**Как помочь ребенку повзрослеть? Кризис 3 лет**

**Подготовила педагог-психолог**

**Сергеева И.И.**

Постоянные истерики, катания по полу, отказ выполнять простейшие требования, попытки все делать самостоятельно, и тут же снова крик – не получается! Такое поведение сводит родителей с ума и вызывает только один вопрос: что делать? Кризис 3 лет – явление временное и проходящее. Разобравшись, как проявляется кризис 3 лет и какие причины его вызывают, родители смогут пережить этот период с наименьшими потерями для своей психики, а заодно и помочь ребенку его преодолеть. Негативизм и упрямство со стороны ребенка – это не желание позлить родителей, а непонимание, что происходит и как себя вести на новом жизненном этапе.

В поведении детей дошкольного возраста часто можно увидеть признаки кризиса 3 лет. Если ребенок внезапно совсем отбился от рук, вспомните о его возрасте. Кризис 3 лет необязательно посетит ребенка непосредственно в его третий день рождения. Период отрицания и упрямства может начаться за полгода до трехлетия или на полгода позже.

В возрасте трех лет ребенок пытается отделять свое «я» от родительского. Он начинает осознавать себя отдельной самостоятельной личностью со своими желаниями, которые нужно отстаивать. Детский кризис 3 лет часто проявляется в демонстративном и даже тираническом поведении ребенка: он устраивает истерики на пустом месте и не соглашается буквально ни с чем. Ребенок как будто специально хочет сделать назло, наоборот, вопреки желаниям родителей. Конечно, такое поведение вызывает у родителей недоумение и раздражение, но следует помнить, что ребенок упрямится и говорит «нет» не для того, чтобы вам досадить. Он просто не знает других способов утвердиться как личность. Показать ребенку как пережить кризис 3 лет должны родители.

**Рекомендации родителям.**

*Не пытайтесь переделывать ребенка,* воспитывать его и «ломать» под себя.

Если у ребенка кризис 3 лет, советы родителям сводятся, по большому счету, к рекомендации соблюдать баланс. Не стоит как наказывать ребенка, так и поощрять его поведение. Во время истерики попытайтесь переключить внимание упрямца на что-то другое, а если не получается – просто переждите. Но когда ребенок успокоится, обязательно проговорите с ним случившееся, объясните, что любите его по-прежнему, но такое поведение вас очень расстроило и в обществе оно недопустимо.

*Предоставьте ребенку возможность выбора*.

Ребенок хочет быть самостоятельным? Разрешите ему самому принимать решения. Не принуждайте съесть кашу и бутерброд, спросите: «Ты будешь кашу или бутерброд?» Если вы идете по делам, оставьте ребенку возможность участвовать в определении маршрута: «Мы сначала зайдем в магазин или в аптеку?

*Иногда можно сыграть и на противоречии*: если вам срочно нужно собрать ребенка в детский сад, а он отказывается одеваться, скажите, что в сад вы сегодня не пойдете. Ребенок из упрямства начнет кричать: «Нет, пойдем!» Воспользуйтесь этим, но подчеркните, что сегодня вы выполняете его просьбу, а завтра он будет выполнять вашу.

*Не пытайтесь воспитывать ребенка в момент истерики.* Оставьте его в одиночестве и дайте ему успокоиться. Только после полного успокоения объясните ребенку все «за» и «против», оставаясь спокойным, как бы трудно это не было. Если истерика случилась на улице или в магазине, по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место, и там переждать приступ истерики. После того, как ребенок успокоится, объясните ему, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется.

*Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет»*. Не давайте ему прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас идем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Ты хочешь погулять во дворе или в парке?».

*Применяйте ролевые игры* для объяснения ребенку норм поведения. Проигрывайте ситуации капризов, подчеркивая реакцию малыша на плохое поведение куклы. В игре капризничающий персонаж должен всегда представляться маленьким, глупым, несмышленым.

*И самое важное: ребенок учится на примере родителей*.Не допускайте в своем поведении таких поступков, которые Вам не хотелось бы лицезреть, глядя на свое чадо.

Если вы не справляетесь с ситуацией, становитесь раздражительным, агрессивным или, наоборот, у вас опускаются руки, вам поможет наука психология. Кризис 3 лет – тема, на которой специализируются многие детские психологи, которые подскажут, как правильно себя вести, откуда черпать спокойствие и силы, а также поработают с самим ребенком.

Реакция родителя на капризы ребенка при кризисе трех лет – очень важный вопрос. Трехлетний ребенок настойчиво проверяет границы дозволенного, и, если вы где-то дадите слабину, или, наоборот, чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию. Поэтому будьте спокойны в любой ситуации, даже если это очень сложно. Помните, что кризис трех лет – это вовсе не проявление вредности или плохой наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение самостоятельности и собственной значимости. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.