**«Кризис 3-х лет»**

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!».
Прежде всего, хочется отметить, что это необходимый для развития кризис. Так или иначе, все дети проходят через него. Кризисы помогают нам перейти на новую ступеньку развития. Кризис 3 лет – это важный этап в становлении психического развития ребёнка. Это кризис социальных отношений ребёнка.

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

Первые признаки кризиса нередко можно заметить уже в 1,5 года, а пик его приходится на возраст около трёх лет (2,5-3,5 года).

Психологи выделили четкие проявления и признаки данного кризиса, и дали символическое название этим проявлениям – **«семизвездие кризиса трех лет»**.

**Негативизм**

Проявляется в отрицательных реакциях ребенка на просьбы и требования взрослого человека: «это я не хочу», «это я не буду делать».

Малыш старается делать все наоборот, не так как его просят. Таким образом, ребенок пытается показать, что у него есть свое мнение, и он будет следовать только ему.

Не хочет идти гулять, только потому, что так сказала мама; не будет убирать игрушки, пока папа не перестанет ему об этом напоминать. И будет делать все наперекор родительским требованиям.

**Упрямство**

Ребенок не в состоянии отойти от своего первоначального требования, от своего желания, даже если уже и потерял к нему интерес.

**Строптивость, «безличный протест»**

То есть отрицание всего образа, уклада жизни, созданного ранее. «Не буду чистить зубы, умываться, одеваться, держать за руку взрослых». Хотя раньше малыш выполнял все это без каких-либо капризов и протестов.

**Своеволие**

Жажда ребенка делать все самостоятельно, даже если задача ему не по силам.

Любая помощь со стороны взрослых воспринимается негативно иногда даже яростно. Проявляется в обиде на человека, стремящегося помочь.

**Протест-бунт**

Характеризуется постоянными конфликтами между ребенком и родителями. Маленький человек бунтует против всех правил, норм, рамок, прежних отношений, которые установлены в семье.

А точнее, ребенок бунтует тогда, когда не чувствует, что его желания и его мнение уважают и с ним считаются.

**Обесценивание**

То, что раньше для ребенка имело огромную ценность, в один момент теряется. Авторитет родителей, привязанность к любимым игрушкам, нормы поведения, принятые в семье – все это обесценивается.

Ребенок может начать обзываться, ругаться, ломать игрушки.

**Деспотизм**

Это ревностная власть над членами семьи и окружающими людьми. Ребенок от всех требует выполнения своих требований, желаний, 100-процентного внимания к своей личности.

**Как справиться с кризисом 3 лет**

Милые родители, прежде всего, помните, что кризис трех лет – **это не болезнь, а нормальный и естественный переход вашего ребенка на новый уровень развития**, это психические и психологические изменения в организме маленького человека.

И при вашем правильном поведении и воспитании кризис проходит быстро и почти безболезненно и для малыша и для вас. В этот период родителям важно помнить и выполнять некоторые требования, правила поведения.

В любых ситуациях, которые происходят с вами и вашим ребенком, **оставайтесь спокойны и уравновешенны**. Четко и ясно объясняйте ребенку свою позицию, требования к нему.

Старайтесь оставаться твердыми в своих требованиях. Не идите на поводу у истерик, протестов вашего малыша, не подчиняйтесь всем его прихотям и требованиям.

Покажите ребенку, что криками и слезами он от вас вряд ли чего-то добьется. Со временем, ваше чадо это поймет и перестанет использовать это как метод управления вами.

Понимайте, что эти истерики и бунты направлены не на вас, и так происходит не потому, что малыш хочет показать, что вы «плохой родитель».

**Так происходит потому, что ребенок еще не умеет контролировать свое поведение**, ему очень сложно следить за своим эмоциональным состоянием. И именно вы должны помочь ему справиться с этим нелегким периодом в его жизни.

И главный ваш помощник – это спокойствие. В конце концов, кто из вас взрослый человек? **Избегайте авторитарности и гиперопеки**.

Никогда **не пытайтесь переломить ребенка**, отвечать упрямством на упрямство. Старайтесь быть гибкими, компромиссными. Ищите обходные пути. Иногда можно и уступить.

Действуйте по ситуации. Если того требует ситуация, оставьте ребенка наедине с собой (только обязательное условие: вы должны быть уверены, что малыш находится в безопасности). Пускай он останется один на один со своими мыслями, успокоится.

Нужно постепенно научить и показать ребенку способы как справляться со своими эмоциями, показать способы, как справиться с агрессией: дайте малышу лист бумаги, пускай порвет его, или разрешите поколотить подушку, попрыгать, но никогда не разрешайте ребенку выплескивать свою злость на близких людей.

**Давайте ребенку почувствовать так необходимую ему сейчас самостоятельность**. Подбирайте ему различные поручения и посильные для него задания.

**Советуйтесь с ребенком**. Всегда спрашивайте его мнение. Покажите чаду, что вы считаетесь с ним, воспринимаете его как взрослого человека.

**Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми**. Это непростительная ошибка родителей! Так вы можете развить комплекс неполноценности.

Наоборот, хвалите маленького человека за его успехи, делайте акцент на его добрых делах. И как можно чаще говорите и показывайте ребенку, что вы любите его, каким бы он ни был и как — бы себя не вел.

**Наказывайте не личность ребенка, а конкретный поступок**, четко объясняя малышу за что его ругают или за что хвалят.

И в заключении. Вспомните себя в детстве. Поставьте себя на место вашего ребенка. Попробуйте почувствовать его потребности и желания.

Посмотрите на мир его глазами, окунитесь в детство. Это иногда помогает решать проблемы интуитивно или вообще их избегать. Прислушивайтесь, играйте и любите своих детей.