**Консультация для родителей**

**Что такое кризис 3-х лет? Как его преодолеть?**

Ваш ребенок был ангелом и вдруг за какие-то две-три недели его не узнать: постоянные капризы, истерики, желание поступить наперекор. Кроме того, к этому добавляется грубость, агрессивность, своенравность. Вы уже начинаете опасаться, что допустили какую-то серьезную ошибку в воспитании и думаете о посещении врачей и психологов? Подождите! Возможно, это обычный кризис 3-х лет или кризис «самостоятельности», как его называют. Сегодня говорим о том, как распознать кризис 3-х лет, почему он возникает, какие у него могут быть последствия. А самое главное, разберем, как же этот кризис преодолеть, или хотя бы облегчить.

**Как распознать кризис 3-х лет.**

Выдающийся советский психолог Л. С. Выготский выделял семь основных характеристик кризиса 3-х лет:

**Негативизм**. Это такая форма реакции ребенка, при которой несогласие вызывает не само действие, которого требует взрослый, а сам факт того, что именно этот взрослый что-то требует. Иными словами, ребенок делает наоборот только потому, что этого хочет взрослый. Причем на одних взрослых это может распространяться (чаще мамы, бабушки), а на других – нет. Напоминает анекдот: Два друга разговаривают: «Как твои родители отреагировали на известие о твоей женитьбе? Ну, папа пока молчит, а мам ждет, когда папа скажет свое мнение, чтобы высказать свое несогласие с ним».

**Обесцениваются старые принципы**, значимые ритуалы или привязанности. Так, ребенок начинает нарушать правила, к которым недавно спокойно следовал, ломает любимые игрушки и прочее.

**Упрямство**. Дети настаивают на своем, требуют, чтобы было «по их», причем это может касаться даже тех желаний, которые уже поменялись. Так происходит потому, что он уже озвучил свое желание взрослому и теперь не может от него отказаться. То есть вроде бы уже и не хочет пить, но все равно продолжает требовать.

**Своеволие** – очень яркий маркер кризиса. Проявляется в желании все делать самому. На любое действие взрослого идет опережение: «Нет! Я сам(а)!». Иногда истерика может возникать только из-за того, что он не сам нажал на выключатель или открыл дверь. Иногда своеволие идет в разрез с возможностями ребенка или взрослых, но ребенок проявляет настойчивость и упрямство.Своеволие может чередоваться с нежеланием самому делать то, что вроде бы уже давно и успешно сам дела.

**Строптивость** проявляется в целом против принятых норм воспитания, склада жизни. Здесь речь не о каком-то конкретном человеке, а о противостоянию воспитанию как таковому.

**Протест-бунт** – это постоянные ссоры с родителем. Иногда складывается впечатление, что ребенок находится в постоянной борьбе с миром, причем это борьба ради борьбы, а не ради какой-то цели.

**Деспотизм**. Ребенок начинает требовать от окружающих, чтобы те подчинялись его воли. Особенно это ярко в тех семьях, где ребенок один, а взрослых – много. Недавно была свидетелем, как девочка (3 года и пять месяцев) диктовала родителям, кто будет ей надевать шапку, а кто куртку.

Я бы к этим классическим критериям Выготского добавила **жадность** (нежелание делиться игрушками, сладостями), **агрессивность** (в том числе и физическую «драчливость»), а также **колебания желания быть рядом с матерью** (то «мама уходи», то «мама, без тебя не буду»).

**Почему возникает кризис 3-х лет**

Этот кризис является обязательным этапом развития ребенка, эмоционально волевой сферы. К этому возрасту, ребенок начинает отделяться от мамы на психологическом уровне (в возрасте 1 года это произошло физически), и теперь у него возникает острая потребность в самостоятельности. И эта самостоятельность начинает проявляться буквально во всем. Очень важно, чтобы Вы воспринимали негативизм и упрямство ребенка ни как непослушание или капризы, а как освоение нового навыка, переход на качественно иной уровень развития. Все, что хочет ребенок сказать своим «ужасным» поведением можно свести к следующему:

**Лозунг ребенка 3-х лет:**

* **Я хочу научиться отстаивать свое мнение!**
* **Я хочу, чтобы со мной считались!**
* **Я уже могу это делать САМ!**
* **Я хочу понять, что можно в этом мире, а что – нет!**
* **Я протестую не против тебя лично, мама, а против того, какими были наши отношения раньше, я хочу быть более самостоятельным!**
* **Я хочу научиться добиваться тех целей, которые поставил!**
* **Я хочу, чтобы мне давали больше свободы выбора!**
* **Я хочу иметь «свою территорию, где я решаю, как и что делать!**

**Что важно учитывать родителям?**

Согласитесь, перечисленные выше желания, которые испытывает ребенок в кризисе, вполне логичны, обоснованы, и более того, необходимы для того, чтобы быть самодостаточным и взрослым человеком. Основная проблема в том, что родители не видят их за капризами и истериками своего чада. Зачастую, они воспринимают подобные ссоры как указание на свою некомпетентность как родителя. Хотя это вовсе не так. Или же подобные скандалы воспринимаются «близко к сердцу». Одна мама недавно сказала: «за что он так со мной? Обидно, я же к нему со всей душой». И тут важно проводить грань: все, что делает ребенок, он делает не с целью обидеть вас. Это просто его этап развития.

**Как облегчить протекание кризиса 3-х лет?**

**Вот простые рекомендации, которые помогут Вам пройти этот кризис с наименьшими «потерями»:**

**Максимальная свобода ребенку**. Помните, основная потребность в этом возрасте, это потребность в самостоятельности. Не стоит вмешиваться в те процессы, где ребенок может обойтись без Вашей помощи. Это будет особенно сложно сделать мамам, которые привыкли все контролировать и во всем помогать. Но тут ребенку свобода действительно необходима.

**Выбор без выбора**. Предлагайте ребенку выбрать из альтернатив: «Ты будешь компот или чай?», вместо: «Ты будешь пить»? В таком случае ребенок вряд ли откажется пить совсем, скорее дискуссия может возникнуть о том, что именно он хочет пить. Важно не перепутать с таким выбором: «Ты будешь пить компот?», «А чай?». Тут есть вариант ответить два раза «нет». А ребенок, отрабатывающий сейчас умение не соглашаться с мамой может отказаться от обоих вариантов, даже если пить очень будет хотеть. Ведь самостоятельность сейчас важнее всего.

**Не заигрывайтесь в игру «демократия**». Очень часть мамы стараются уговорить ребенка, объяснить, доказать, почему сейчас нужно делать именно так, а не иначе. Это стратегия может быть не всегда удачной. Иногда бывают такие ситуации, когда нужно просто что-то сделать, потому что так надо. В таких ситуациях будет лучше, если Вы один раз попросите ребенка сделать требуемое, а затем поможете ему это сделать (например, прекратить выливать сок из чашки). Не объясняя, не уговаривая. Просто дайте ребенку понять, что есть области, которых необходимо просто слушаться. Но тут важно, чтобы были и области, где ребенок полностью предоставлен сам себе.

**И помните золотое правило**: Не делайте за ребенка то, что он уже может делать сам. Этим вы сократите количество поводов для истерик во много раз. Если ребенок уже сам умеет одеваться, пусть одевается сам. Не бросайтесь по первому «зову» натягивать на него шапку, если он уже сам ее одевал.