**Памятка для родителей**

***Кризис трех лет:***

***«Я сам!», «Я уже взрослый!»***

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

**Что случилось с малышом?**

**Все в полной норме!** Просто у ребенка **- кризис трех лет,** необходимый для его взросления как воздух.

**Кризисы необходимая ступень развития.** Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью. **И главное открытие - открытие себя**. «Ура! Я САМ это умею! Я БОЛЬШОЙ, как мама и папа!».

Изменение позиции ребенка, возрастание его самостоятельности и активности, требуют от близких взрослых своевременной перестройки.

В этом возрасте дети уже ожидают от семьи признания независимости и самостоятельности. А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Если новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряет­ся, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают собственно кризисные явления.

**Симптоматика кризиса**

**1.НЕГАТИВИЗМ.** На все предложения взрослых ребенок отвечает отказом. Он не делает что-то только потому, что **это предложил ему взрослый человек.**

**2. УПРЯМСТВО.**

Ребенок настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что **он сам об этом сказал взрослым** и требует, чтобы с его мнением считались. Упрямый ребенок настаивает на том, что ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.

3. **СТРОПТИВОСТЬ.**

Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие.

**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.

**5.ПРОТЕСТ-БУНТ.**

Малыш со всеми идет на конфликт. Протест-бунт ребенка – **это ответ на давление со стороны родителей**, и их желание все решать за малыша.

**6.ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.**

Что обесценивается в глазах ребенка? То, что раньше было привычно, интересно и дорого, 3-летний ребенок может начать ругаться, отбросить или даже сломать любимую игрушку.

**7. ДЕСПОТИЗМ И РЕВНОСТЬ.**

Ребенок жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет и т.д. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма обычно возникает ***ревность,*** направленная на брата или сестру.

**Как себя вести, чтобы победителями**

**вышли все?**

**1. 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!

**2.** Дочь, пыхтя, натягивает кофточку, так хочется ей помочь, но малышка не оценит Вашего стремления. Чем больше у ребенка будет опыт самостоятельных поступков и принятия решений, чем больше успехов и (увы) ошибок он совершит, тем быстрее пройдет кризис, тем быстрее он **научится взаимодействовать с людьми**.

**3**.Для благополучного развития ребенка подчеркивайте **какой он уже большой, не «сюсюкатесь».** Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.

**4.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?).

**5.**Очень важно, чтобы все члены семьи **приняли одну тактику воспитания**. Чтобы ребенок не думал, почему при маме «нельзя», а при бабушке «можно». **Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер**, и находит в нем слабые места. Он проверяет по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие правила (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов не должно быть слишком много.

**6.Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек.** Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но мишка хочет есть по-очереди - ложка ему, ложка Коле. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание...Сделайте общение с ребенком своего рода игрой.

**7.** **Пик кризиса – это истерики** и как правило «на людях». Что делать в этом случае? **На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!».** И отворачиваемся. Главное, сохранить **внешние спокойствие и бесстрастность** - как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе. Придется терпеть. Пойдешь на поводу - и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями.

**Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его:** «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят…». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался…». **Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции.** Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.

**Кризис трех** лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому ваш девиз на этот год:

**терпение, терпение и терпение!**