|  |
| --- |
| Кризис 3 лет у детей. Что делать родителям?https://nesterak-dyy91.edusev.ru/uploads/7000/26694/persona/folders/kak-dogovoritsja-s-malyshom.jpg?1478020548116 |

|  |
| --- |
| Еще совсем недавно ваш малыш был достаточно послушным, открытым и ласковым, но теперь все наоборот: постоянное упрямство, частые истерики и желание, чтобы все было, как ему или ей хочется. Как объяснить такие перемены? Все это свидетельствует о кризисе в развитии ребенка.  В зависимости от особенностей развития ребенка возрастные рамки кризиса могут изменяться: он может начаться и в 2,5 и в 3 - 3,5года. Кризис 3-лет - это первое яркое выражение ребенком своего «Я», это его попытка самостоятельно отделиться от матери, научиться многое делать самому. Без психологического отделения от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизм психологической адаптации и гибкого поведения в различных жизненных ситуациях.  Кризисы развития - это периоды в жизни, в которых человек заметно меняется, поднимается на новую жизненную ступень. Кризисы бывают не только в детстве, ведь личность человека развивается непрерывно. Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса, яркое проявление ребенка в самоутверждении в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности.  В психологии принято рассматривать кризис 3 лет как целый комплекс определенных признаков, называющийся «Семизвездие симптомов».  **Первый симптом** - ярко выраженное проявление негативизма, стремление делать все наоборот. Ребенок отказывается от прогулки, любимых сладостей, поступая наперекор своим собственным ощущениям и желаниям, отрицая все, что предлагает ему взрослый. Негативизм избирателен: ребенок игнорирует требования одного члена семьи, а с другими достаточно послушен.  **Второй признак** - это упрямство, когда ребенок добивается своего только потому, что он так захотел. Конечно, взрослым трудно в таких ситуациях и не с любым желанием ребенка следует соглашаться и выполнять, но не нужно сразу отвергать его. Лучше дать ребенку успокоиться, и уже потом спокойно объяснить свое решение. Иногда бывает трудно отличить упрямство от настойчивости, когда ребенок очень хочет получить какую-либо вещь и упорно добивается, чтобы ему её дали, а, получив, начинает активно обследовать её, играть с радостью - это проявление настойчивости. А когда желает надеть футболку поверх кофты - это проявление его упрямства.  **Третий признак** стремление к самостоятельности — может проявляться в строптивости. Внешне это проявляется в резком вызывающем недовольстве ребенка всем, что ему предлагают делать. Ребенок отказывается от всего, что он послушно делал раньше. Слово «Нет!» становится основным ответом на любое предложение взрослого.  **Четвертый признак** - своеволие. Ребенок хочет все делать сам, борется за свою самостоятельность. Малыш может по полчаса застегивать пуговицы на кофте или безуспешно пытаться завязать шнурки, вызывая недовольство взрослых. Эта самостоятельность - важное завоевание, которое пока безуспешно, но после кризиса примет нормальные формы.  Выделяют **пятый признак** - бунт против окружающих, или бунтарство. Ребенок в период кризиса может вести себя агрессивно, бросать игрушки в пришедших гостей, на проявление внимания со стороны близкой родственницы ответить - «Уходи, ты плохая».  Отмечают **шестой признак** - обесценивание ценностей. Игрушки, предметы, значимые люди - к ним ребенок меняет отношение: отказывается играть с любимыми игрушками, может обзывать близких.  **Седьмой признак** - подавление окружающих. Ребенок стремится добиться удовлетворения любых своих желаний, проявляет ревность, агрессию к младшим и старшим членам семьи, требует постоянного внимания к себе.  Отличительной чертой всех этих проявлений является временность и нестабильность изменений в поведении детей. Продолжительность кризиса невелика. Он сменяется периодом эмоциональной стабильности, когда исчезают негативные проявления, а развитие выходит на новый уровень. В период кризиса, утверждаясь в своей самостоятельности, ребенок не просто не соглашается со взрослыми, он испытывает их характер и находит слабые места, чтобы воздействовать на них. Малыш может по нескольку раз перепроверять, действительно ли запрещено то, что ему запрещают. Вызывающее поведение ребенка можно рассматривать как некое приглашение, призыв к родителям упорядочить его мир, показать ему своей реакцией, что на самом деле важно, а что нет. Ребенку нужна твердость вашей позиции, но не меньше нужна и помощь в освоении правил, в их принятии.  В связи с тем, что адаптивные возможности детского организма ограничены и в период кризиса ребенок не понимает перемен в своем поведении, помочь ему могут взрослые близкие люди. Как же помочь ребенку благополучно выйти из кризиса?  Вот несколько рекомендаций:  • Создавать в семейном кругу атмосферу любви, понимания и доброжелательности.  • Больше играть и разговаривать с малышом – подобные маневры отвлекут его от капризов.  • Относится к ребенку, как ко взрослому члену семьи, проявлять к нему терпимость.  •Капризы и истерика требуют зрителей. Не становитесь ими и не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая непослушная девочка!» Ребенок только и ждет этого.  •В любой ситуации проявляйте спокойствие, не выходите из себя.  • Не подчеркивайте перед ребенком свое превосходство и силу. Будьте с ним «рядом».  **Если ребенок впадает в истерику:**  • Не отменяйте немедленно своих решений. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали «НЕТ», оставайтесь и дальше при этом мнении.  • Не сдавайтесь, даже если приступ у ребенка протекает в общественном месте.  • Не берите его на руки, если он этого не хочет.  • Не оставляйте ребенка одного.  • Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругать нет смысла.  • Переключите внимание ребенка: «Ой, какая интересная игрушка у меня!», «А что там делает ворона?» - Подобные приемы заинтригуют и отвлекут ребенка.  •Следите за своим эмоциональным состоянием.  Любите своего ребенка таким, какой он есть!!!  ПОЭТОМУ Измените прежний тип взаимоотношений с ребенком, а именно: предоставьте малышу большую самостоятельность! Поддержите стремление к самостоятельности, не погасите его критикой неумелых действий ребенка, не подорвите веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Важно понять, что требование ребенка «я - сам» прежде всего, отражает появление у него желания быть самостоятельным, а не фактический уровень его возможностей.  Ребенок уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами. ПОЭТОМУ Если ваш ребенок еще не научился одеваться, самостоятельно кушать, ходить в туалет – поторопитесь! У него может что-то не получаться, и педагоги в саду всегда придут на помощь ребенку, но он должен сам пытаться справиться с трудностью. А пока вы делаете все за ребенка, он не захочет ничему научиться.  В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения. ПОЭТОМУ Создайте ребенку все условия для проявления двигательной активности: достаточно гуляйте, вместе играйте в подвижные игры. Потребность в движении – главная потребность дошкольного возраста!  В это время активно начинает развиваться правое (образное, пространственное полушарие), усложняется восприятие (слуховое, зрительное, тактильное и т.п.), что способствует формированию целостной картины мира. ПОЭТОМУ Обогащайте чувственный опыт ребенка, задействуя все органы чувств (зрение, слух, тактильное восприятие): теплый/холодный, громкий/тихий, гладкий/шероховатый, светлый/темный т.п. Здесь речь идет в первую очередь об опыте, ощущении, а потом уже о назывании, о слове.  Взаимоотношения со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Последствия своего поведения ребёнок не представляет. Обсуждайте с ребенком правила поведения («можно», «нужно», «нельзя»). Нарушивший правило ребёнок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием наказания от взрослого.  В целом, трехлетка жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков. Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!  По материалам сайта  <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-3-let> |