**КРИЗИС 3 ЛЕТ.**

**В психологии существует целый перечень признаков «Кризиса 3 лет», так называемое семизвездие .**

 **Своеволие**

Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет.

Понимаем, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее.

*Например*, ребенок сам старается шнуровать ботинки или надевать курточку, вы понимаете, что сам он это будет делать долго и навряд ли у ребенка 3 лет получиться самому зашнуровать обувь, и вы делает это за него! Вы лишаете его радости от процесса деятельности.

Что делать? Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам.

Но совсем другое дело, когда он отталкивает мамину руку при переходе через автомобильную дорогу или пытается включить электронные приборы без разрешения родителей

**Упрямство**

Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: "Я так решил!».

*Например,* малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «Дай мяч!». Почему? Потому что это мама предложила книжку, а не он сам так решил.

 Что делать? Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет, и сам примет решение - попросит книжку. Удивительно, но факт!

Еще один образец упрямства. Вы зовёте малыша завтракать, однако он отвечает отказом, потому что перед этим сказал, что не голоден (хотя на самом деле на данный момент он проголодался).

Нет нужды переубеждать ребёнка или опять же настаивать на своём. Оптимальное решение – оставить завтрак на столе и предложить малышу принять пищу, когда он проголодается.

**Негативизм**

Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Это реакция не на содержание действия, а на само предложение, исходящее от взрослого. Негативизм избирателен: ребенок игнорирует требования одного члена семьи или одной воспитательницы, а с другими достаточно послушен. Главный мотив действия — сделать наоборот, т.е. прямо противоположное тому, что ему сказали. Отказываясь от предложения или просьбы, он «защищает» свое «Я»

*Например*, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил!

Что делать? Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Солнышко, мы гулять пойдем?».

**Строптивость**

Строптивость, в отличие от негативизма, это общий протест не против взрослого, а против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают. Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.

Например, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил!

Что делать?

Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Солнышко, мы гулять пойдем?».

В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса, «Ты будешь кушать?», задайте вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: «Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?».

Ну, и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите "Гулять сегодня не пойдем!", тогда ребенок будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не следует, так как это обман.

Часто спасает фраза "Давай вместе!". Например, ребенок говорит: "Не буду умываться!". Мы говорим: "Давай вместе будем умываться!". Ну, а дальше, задача сделать так, чтобы ребенку было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку.

**Протест-бунт**

Протест-бунт ребенка - это ответ на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», "Одень тапочки!").

Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности. А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик).Любому человеку (а ребенку и подавно) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какого-либо вида деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета. Ребенок, деятельность которого постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения.

Что делать? Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).

**Симптом обесценивания**

Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).

Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией).

Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока. Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если).

Что делать? Направляйте энергию ребенка в мирное русло.

Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы.

Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.

*Например*, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. В конце концов ребенок согласится одеться и сам тоже.

**Деспотизм**

Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет.

Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание «завоевать место под солнцем» - это хорошая черта характера, которая позволяет человеку быть хозяином жизни, а не слабовольным, ведомой другими людьми.

Что делать? Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей - будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяете малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему еще сложно понять ваши объяснения и нравоучения, вернее он их понимает по-своему.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijsad/-ne-hochu-ne-budu-krizis-3-h-let.html>.

<https://www.b17.ru/article/4791/>

**ПАМЯТКА**

**«Кризис 3 лет»**