***Психологическая Консультация :***

***“РОДИТЕЛЯМ О КРИЗИСЕ ТРЁХ ЛЕТ”.***

***(советы психолога)***

В результате исследований и наблюдений за развитием детей было установлено, что возрастные изменения психики происходят неравномерно, скачкообразно. Психическое развитие предоставляет собой закономерное чередование стабильных и критических периодов. Развитие ребёнка в кризисные периоды носит бурный, стремительный, «революционный» характер. При этом за очень короткий период ребёнок сильно меняется, и это проявляется во всех сферах- поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной.

В критические периоды развитие часто носит негативный, «разрушительный» характер. Кажется, что ребёнок в этот период не столько приобретает, сколько теряет из приобретённого прежде: угасает интерес к любимым игрушкам и занятиям, нарушаются сложившиеся формы отношений с окружающими, ребёнок отказывается выполнять нормы и правила поведения, усвоенные ранее и т.п.

В кризисные периоды всякий ребёнок становится «относительно трудновоспитуемым» по сравнению с самим собой. Но у одних детей кризисы протекают более сглажено, почти незаметно, у других- остро и болезненно. В 3- 3,5 года дети переживают кризис дошкольного возраста.

Условно можно выделить симптомы кризиса:

**1. Негативизм.** Негативизмом называют такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания, так как в последнем случае ребёнок отказывается выполнять требования взрослого потому что он не хочет делать чего- либо или хочет в это время заниматься чем-то другим. Мотив негативизма- отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания.

Один из типичных примеров: мама предлагает сыну ложиться спать. «Уже поздно, на улице темно, все дети уже спят.» Мальчик устал и хочет спать, но он упрямо твердит: «Нет, я хочу гулять». «Хорошо,- говорит мама, - одевайся и иди гулять». «Нет, я спать буду!»- отвечает сын. В этой и аналогичной ситуации взрослый может добиться нужного результата, изменив своё требование на противоположное. Уговоры, объяснения, наказания в этом случае бесполезны.

**2. Упрямство.** Ребёнок настаивает на чём- либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому что ОН этого потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении. При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

**3. Строптивость.** В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни.

**4. Своеволие.** Проявляется в стремлении ребёнка к самостоятельности, в желании всё делать самому.

Все эти поведенческие проявления имеют одну и ту же основу- потребность ребёнка в социальном признании, стремлении к самостоятельности.

Ребёнок как бы находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят ссоры с родителями иногда по очень незначительным поводам. Складывается впечатление, как будто ребёнок специально провоцирует конфликты в семье. Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым- (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит), по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). Кажется, что такое плохое поведение приносит ребёнку удовольствие.

В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом-деспотизм, когда ребёнок стремится подчинить весь уклад семейной жизни себе, проявить власть над окружающими. Если в семье есть другие дети, то этот симптом может проявляться в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют под собой одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

Способность анализировать свои возможности и предвидеть результат своих действий в трёхлетнем возрасте развита ещё очень слабо, поэтому ребёнок часто требует невозможного. Уговоры и убеждения здесь бесполезны, так как малыш ещё не может рассуждать логически.

**Что делать?**

- Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое.

Родители должны понимать, что изменения в поведении ребёнка носят непроизвольный характер, то есть ребёнок ведёт себя так НЕ специально. Кризис трёх лет связан с развитием самосознания, в этом возрасте ребёнок впервые начинает осознавать себя автономной личностью, отличной от других. Он как бы пробует мир на прочность, изучает его границы, выясняет отношение сил.

- Родители должны в этой ситуации понимать, что кризис - явление временное и скоро пройдет. Однако, это не означает, что они должны идти на поводу у ребёнка. Нужно чётко определить границы дозволенного, определить сначала для самих себя, а потом и для ребёнка принципиальные позиции, по которым они не пойдут на уступки ( нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзываться на родителей, нельзя кидать мусор на пол и т.д.). И, наоборот, по непринципиальным вопросам вполне можно найти компромисс, договориться с малышом. Однако, договариваясь с ребёнком, не надо питать иллюзий- трёхлетний ребёнок даёт обещания не задумываясь, у него нет чувства долга и временной перспективы, его мышление носит ситуативный характер. Например, малыш может пообещать родителям, что съест весь суп за обедом, если ему позволят не спать днём, но ждать от него, что он действительно это сделает- бесполезно. Тем более, нелепо брать с ребёнка обещания делать что-нибудь постоянно («всегда убирать игрушки», «всегда ставить обувь в шкафчик», «быстро одеваться» и т.д.).

- Постарайтесь быть более внимательны к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.

- Помните о том, что у вашего ребёнка есть свои проблемы. Больше разговаривайте с ним. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда малыш уже в постели, сядьте рядом, погладьте его, возьмите за ручку, расскажите что-нибудь приятное. Избегайте при этом сильных эмоций, чтобы не перевозбудить ребёнка. Поговорите о приятных планах.

- В кризисный период почти все дети испытывают нервное напряжение. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

- Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.

- Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончанию переходного возраста. Правильнее в этой ситуации сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать (например, отойти на некоторое расстояние). Главное- ни в коем случае не выполнять требование ребёнка. После того, как он успокоится, спустя некоторое время, сообщить ему, что в самом требовании не было ничего невыполнимого, а вот форма проявления вам не нравится.

- Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное. Попросите близких, друзей, соседей побыть с ребёнком, пока вы успокоитесь. Прогуляйтесь, поговорите с кем-нибудь о своих чувствах, примите ванну, съешьте или выпейте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм.

- У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

**1 правило.** У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед ном следует исключить.

**2 правило.** Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

3 правило. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов- не для вашего малыша, их надо полностью исключить.

**4 правило.** Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно - минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

***Главная рекомендация- больше любви, доброты, терпения, веры в его силы, и тогда всё получится!***

Педагог-психолог: Зиновьева С.В.