**Кризис трех лет: ищем признание**

Этот **возрастной кризис** проходит под лозунгом «Я сам!». В это время у малыша формируется чувство собственного достоинства, самоуважение и стремление реализовать себя в разных занятиях и действиях. Очень важно поддержать малыша, восхищаться его успехами, хвалить и поддерживать, тем самым помогая преодолеть **возрастной кризис трех лет**. В против случае ребенок может замкнуться в себе, стать плаксивым, неуверенным, нерешительным или «придумать» свой успех. Этим объясняется чрезмерное хвастовство, лживость, злопамятность, страх, хитрость. Сын или дочка стали часто врать, объясняя проступки выдумкой и заранее пугаться наказания? Пересмотрите свою систему оценок и наказаний. Если вы ликвидируете причину, поможете малышу найти то занятие, которые у него хорошо получается и доставляет удовольствие, вы вместе с ребенком избавитесь от симптомов кризиса, ведь он будет преодолен.

**Что происходит с ребенком?**

Первые три года ребенок физически и психически зависим от матери, он не отпускает ее ни на шаг, тяжело переживает разлуку. В этот период малыш впитывает в себя, как губка, огромное количество информации. Она накапливается, накапливается, накапливается... Проходит время, малыш становится более развит физически (уже ловко и уверенно управляет своим телом) и психически (его мозг достигает определенной стадии развития). Ребенок, исследуя пространство, видит результаты своей деятельности, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир (если пнуть мячик, то он покатится; если долго ныть, то дадут то, что просишь). Малыш исследует свойства не только неодушевленных предметов, но и поведение людей, его окружающих. Он подражает взрослым, использует их лексику, "примеряет" на себя разные роли, начинает играть в ролевые игры. Проявляет интерес к сверстникам, начинает взаимодействовать с детьми, играет в совместные игры с ними. 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.

**Любой кризис – это внутреннее противоречие между «хочу» и «могу».** То есть, с одной стороны, многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт), а с другой стороны, он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт). И что делать в такой ситуации? Сопротивляться или смириться. Другого выхода нет. Вот малыш и сопротивляется, как может! В психологии существует целый перечень признаков «кризиса 3 лет»: своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм. Но это все следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в период кризиса трех лет. Малыш стремится САМ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ! Он стремится не только что-то ДЕЛАТЬ самостоятельно, но и самостоятельно РЕШАТЬ, делать это или нет.

**Своеволие.** Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Посмотрите в его счастливые глазенки, и увидите гордость от осознания факта своей самостоятельности! Что делать? 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.

**Упрямство.** Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: "Я так решил!". Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «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 сам примет решение - попросит книжку. Удивительно, но факт!

**Негативизм и строптивость.** Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному 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, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил! Что делать? Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Солнышко, мы гулять пойдем?». В некоторых ситуациях 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 кашу или рисовую?». Ну, и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите "Гулять сегодня не пойдем!", тогда малыш будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не советую, так как это обман. Еще часто спасает фраза "Давай вместе!". Например, сын говорит: "Не буду умываться!". Я говорю: "Давай вместе будем умываться!". Ну, а дальше моя задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку.

**Протест-бунт.** Протест-бунт ребенка – это ответ на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», "Одень тапочки!"). Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности. А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик). Любому человеку (а ребенку и подавно) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какого-либо вида деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета. Ребенок, деятельность которого постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения. Например, в виде агрессии или онанизма. Что делать? Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).

**Симптом обесценивания.** Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами). Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией). Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока... Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если…). Что делать? Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать…старые журналы. Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек. Например, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. В конце концов, ребенок согласится одеться и сам тоже.

**Деспотизм.** Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет. Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание «завоевать место под солнцем» – это хорошая черта характера, которая позволяет человеку быть хозяином жизни, а не слабовольным, ведомым другими людьми. Что делать? Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяете малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему еще сложно понять ваши объяснения и нравоучения, вернее он их понимает по-своему.

**Как помочь ребенку преодолеть возрастной кризис?**

* Предоставляйте ребенку **возможность выбора**. Что он хочет сегодня одеть, во что поиграть, куда пойти?
* Обязательно **оценивайте любые успехи и достижения** своего ребенка. Повесьте рисунок на стену, расскажите подруге при ребенке о победе в конкурсе, поставьте поделку на видное место.
* Не бойтесь давать ребенку **посильные поручения.** Пусть подметет пол, помоет посуду, что-то принесет или подаст. Не важно, что за ребенком придется еще раз мыть или заметать, зато он скоро научится сам и будет ловко справляться с заданием.
* Если ребенок не слышит и не слушает вас, он может захотеть **выслушать игрушечного медвежонка** или робота последней модели.
* **Не теряйте чувства юмора** даже в сложных ситуациях. «Не хочешь одеваться, пойдем гулять прямо так».
* Ограничьте количество запретов, **уступайте в мелочах**, настаивая только на тех моментах, где запрет важен и принципиален.
* Если **невозможно избежать наказания**, оно должно последовать сразу за проступком.
* Оценивайте **поведение и поступки ребенка**, но не самого ребенка. Никогда не говорите, что «он плохой», говорите, что он «поступил плохо».

**Много любви, терпения и понимания помогут преодолеть любой кризис!**