Консультация для родителей

**Кризис трёх лет – период «упрямого детства».**

Слово «кризис» часто используется с сильным негативным подтекстом. Но его первоначальное значение - переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Детский кризис развития трёх лет полностью соответствует этимологии. Это такой же естественный процесс, как рост или развитие речи, но в то же время это период уязвимости, он может стать опасным для будущего становления личности, если родители недостаточно подготовлены, а окружающая среда кажется малышу неблагоприятной и враждебной.

Этот кризисный период научно описал советский психолог Лев Семёнович Выго́тский, который выделил как отрицательные, так и положительные его стороны. Он назвал семь наиболее ярких особенностей поведения ребёнка в период кризиса трёх лет «семизвездием симптомов». Рассмотрим эти симптомы более подробно.

*Негативизм*. Главный мотив действия - сделать наоборот, то есть прямо противоположное тому, что ему сказали. Негативизм избирателен: ребёнок игнорирует требования одного члена семьи или одной воспитательницы, а с другими достаточно послушен.

*Упрямство* - это реакция ребёнка, который настаивает на чём-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он этого потребовал у взрослого, и отказаться от собственного решения даже при изменившихся обстоятельствах ребёнок не может.

*Строптивость* направлена в целом против норм воспитания, системы отношений, образа жизни в семье, а не против конкретного взрослого.

*Своеволие* - стремление ребёнка всё делать самому (ключевые слова в речи «Я сам!»), проявление инициативы собственного действия, которая неадекватна возможностям ребёнка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.

*Протест-бунт* - проявляется в частых конфликтах с родителями. Ребёнку важно, чтобы окружающие люди всерьёз относились к его самостоятельности. Если ребёнок не чувствует, что с ним считаются, что уважают его мнение и желания - он начинает протестовать.

*Обесценивание* - в глазах ребёнка обесценивается всё то, что раньше было для него привычно, интересно, дорого. Симптом обесценивания может проявляться в том, что ребёнок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей, ломать любимые игрушки.

*Деспотизм* - ребёнок проявляет деспотическую власть по отношению к близким людям, заставляет родителей делать всё, что он требует.

Но за всеми этими симптомами Л.С. Выготский видит и позитивные черты. Это период отделения от взрослого, появления психологического новообразования Я-сам, проявления самостоятельности, способности быстро адаптироваться в любой обстановке.

То есть, все эти симптомы - следствия одной причины, кратко и ёмко описывающей поведение ребёнка в период кризиса трёх лет: малыш стремится сам принимать решения! Он стремится не только что-то делать самостоятельно, но и самостоятельно решать, делать это или нет. В этот сложный период ребёнок на собственных ошибках учится взаимодействовать с миром напрямую, без родительского посредничества. Как только придёт понимание: «как всё работает» - кризис самоустранится.

Сильно впечатлительных родителей психологи успокаивают: есть дети, которые спокойно и бессимптомно переживают переходные возрастные периоды. Это связано в первую очередь с типом темперамента, то есть с принципом работы нервной системы: у малышей меланхоликов и флегматиков кризисы не такие яркие, как у сангвиников и холериков. Есть связь и с особенностями семейного воспитания. Так, в семьях, где с раннего возраста ребёнку дают возможность быть самостоятельным, проявлять инициативу и познавательную активность без постоянных и безосновательных запретов, где нет гиперопеки, там дети достаточно рано чувствуют себя автономными от родителей. Поэтому у них не возникает потребности бунтовать и бороться за своё отделение и свою самостоятельность.

Как пережить кризис трёх лет с минимальными нервными потрясениями и при этом не навредить ребёнку - первый вопрос, возникающий у обеспокоенных родителей. Ведь каждый ребёнок - уникальный и каждая семья - уникальная.

Прежде всего, любите ребёнка и показывайте ему, что он дорог вам, несмотря ни на что. Так же важно изначально настроить себя на позитивное отношение к переменам.

Старайтесь избегать ситуаций, когда ребёнок может ответить «нет», не давайте ему прямых указаний. В некоторых ситуациях можно применить маленькую хитрость. Например, собираясь в детский сад, задайте своей маленькой дочке вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить «нет»: «Ты сегодня наденешь платье или сарафан?». Собираясь погулять, вместо утвердительной формы: «Мы сейчас идём гулять!» просто поинтересуйтесь у дочки: «Милана, мы пойдём гулять?», или создайте иллюзию выбора: «Мы сегодня пойдём в парк или на детскую площадку?». Психологи советуют совсем в крайних случаях попробовать метод «от обратного» с расчётом на то, что из чувства негативизма малыш сделает то, что надо. Например, скажите: «Мы гулять сегодня не пойдём!», тогда из-за желания делать всё наперекор он будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не стоит, так как это всё-таки обман.

Ваш ребёнок не хочет собирать игрушки перед сном? Предложите ему: «Давай вместе поставим игрушки на полку, а кубики соберём в коробку».

Когда ребёнок упрямится, он настаивает на чём-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: «Я решил сам!». Например, малыш просит дать ему краски, но красок нет, и мама предлагает ему фломастеры. Малыш понимает, что рисовать фломастерами интересно, но все равно настаивает на своём: «Дай краски!». Почему? Потому что это мама предложила фломастеры, а не он сам так решил. Что делать? Подождите несколько минут, зачастую малыш сам примет решение и попросит фломастеры. Удивительно, но факт! Если взрослый поощряет разумную самостоятельность ребёнка, то трудности взаимоотношений проходят.

Трёхлетний ребёнок не в состоянии контролировать своё поведение и ему нужна ваша поддержка. Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность. «Серёжа, какой ты молодец, так аккуратно поставил свои машинки в гараж, даже я так не умею!». Пришедшему с работы папе расскажите: «Серёжа у нас стал такой большой и самостоятельный. Сегодня он сам собрал игрушки и лёг спать днём». Это поможет сформировать у ребёнка положительный образ себя, поднимет самооценку, придаст уверенности в силах и удовлетворит потребность быть хорошим.

Не заостряйте внимание на плохом поведении ребёнка, и тем более не пытайтесь сломить его. Это не приведёт ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность - вседозволенность, тоже нельзя, иначе ребёнок решит, что истерика - это надёжный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации - отвлечь ребёнка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если дочка или сын уже достигли пика истерики, приступ детского гнева нужно просто переждать. Что-либо объяснять во время истерики бесполезно, так уж устроена психика человека - во время проявления эмоций ребёнку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят. Если вы находитесь дома, то твёрдо скажите ребёнку, что вы поговорите с ним, когда он «остынет», и займитесь своими делами. Постарайтесь оставаться спокойными, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребёнку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьётся. Дети любят «работать на публику», и если истерика случилась на улице или в магазине, по возможности лишите ребёнка зрителей, возьмите его за руку и уведите в спокойное, менее людное место.

Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет. Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребёнка и других людей - будьте непреклонны, безо всяких исключений. Устанавливайте чёткие запреты, например, нельзя брать спички, прикасаться к горячему утюгу, убегать на улице от мамы и т.д. Помните, что ребёнок как бы испытывает ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи без исключения, проявляйте твёрдость.

Ни один специалист не способен дать точный ответ на этот вопрос, сколько длится этот кризисный период, потому что его продолжительность зависит от каждого отдельного случая: воспитания ребёнка, усилий, прилагаемых родителями для преодоления трудного возраста. Однако в большинстве случаев ситуация стабилизируется к четырём годам.

Если в душе закрались сомнения в правильности действий, тревога и переживания, обратитесь за помощью к детскому психологу, который поможет справиться с проблемой, и разработает индивидуальную программу занятий для Вашего малыша с учётом его личностных особенностей и особенности семьи в целом.