспышки негативизма. Это происходит тогда, когда используется авторитарная модель взаимодействия, не считаются с его интересами («Ешь быстро, не ори»).

➤ **СТРОПТИВОСТЬ** – постоянное недовольство всем. Это как бунт против норм воспитания, установленных ранее для ребёнка, против всего прежнего образа жизни. Авторитарное воспитание в семье, когда родители часто используют приказы и запреты, способствуют яркому проявлению строптивости. Необходимо помнить, что и вседозволенность до хорошего не доводит.

➤ **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ** личности близких - ребёнок часто ссорится со всеми дома, находясь как бы в состоянии войны.

➤ **ДЕСПОТИЗМ** – ребёнок во что бы то ни стало хочет добиться, чтобы исполнилось любое его желание, он хочет стать господином положения.

➤ **РЕВНОСТЬ** – когда в семье есть ещё дети, то ребёнок вынужден делить власть над окружающими с братом или сестрой. Такое положение его не устраивает, он изо всех сил начинает бороться за власть. Ревность может проявляться открыто: дети часто дерутся, ссорятся. Но бывает и так, что на глазах у родителей ребёнок стремится показать себя с хорошей стороны и заявляет, что обожает брата. Родители совершенно уверены в этом. Однако на самом деле ребёнка раздирают внутренние противоречия. Чтобы не произошло подобное, родители должны чутко относиться к потребностям каждого ребёнка. Находить время и обязательно уделять внимание каждому ребёнку.

➤ **ТРЕБОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ** - ребёнок любой ценой пытается завоевать самостоятельность и самоутвердиться, настаивает на равноправии, разными путями выражает протест против зависимости от родителей. Взрослый не должен стоять на пути детской самостоятельности. Нравственное воспитание начинается с усвоения ключевых слов: «НАДО» и «НЕЛЬЗЯ». Это развивает ориентировку малыша в окружающем мире и обязывает его. Запретов должно быть мало, но они должны быть **ТВЁРДЫМИ**. Каждому «НЕЛЬЗЯ» противопоставляйте альтернативное «МОЖНО». Например, малыш тянется к очкам бабушки – нельзя! При этом: «Можно очки, которые купили для тебя, они тебе по размеру».

➤ **УПРЯМСТВО И КАПРИЗЫ** Ребёнок проявляет упрямство, которое выражается в стремлении поступать по-своему вопреки разумным доводам. Пик упрямства приходится на 3 года. **Мальчики упрямее девочек. Девочки капризничают чаще.**

Упрямство следует отличать от настойчивости, когда ребёнок добивается своего потому, что он так решил. Настойчивый – стойкий в своих намерениях, твёрдый, упорный, неотступный в требованиях. Наша задача - не искоренять упрямство, а переводить его в настойчивость. Направлять активность ребёнка в нужное русло. В кризисный период приступы упрямства и капризности наблюдаются у детей по 5 раз в день, а у некоторых до 19 раз. Период упрямства и капризности заканчивается к 4 годам.

Кризис трёх лет протекает благоприятно путём перехода ребёнка к игровой деятельности. Если желания малыша намного превосходят его возможности, необходимо **искать выход в ролевой игре**. Научите ребёнка играть во взрослых, беря на себя роль мамы, папы, врача, продавца. Покажите ему несложные действия, которые он может воспроизвести.

Поиграйте рядом с ребёнком, он с удовольствием будет вам подражать. Если ребёнок не желает есть суп? (Будете его упрашивать? Создайте игровую ситуацию и предложите покормить котёнка или куклу).

Если ребёнок капризничает? (Будете переживать о том, что подумают окружающие? Проявите внимание к ребёнку, возьмите за руку и отведите в сторону, где обстановка спокойнее и постарайтесь переключить внимание: «Смотри, что у меня есть?»)

Если ребёнок упрямится? (Будете ругать и стыдить его за плохое поведение, Подождите немного и отвлеките «Посмотри, кто там идёт?») **Общение с ребёнком** в период кризиса - это **особое искусство**.

Главное - вовремя понять и помочь ребёнку, принять его таким, какой он есть, и любить его.

Следует ПОМНИТЬ:

- ✓ Капризы детей требуют зрителей. Не становитесь ими и не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая непослушная девочка» Ребёнок только и ждёт этого.
- ✓ В любой ситуации проявляйте терпимость к ребёнку. Не позволяйте выходить из себя.
- ✓ Избегайте проявлений превосходства перед ребёнком и проявления силы. Будьте с ним рядом.
- ✓ Будьте настойчивы в своих решениях. Если вы сказали - НЕТ», оставайтесь и дальше при этом мнении. Не сдавайтесь, даже если приступ у ребёнка протекает общественном месте. Чаще помогает одно - взять его за руку и увести.
- ✓ Не берите ребёнка на руки, если он этого не хочет.
- ✓ Нельзя оставлять ребёнка одного.
- ✓ Бесполезно во время приступа что-то внушать ребёнку. Ругать нет смысла, шлепки ещё больше будоражат. Переключите внимание ребёнка: «Ой, какая интересная игрушка у меня», «А что там делает ворона?» - подобные приёмы заинтригуют и отвлекут ребёнка.
- ✓ Проявляйте спокойствие и терпение.