**Кризис трёх лет: как договориться с ребёнком.**

На третьем году жизни у детей обычно проявляется кризис, который выражается в упрямстве, «скандальном» поведении и негативном отношении к взрослым. Самая популярная фраза в этом возрасте «Я сам!».

Кризис трех лет - один из самых ярких по проявлениям кризисов детства, нередко застающий родителей врасплох. Кажется, еще вчера ваш малыш был милым и послушным, как вдруг перед вами новое испытание - ребенка как подменили. Он капризничает, упрямится, с ним трудно даже договориться в тех ситуациях, в которых раньше достаточно было просто попросить или даже указать на то, что нужно делать.

Кризис третьего года жизни - это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подрос и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения!

Кризис может быть как ярко выраженным, так и слабо, но он обязательно должен наступить. Когда наступит – радуйтесь,- ваш ребёнок развивается нормально.

Кризис трех лет начинается примерно в 2,5 года и заканчивается в 3,5. Считается одним из самых сложных, но важных и нужных этапов развития и становления личности и характеризуется целым рядом поведенческих проявлений, которые получили особое название - "семизвездие кризиса трех лет".

**Как вы уже догадались, в него входят 7 основных симптомов этого возраста.**

**1. Негативизм.** На ВСЕ предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом.

Ребенок отвечает отказом только потому, что предложение исходит от взрослого.

**2. Упрямство.** Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил.

**3. Строптивость.** Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой и т.п.

**4. Своеволие.** Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «Я сам!». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Многое пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый!

**5. Протест, бунт.** Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злостно издевается над ними.

**6. Обесценивание.** Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует лучшей маминой помадой по стенам. Может ввернуть в речь грубые и даже матерные слова, услышанные где-то. Психологи объясняют: тем самым он напоминает: «Я здесь главный!».

**7. Деспотизм и ревность.**

- Я сказал, что папа будет сидеть на этом стуле, а не в кресле!

Попробуй папа пересесть - истерика! Если в семье есть другие дети, маленький деспот будет назло выбрасывать их игрушки, сталкивать «соперника» с маминых коленей.

**Пик кризиса** - истерики.  Истерики требуют зрителей - вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди улицы.

***Рекомендации родителям:***

***1****.Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует - все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря… Зато сколькому научится и как самоутвердится!*

***2.****Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора - такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)*

***3.****Не заставлять, а просить помочь: «Дашенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.*

***4****.Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит начинать процесс надо на полчаса раньше.*

***5.****На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!». И отворачиваемся. Главное, сохранить внешние спокойствие и бесстрастность - как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе… Придется терпеть. Пойдешь на поводу - и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями.*

***6.****Создать приятные перспективы - иногда это помогает успокоить. Например, мама говорит: «Ваня, ты раскричался, потому что очень хотел посмотреть мультик. Но сейчас мы пойдем покупать хлеб и по пути купим фломастеры - будем рисовать».*

***7****.Не критикуйте: «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят…». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался…» или «Я так сердита, мне прям кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.*

В любом случае поведение взрослого - модель для действий ребенка: будете вести себя агрессивно - сын или дочь в точности «считают» все до мелочей, в будущем переняв агрессию в любых конфликтных ситуациях; отреагируете спокойно - тому же научите своего малыша.

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис - это хорошо! Да, вас ждет трудный период, но он определяет новую ступень развития ребенка. И поэтому, уважаемые родители, от вас требуется терпение, выдержка и правильно выбранная тактика в общении со своим ребёнком.