**Кризис трех лет: как договориться с ребенком**

Мама в ужасе: с ребенком стало твориться что-то страшное! Частые истерики, невероятное упрямство, непослушание… Что случилось с малышом?.

Ничего страшного, все в полной норме! Просто у ребенка - кризис трех лет, необходимый для его   взросления как воздух. Именно в три – четыре года малыш впервые настойчиво извещает нас: «Я сам! Я уже взрослый!». Важно поддержать стремление малыша к самоутверждению и взрослости! Это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подрос и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Причем завоевание права на самоопределение проходит не только в борьбе со взрослыми, но и с самим собой. Родителям бесконечно тяжело выдерживать упрямство, крики, истерики. Но помните: вашему малышу гораздо тяжелее в этих своих противоречиях! Он не осознает, что с ним происходит, и не властен над своими эмоциями, но буря настигает его изнутри - вот так в муках происходит становление психики.

**Основные признаки кризиса трех лет**

**1. Негативизм.** На ВСЕ предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом. Ребенок отвечает отказом только потому, что предложение исходит от взрослого. На самом деле малышу хочется гулять! Да и в гости ох как хочется, но ведь не он это предложил…

**2. Упрямство.** Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил. Ему важно настоять на своем. Попробуй мама не сделай - истерика! Но упрямство нужно отличить от настойчивости.                                                                                                                                                           **3. Строптивость.** Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть.

**4. Своеволие.** Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «Я сам!». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Многое пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Бедного маленького человека раздирает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых не могу. Конфликт, горе, истерика, рев…                                                                                               **5. Протест, бунт.** Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злостно издевается над ними.

**Итак, попробуем разобраться с каждым из сложных для родителей**

**проявлений кризиса:**

**1) Что делать с негативизмом?** Прежде всего понять его закономерность: чтобы сформировать свое, нужно отказаться от "чужого" (даже если оно родительское). Помните фразу из песни: "Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем мы свой, мы новый мир построим…" - к сожалению, любое неокрепшее существо, будь то ребенок или новое государство, размышляет примерно так, пытаясь разграничить "свое" и "не свое". Кроме того, иногда вы даже можете использовать устойчивый негативизм ребенка в своих воспитательных целях, идя от противного - например, активно предлагать ему то, что, как вам кажется, ему хочется, но что для него вредно.

 **2) Как вести себя с упрямцами?** Главное, не создавать ситуацию двух баранов на мостике, как в народной сказке. Нельзя пытаться переломить ребенка, потому что, как показывает народная мудрость, в такой ситуации не будет выигравших. Чтобы воспринимать ситуацию без внутреннего раздражения и бессильной ярости от такого "иррационального" поведения малыша, попробуйте увидеть в ней взросление ребенка, становление его личности. Думаю, родителям, не склонным к диктатуре, будет не так уж сложно начать уважать стремление ребенка действовать по собственному усмотрению, пытаться иметь собственное мнение и "держать свое слово", пусть пока в столь нелепых проявлениях. Вы облегчите жизнь себе и ребенку, если проявите *гибкость*. Когда уже станет ясно, что малыш готов согласиться, но его сдерживает ранее сказанное им же, *попробуйте переиначить свое предложение или придумать компромиссный вариант*. А может быть, просто оставьте ребенка в покое на какое-то время, а затем позовите его присоединиться к вам. Главное, *не ущемляйте гордости ребенка* словами типа "Я же говорил, что ты придешь смотреть мультики!", постарайтесь просто радостно приветствовать его, если он все-таки принял ваше предложение.

**3) Как укротить строптивых?** Чтобы понять суть этого явления, попробуйте припомнить свои ранние юношеские представления о том, какой будет ваша взрослая жизнь. Наверняка вы вспомните, как отличались ваши фантазии от жизни вашей реальной семьи, от того, как жили ваши родители. Помните, как вам казалось, что у вас все в жизни будет иначе, лучше, чем у них, как то, что они советуют окажется просто ненужным, потому что вы - другой и жить будете по-другому. Вспомнили? А теперь соотнесите те представления со своей теперешней жизнью. Что-то из родительского багажа вы все-таки взяли? В чем-то добились действительно другого качества или образа жизни? Такое противопоставление себя родителям активно происходит, конечно, в подростковом возрасте, но ведь отделение и обособление ребенка - процесс очень длительный, так что можете считать строптивость в 3 года его началом. Надеюсь, теперь вас не пугает вечное недовольство ребенка, ведь вы уверены, что оно - часть важного процесса его становления? Тогда вы можете оставить свои попытки увлечь и развлечь его. *Пусть ребенок побудет один и займется тем, чем хочет*. Довольно скоро ему станет скучно, и он придет к вам. Вот тогда вы предложите ему все то, от чего он отказывался раньше. Только *сделайте это ненавязчиво*, без излишнего энтузиазма, чтобы не спровоцировать отказ ребенка снова.

**4) Как реагировать на своеволие?** Здесь необходимо искать *золотую середину*, ведь неограниченная свобода для ребенка вредна не менее, чем строгие ограничения. Во-первых, постарайтесь *сделать свой дом максимально безопасным для ребенка*, чтобы у вас было как можно меньше ситуаций, когда необходимо ограничивать ребенка в целях его безопасности. Причем сделать это надо задолго до 3 лет, еще с того времени, когда ребенок начал ходить. Во-вторых, предоставьте мальчику или девочке *делать самостоятельно все, что он сам реально в силах сделать*. В-третьих, в том что, что малыш еще не может сделать, но чему его можно научить, *помогайте ему, но не делайте все за него*. Пусть с каждым днем прибавляется дел, с которыми он может справиться, растет его уверенность в собственных силах. В-четвертых, когда малыш явно хочет заняться не своим делом (например, поработать перфоратором), то самое время родителям вспомнить о таких особенностях детской психики, *как повышенная переключаемость внимания и вовлеченность в игровую деятельность*. В описанной ситуации можно предложить ребенку поиграть в инструмент, когда он выключен, или купить ему игрушечный аналог. При этом не забывайте выразить свою уверенность, что пройдет не так много времени и ребенок обязательно сможет "по правде" работать и помогать отцу в ремонте. А пока это - тренировка.

**5) Как вести себя во время ссор?** Безусловно, здесь *нужны ограничения*. Когда ребенок обзывает мать или отца, он должен понимать, что делает что-то нехорошее, и что взрослые сердятся. Однако нельзя опускаться до уровня трех лет и начинать конфликтовать с ребенком. Лучше покажите мимикой и интонациями или действиями, что вам это неприятно и обидно. Если же малыш просто скандалит, но не оскорбляет родителей, *то попробуйте озвучить его чувства*: "Ты сейчас сердишься на папу?" или "Ты злишься, потому что тебе не дали посмотреть телевизор?" и т.п. Таким образом вы даете ребенку ощущение, что его понимают и учите проговаривать свои эмоции так, чтобы не обижать окружающих. И, наконец, не забывайте, что нужно периодически давать ребенку *приемлемые способы выплеснуть свою агрессию*: понарошку подраться, покидаться подушками, поколотить грушу и т.п., исходя из ситуации и места.

 **6) Что делать с обесцениванием?** Больше всего в таких ситуациях родителей обычно волнует не то, что все старое обесценивается, а то, что новые ценности приобретаются не так быстро. Что ж, разрушить всегда легче, чем создать, и времени на это требуется меньше. Но, если развитие вашего малыша идет нормально, то скоро появятся новые вещи и люди, которыми ребенок будет дорожить. Так что не волнуйтесь и дайте немного сыну или дочери побыть таким "юным Базаровым". Когда вы почувствуете, что все бунтарские проявления уже не имеют прежней мощи и что "развенчанная" действительность уже в тягость самому ребенку, то можете попробовать начать предлагать ему что-то новое. Например, самому выбрать игрушку в магазине или мультфильм в видеопрокате, знакомьте его с новыми людьми и т.д.

  **7) Как строить свою жизнь с маленьким тираном?** Некоторые родители, пытаясь избежать лишних конфликтов в семье, пытаются во всем уступать ребенку и подчинять его желаниям всю свою жизнь. Но вопрос в том, как долго это может продлиться, ведь по доброй воле люди (в том числе дети) редко отказываются от власти? А терпение родителей небезгранично. Поэтому лучше сразу разумно ограничивать ребенка, давая ему много свободы, чтобы распоряжаться своим временем и силами, но не временем и желаниями других членов семьи. Важно научиться отделять истинные потребности ребенка от тех, которые, скорее, являются проявлениями его желания контролировать других. Во втором случае следует мягко, но строго уметь говорить ребенку "нет", подчеркивая, что действия других в данном случае никак ему не вредят, а значит, родители (или другие взрослые) имеют право сделать так, как им хочется

**Как себя вести, чтобы победителями вышли все?**

* Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует - все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря… Зато сколькому научится и как самоутвердится!
* Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора - такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)
* Не заставлять, а просить помочь: «Дашенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.
* Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит начинать процесс надо на полчаса раньше.