**Кризис трех лет**

Кризис трех лет относится к числу самых острых. Послушный трехлетка – явление почти такое же редкое, как и покладистый и ласковый подросток.

К тому моменту, как ваш малыш соберется отмечать свой третий день рождения, полезным для вас будет знать весь «букет» признаков, по которым определяют наступление этого [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)а. Зная об этих признаках, можно успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровой нервную систему - и его, и свою.

**Негативизм -** означает стремление противоречить, делать наоборот тому, что ему говорят. Ребенок может быть очень голоден, или очень хотеть послушать сказку, но он откажется только потому, что вы, или какой-то другой взрослый ему это предлагает. Негативизм следует отличать от непослушания. Ведь ребенок не слушается вас не потому, что ему так хочется, а потому, что в данный момент не может поступить иначе. Отказываясь от вашего предложения или просьбы, он «защищает» свое «Я», отстаивает свою точку зрения.

**Упрямство.** Высказав собственную точку зрения или попросив о чем-то, маленький трехлетний упрямец будет гнуть свою линию всеми силами, даже если уже не хочется, или вообще давно расхотел. Но как же малыш поймет, что с его точкой зрения считаются, что к его мнению прислушиваются, если вы поступите по-своему?

**Строптивость.** Строптивость, в отличие от негативизма, это общий протест против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.

**Своеволие.** Маленький своевольный трехлетка принимает только то, что он решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности, но неадекватная возможностям ребенка.

**Обесценивание.** Обесценивается все то, что раньше было интересно, привычно, дорого. Любимые игрушки в этот период становятся плохими, ласковая бабушка - противной, родители - злыми. Ребенок может начать ругаться, обзываться (происходит обесценивание старых норм поведения), сломать любимую игрушку или порвать книжку (обесцениваются привязанности к дорогим прежде предметам).

**Протест-бунт.** Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.

**Деспотизм.** Еще недавно ласковый, малыш в возрасте трех лет нередко превращается в самого настоящего семейного деспота. Он диктует всем окружающим нормы и правила поведения: чем его кормить, во что одевать, кому можно выходить из комнаты, а кому нельзя, что делать одним членам семьи, а что остальным. В случае, если в семье есть еще [дети](http://moikompas.ru/tags/deti), деспотизм начинает принимать черты обостренной ревности. Ведь с точки зрения трехлетнего карапуза, его братья или сестры вообще не имеют в семье никаких прав.

***Причины*** [***кризис***](http://moikompas.ru/tags/krizis)***а****.* Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5 - 4 года. Однако все это не так страшно. Сталкиваясь с подобными проявлениями, вы должны твердо помнить о том, что внешние негативные признаки - это лишь обратная сторона позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста. Ребенок хочет отделиться от родителей, осознает свое «Я». Самостоятельность, активность ребенка возрастают и если новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)ные явления.

***Что делать родителям, чтобы помочь ребенку пережить кризис трех лет***

1. Постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка, не наносящие вреда его здоровью.
2. Не вмешивайтесь (по - возможности) в дела ребенка, если он не просит.
3. Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой.
4. При вспышках упрямства, гнева попробуйте отвлечь малыша на что-нибудь нейтральное. Используйте игру для сглаживания [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)ных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите за стол любимого мишку и пусть малыш его кормит, но любимец хочет есть по - очереди - ложка ему, ложка Ване. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание. Для благополучного развития разговаривайте с ребенком, как с равным, как с человеком, мнение которого учитывается.
5. Основные проявления [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)а, тревожащие родителей, обычно состоят в так называемых «аффективных вспышках» - истериках, слезах, капризах. Рекомендации же к поведению в таких ситуациях будут те же: ничего не предпринимать и не решать до тех пор, пока малыш полностью не успокоится. К трем годам вы уже достаточно хорошо знаете своего ребенка и наверняка имеете в запасе парочку способов того, как можно успокоить малыша. Кто-то привык п[рост](http://moikompas.ru/tags/rost)о игнорировать такие всплески негативных эмоций или реагировать на них по возможности спокойно. Данный способ очень хорош, если ... он срабатывает. Однако найдется немало малышей, которые способны «биться в истерике» подолгу, и мало какое материнское сердце выдержит эту картину. Поэтому полезным может оказаться «пожалеть» ребенка: обнять, посадить на колени, погладить по головке. Работает данный способ обычно безотказно, но злоупотреблять им не стоит. Ведь ребенок привыкает, что за его слезами и капризами следует «положительное подкрепление». А привыкнув, он будет использовать эту возможность получить дополнительную «порцию» ласки и внимания. Лучше всего начинающуюся истерику останавливать п[рост](http://moikompas.ru/tags/rost)ым переключением внимания. В возрасте трех лет малыши очень восприимчивы ко всему новому, и новая игрушка, мультик или предложение заняться чем-то интересным может остановить конфликт и сберечь ваши нервы.
6. Три года – это развитие самостоятельности, первое понимание того, «что я из себя представляю и значу в этом мире». Вы ведь хотите, чтобы из вашего малыша вырос здоровый человек с адекватной самооценкой, уверенный в собственных силах. Все эти качества закладываются именно здесь и сейчас - путем проб, достижений и ошибок. Дайте возможность своему малышу делать ошибки сейчас, на ваших глазах. Это поможет ему в будущем избежать множества серьезных проблем. Но для этого вы сами должны увидеть в вашем малыше, вчерашнем младенце, самостоятельного человека, который имеет право идти своим путем и быть понятым. Было установлено, что если родители ограничивают проявления независимости ребенка, наказывают или высмеивают его попытки самостоятельности, то развитие маленького человечка нарушается: и вместо воли, независимости формируется обостренное чувство стыда и неуверенности.
7. Конечно, путь свободы - это не путь попустительства. Определите для себя те границы, выходить за которые ребенок не имеет права. Например, нельзя играть на проезжей части, нельзя пропускать дневной сон, нельзя гулять без шапки и т.д. Придерживаться этих границ вы должны при любых обстоятельствах. В других ситуациях предоставьте малышу свободу действовать по его собственному разумению.
8. Право на собственное решение - один из основных признаков того, насколько свободными мы чувствуем себя в той или иной ситуации. Такое же восприятие действительности и у трехлетнего малыша. Большинство негативных проявлений [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)а трех лет - это результат того, что малыш не чувствует свободы в собственных решениях, действиях, поступках. Конечно, отпускать трехлетнего карапуза в «свободный полет» было бы безумием, но возможность самому принимать решения вы п[рост](http://moikompas.ru/tags/rost)о обязаны ему предоставить. Это позволит сформировать ребенку нужные в жизни качества, а вам - справиться с негативными проявлениями [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)а.
9. Малыш на все говорит «нет», «не буду», «не хочу»? Тогда и не заставляйте его! Предложите ему два варианта: рисовать фломастерами или карандашами, гулять во дворе или в парке, есть из синей или из зеленой тарелки. Вы сбережете нервы, а ребенок получит удовольствие и уверенность в том, что с его мнением считаются.
10. Малыш упрямится, и вы не можете никак переубедить его? Постарайтесь «инсценировать» такие ситуации в «безопасных» условиях. Например, когда вы никуда не торопитесь и можете выбирать из нескольких вариантов. Ведь если малышу удается отстоять свою точку зрения, он получает уверенность в своих силах, значимость собственного мнения. Упрямство - это начало развития воли, достижения поставленной цели. И в ваших силах направить его именно в эту сторону, а не сделать источником «ослиной» черты характера на всю жизнь.
11. Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.

Возросшая самостоятельность - одна из особенностей [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis)а трех лет. Кроха хочет все делать сам, совершенно не соизмеряя собственные желания и возможности. Научиться соотносить «могу» и «хочу» - это задача его развития на ближайшее время. И экспериментировать с этим он будет постоянно и в самых разных обстоятельствах. А родители своим участием в таких экспериментах могут реально помочь ребенку быстрее преодолеть [кризис](http://moikompas.ru/tags/krizis), сделать его менее болезненным и для самого малыша, и для всех окружающих.

Есть [дети](http://moikompas.ru/tags/deti), которые в три года почти и не обнаруживают каких-либо негативных проявлений. А если и обнаруживают, то они проходят так быстро, что родители могут их даже не заметить.

**Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный!**