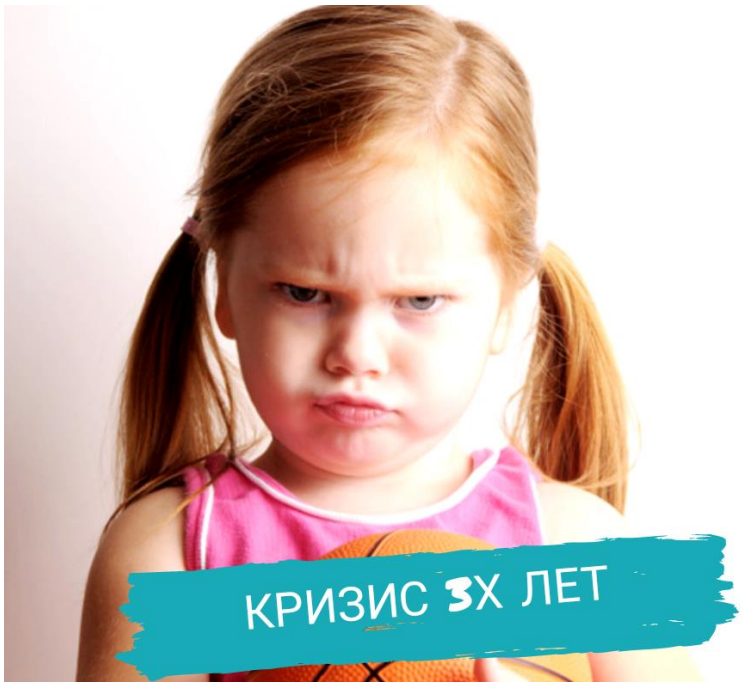


*Автор-составитель:*
*педагог-психолог*
*Шахторина А.А.*

Многие родители слышали о таком понятии, как «кризис 3 лет». Однако всё равно случающиеся у трёхлеток истеричность, негативное отношение к просьбам и пожеланиям со стороны взрослых застают родителей врасплох.

Прежде вполне послушный малыш внезапно начинает устраивать «сцены», топать ножками в попытках добиться желаемого. Иногда интенсивность кризисного периода столь высока, что родители тянутся за валерьянкой, чтобы успокоить расшатанные нервы.

Интересно, что основной негатив направлен на наиболее близких людей и, в первую очередь, на маму. С остальными взрослыми и ровесниками кроха может вести себя абсолютно ровно. Следовательно, именно на родных ложится ответственность по оптимальному выходу малыша из кризиса.

Кризис трех лет – обязательный этап в жизни каждого ребёнка, когда тот отделяется от взрослого и осознаёт себя в качестве самостоятельной единицы. Поэтому пугаться и, тем более, препятствовать взрослению не стоит, а вот помочь малышу пережить этот период с максимальной пользой следует обязательно.

Кризисы трехлеток проходят по-разному, у одних детей случаются истерики пару-тройку раз за период с двух до трех лет. А у других кризис начинается в 1,9 — и до 3,5 лет родители живут, как на вулкане. Это врожденное качество нервной системы.

## Что делать родителям

- Не придавайте большего значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.
- Во время кризиса оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
- Можно дать ребенку «обратную инструкцию». Если это говорится с добротой и усмешкой, такой прием воспитания только укрепляет родительский авторитет и приводит к положительным результатам.
- Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.
- Будьте с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении. Ребенок начинает усваивать ключевые слова «надо» и «нельзя». Запретов должно быть мало, но они должны быть твердыми. Усугубляет кризис трех лет отсутствие единых, последовательных требований со стороны взрослых.
- При оценке поведения ребенка взрослый должен фиксировать его внимание не только, как он поступил – хорошо или плохо, но и на том, какие последствия это имеет для других людей.
- Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка происходит 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-ай-ай» - ребенку только этого и нужно. Постарайтесь схитрить или отвлечь ребенка, он успокоится
- Если у ребенка уже началась истерика, то вы не сможете ничего поделать. Кем нужно заниматься, так это собой и супругом/супругой, если он/она находится рядом. Обнимаем, гладим по головке, глубоко дышим. Просто переждите бурю и сохраните терпение. После выхода из истерики малыш будет нуждаться в вашей заботе, как будто ничего не произошло.

Этап трехлетнего кризиса важно пройти. Благодаря этому периоду взрослеющий ребенок учится принимать решения — где нужно уступить, а где проявить жесткость характера.

**Помните, что этот кризис не будет вечным!**