**Родителям о кризисе 3 лет**

**и самостоятельности ребенка.**

В результате исследований и наблюдений за развитием детей было установлено, что возрастные изменения психики происходят неравномерно, скачкообразно. Психическое развитие предоставляет собой закономерное чередование стабильных и критических периодов. Развитие ребёнка в кризисные периоды носит бурный, стремительный, «революционный» характер. При этом за очень короткий период ребёнок сильно меняется, и это проявляется во всех сферах- поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной.

В критические периоды развитие часто носит негативный, «разрушительный» характер. Кажется, что ребёнок в этот период не столько приобретает, сколько теряет из приобретённого прежде: угасает интерес к любимым игрушкам и занятиям, нарушаются сложившиеся формы отношений с окружающими, ребёнок отказывается выполнять нормы и правила поведения, усвоенные ранее и т.п.

В кризисные периоды всякий ребёнок становится «относительно трудновоспитуемым» по сравнению с самим собой. Но у одних детей кризисы протекают более сглажено, почти незаметно, у других - остро и болезненно. В 3- 3,5 года дети переживают кризис дошкольного возраста.

Условно можно выделить симптомы кризиса:

**1. Негативизм.** Негативизмом называют такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Один из типичных примеров: мама предлагает сыну ложиться спать. «Уже поздно, на улице темно, все дети уже спят.» Мальчик устал и хочет спать, но он упрямо твердит: «Нет, я хочу гулять». «Хорошо,- говорит мама, - одевайся и иди гулять». «Нет, я спать буду!»- отвечает сын. В этой и аналогичной ситуации взрослый может добиться нужного результата, изменив своё требование на противоположное.

**2. Упрямство.** Ребёнок настаивает на чём- либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому что **ОН** этого потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в *самоутверждении*. При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

**3. Строптивость.** В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни.

**4. Своеволие.** Проявляется в стремлении ребёнка к самостоятельности, в желании всё делать самому.

**Обесценивание** может проявляться по отношению к взрослым- (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит), по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). Кажется, что такое плохое поведение приносит ребёнку удовольствие.

В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом-**деспотизм,** когда ребёнок стремится подчинить весь уклад семейной жизни себе, проявить власть над окружающими. Если в семье есть другие дети, то этот симптом может проявляться в форме **ревности** к другим детям. Ревность и деспотизм имеют под собой одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

*Уговоры и убеждения здесь бесполезны, так как малыш ещё не может рассуждать логически.*

**Что делать?**

- Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы **переключить внимание** ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое.

Родители должны понимать, что изменения в поведении ребёнка носят непроизвольный характер, то есть ребёнок ведёт себя так НЕ специально.

- Родители должны в этой ситуации понимать, что кризис - явление временное и скоро пройдет. Однако, это не означает, что они должны идти на поводу у ребёнка. *Нужно* ***чётко определить границы дозволенного****, определить сначала для самих себя, а потом и для ребёнка принципиальные позиции, по которым они не пойдут на уступки* (нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзываться на родителей, нельзя кидать мусор на пол и т.д.). И, наоборот, по непринципиальным вопросам вполне можно найти компромисс, договориться с малышом. Однако, договариваясь с ребёнком, не надо питать иллюзий - трёхлетний ребёнок даёт обещания не задумываясь, у него нет чувства долга и временной перспективы, его мышление носит ситуативный характер. Например, малыш может пообещать родителям, что съест весь суп за обедом, если ему позволят не спать днём, но ждать от него, что он действительно это сделает- бесполезно. Тем более, нелепо брать с ребёнка обещания делать что-нибудь постоянно («всегда убирать игрушки», «всегда ставить обувь в шкафчик», «быстро одеваться» и т.д.).

- Постарайтесь быть **более внимательны** к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.

- Помните о том, что у вашего ребёнка есть свои проблемы. **Больше разговаривайте** с ним. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда малыш уже в постели, сядьте рядом, погладьте его, возьмите за ручку, расскажите что-нибудь приятное. Избегайте при этом сильных эмоций, чтобы не перевозбудить ребёнка. Поговорите о приятных планах.

- В кризисный период почти все **дети испытывают нервное напряжение**. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

- Пусть ваш малыш **больше двигается**, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, **не давайте негативную оценку его поведению**. Используйте чувство юмора.

- **Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения**. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончанию переходного возраста. Правильнее в этой ситуации *сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать* (например, отойти на некоторое расстояние). Главное - **ни в коем случае не выполнять требование ребёнка**. После того, как он успокоится, спустя некоторое время, сообщить ему, что в самом требовании не было ничего невыполнимого, а вот форма проявления вам не нравится.

- Старайтесь **не срываться и не кричать** на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное. Попросите близких, друзей, соседей побыть с ребёнком, пока вы успокоитесь. Прогуляйтесь, поговорите с кем-нибудь о своих чувствах, примите ванну, съешьте или выпейте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм.

- У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

**1 правило**. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед ном следует исключить.

**2 правило**. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

**3 правило**. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов- не для вашего малыша, их надо полностью исключить.

**4 правило**. Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно - минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

Главная рекомендация - больше любви, доброты, терпения, веры в его силы, и тогда всё получится!

**Как помочь ребенку в развитии самостоятельности.**

**Причины детской несамостоятельности.**

- Ребенок **не готов выполнять какие-либо действия**. Например, если пальчики ребенка заплетаются и никак не могут продеть непослушные шнурки в обуви. В таком случае лучше сначала **попрактиковаться**, но никак не ругать и не заставлять ребенка учиться самостоятельно.

- Возможно, **упущен период**, когда ребенок стремился быть самостоятельным. У каждого ребенка наступает момент, когда он говорит: «Я сам!» Если в это время взрослый, набравшись терпения, позволяет ребенку поступать самостоятельно и помогает ему в этом, даже если у малыша еще не все получается, малыш испытывает чувство гордости за свою самостоятельность. А если нет, то этот период может пройти, а ребенок так и не почувствует, как хорошо быть самостоятельным.

- **Взрослый слишком упорно стремится** сделать ребенка самостоятельным. «Ты уже взрослый! Пора бы научиться. Что ты будешь делать, когда мамы и папы не будет рядом?» — говорит взрослый, и малыш пугается такого напора.

- **Родители чрезмерно опекают** ребенка. Зачем учиться одеваться, если мы всегда это делаем вместе? Зачем учиться кушать самостоятельно? Ведь потом столько убирать! Иногда причина в том, что родители сами не хотят видеть ребенка самостоятельным, а, следовательно, повзрослевшим. Это, как правило, случается в семьях с одним ребенком, особенно поздним. Такие родители стремятся продлить период заботы о ребенке, пока он маленький.

- Недостаток мамы или болезненные разлуки в раннем детстве.

**Как справиться с несамостоятельностью ребенка - рекомендации психолога.**

* Не подталкивайте ребенка к самостоятельности — играйте вместе. Представьте, что будет, если курица начнет доставать своих цыплят из яиц, а не ждать, когда они сами вылупятся?
* Наберитесь **терпения**! Да, сейчас одевание ребенка занимает почти час, но со временем и он научится это делать быстрее.
* Сдерживайте свое желание помочь, если ребенок не просит. Иначе он не сможет почувствовать гордость от своей самостоятельности.
* Всегда будьте готовы помочь, если ребенок просит.
* **Поощряйте самостоятельность**. Подчеркивайте, как важно то или иное умение ребенка. Хвалите проявления самостоятельности перед родственниками и друзьями.
* Организуйте для ребенка деятельность, которой он может добиться успеха, и не требуйте выполнения пока еще трудного или непонятного ему задания.
* Постепенно расширяйте круг достижений ребенка, поощряя и поддерживая его в трудные моменты и одновременно обучая необходимым «правилам игры» (естественным ограничениям и запретам, которые ребенку понятны).
* Помогая преодолевать трудности, не делайте за ребенка то, что он может сделать сам.
* Позвольте ребенку принимать самостоятельные решения, отвечать за себя, стимулируя возникновения у него естественного чувства ответственности и внутренней дисциплины.
* Подсказывайте, когда ребенок может помочь кому – либо – защитить более слабого, поделиться игрушками, сладостями и т.п.
* Поддерживайте в ребенке чувство уверенности в себе, даже критикуя или запрещая нежелательные действия (плох поступок, а не сам ребенок).
* В любой ситуации оставайтесь любящими родителями – это главный источник душевных сил ребенка, залог его успешного психического развития.

**Игры для развития самостоятельности у дошкольников.**

**«Правый — левый» (хитрая игра)**

Если ваш малыш еще путает правый и левый ботинки, помогите ему при помощи небольшой хитрости. Нарисуйте на ботинках два глазика, которые, если правильно их надеть, смотрят друг на друга.

Возможны другие варианты.

* Два человечка, которые протягивают друг другу руки.
* Две половинки сердечка.
* Рыбка, хвост которой на одной стороне, а голова — на другой.

Можно не рисовать, а купить любую наклейку и, разрезав ее пополам, наклеить на оба ботинка. Попросите малыша собрать картинку — он с удовольствием согласится.

**«Мышиные хвостики» (игра, которая облегчает завязывание шнурков)**

Разучите вместе с малышом небольшие стихотворения и повторяйте их каждый раз, когда завязываете шнурки.

**Запоминалка**

Раз шнурок и два шнурок Перекресток. Узелок.
Вот поссорились концы, Разбежались молодцы,
Спинки сделали дугой — Вот один, а вот другой.
Помирились — повстречались И опять узлом связались.

**Игра с мышиными хвостиками**

Хвостик, хвостик, перекрест,
Хвостик в дырочку пролез.
Потянули, завязали,
Вместо мышек ушки стали.
Ушко, ушко, снова крест,
В норку заюшка залез.

Расскажите ребенку о мышиных хвостиках и заячьих ушках. Примерно так: «Вот смешные мышиные хвостики. Вот один, а вот другой. Один кладем на другой — перекрест. Один хвостик пролезает в серединку заячьей норы. Испугались хвостики зайца — разбежались в разные стороны. А вот и сам зайка появился. Вот одно ушко, а вот другое. Ушки играют в ту же игру». Эти образы помогут малышу запомнить последовательность в завязывании шнурков.

**«Веселая шнуровка» (игра)**Чтобы научить ребенка шнуровать ботинок, вам понадобится дырокол и плотная бумага или картон. Сделайте дыроколом отверстия, можно в произвольном порядке, можно в виде шнуровки на ботинках. Возьмите шнурок, плотную веревку или проволоку и покажите, как можно продевать ее через дырочки. А еще можно делать небольшие узоры.

Даже самые маленькие дети включаются в игру, в которой нужно провести червячка (шнурок) через картонное или деревянное яблочко.

**«Научи меня» (прием).** Иногда малыш уже умеет все делать сам, но почему-то не хочет. Он говорит: «Не могу, не умею, сделай сама, помоги...» В такой ситуации мама вдруг становится очень-очень беспомощной: «Ой, что-то у меня не получается. А что теперь надеть? А как это делать? Может, ты поможешь? Научи меня». Если сыграть искренне (ну, разучилась мама или заболела), ребенку придется спасать ситуацию, и он почувствует себя очень важным и все умеющим.

**«Наглядные напоминания» (прием)**

**Чтобы было проще запомнить последовательность каких-либо действий, рисуйте «напоминалки».**

Такие рисунки очень помогают ребенку стать самостоятельным, потому что не мама его контролирует, а он сам вспоминает. Проходя мимо такого рисунка, малыш с удовольствием выполнит то, что нарисовано. Когда картинка станет привычной и перестанет привлекать внимание — нарисуйте новую.

**Придумывайте и рисуйте «напоминалки» вместе!**

Примеры напоминаний: рисунки «как сделать бутерброд», «как убрать постель», «как собрать игрушки», «как почистить зубы».

**Ролевые игры.** Используя игрушки разыграйте следующие ситуации.

**О зайце, который не умел есть**. Каждый раз, когда он хотел съесть сладкую морковку, он звал маму, она выкапывала ее и кормила зайчика. Но однажды он был очень голодным, а мамы не было рядом. Пусть ребенок сам придумает, как справился зайчик.

**О пингвине**, который не умел раздеваться. Все пингвины отправились плавать в море, а он стоял на берегу и не мог снять свой пингвиний фрак.