**КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ И КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ**

Подготовила

педагог-психолог Гурьянова С.А.

К трём годам родители начинают замечать серьёзные изменения в своём ребёнке, он становится упрямым, капризным, вздорным. Улыбка умиления на лицах родителей сменяется выражением озадаченности, растерянности и некоторого раздражения. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребёнка психический процесс: это первое яркое выражение своего «Я», это его попытка самостоятельно отдалиться от матери, удлинить психологическую «пуповину», научиться многое делать самому и как-то решать свои проблемы. Без психологической сепарации (отдаления) от родителей ребёнку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях.

Кризисы развития - это относительно короткие (от нескольких месяцев до года-двух) периоды в жизни, в течение которых человек заметно меняется, поднимается на новую жизненную ступень. Кризисы бывают не только в детстве (1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет), так как личность человека развивается непрерывно. При этом всегда происходит смена периодов: относительно длинных и спокойных - стабильных и более коротких, бурных - критических, т.е. кризисы - это переходы между стабильными периодами.

Взрослые способны понять, что с ними происходит, зная закономерности личностного развития. С появлением каких-то новых качеств взрослые могут сознательно утвердиться в них или примириться с новым личностным качеством.

Для детей же собственное ближайшее прошлое и будущее непонятно, остаётся абстракцией. Современные семьи малочисленны, дети находятся в одновозрастных детских коллективах. Находясь преимущественно среди взрослых и сверстников, ребёнок не чувствует и не видит, что с ним скоро будет, не понимает, что с ним происходит, не может оценить своё поведение, регулировать свои поступки и выражение эмоций.

Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса, это вовсе не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление ребёнка в самоутверждении в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности и адаптивных способностей.

И, наоборот, внешняя «бескапризность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, свидетельствовать о том, что в развитии ребёнка не произошло соответствующих возрастных изменений.

Таким образом, не надо пугаться кризисных проявлений, опасны проблемы непонимания, возникающие в этот момент у родителей.

Можно ли, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса?

Как помочь ребёнку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство - это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребёнка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я»; эгоизм - в здоровом виде чувство «самости», собственное достоинство; агрессивность - крайняя форма чувства самозащиты; замкнутость - неадекватная форма проявления здоровой осторожности, то есть необходимых для выживания в обществе качеств. Ребёнок должен выйти из кризиса с набором положительных качеств, главная задача родителей - не допустить закрепления их крайних проявлений.

***Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности***:

- Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

- Как правило, фаза эта заканчивается к 3,5 - 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.

- Пик упрямства приходится на 2,5 - 3 года жизни.

- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

- Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых - до 19 раз!

- Если дети по достижении 4 лет всё ещё продолжают часто упрямиться и капризничать, то вероятнее всего речь идёт о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

***Что могут сделать родители***

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не волнуйтесь за ребёнка.

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребёнку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его взбудоражат.

Будьте в поведении с ребёнком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай- яй- яй!» Ребёнку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка и т.д.)!», «А что это там за окном ворона делает?» - подобные отвлекающие моменты заинтригуют капризулю, он успокоится.