*Советы психолога*

Мама в ужасе: с ребенком стало твориться что-то страшное! Частые истерики, порой на грани припадков: попробуй не купи игрушку, падает на пол и вопит как резаный! Невероятное упрямство, непослушание… «Слезь! Это мой стул, я на нем сидел!» - кричит папе, и в глазах неподдельный гнев. Что случилось с малышом? «Упустили момент, и у нас растет какой-то монстр!» - в тревоге констатируют родители. «Распустили донельзя!» - ворчат соседские бабушки и прохожие.

Ничего подобного, все в полной норме!» - утверждает детский психолог. Просто у ребенка - кризис трех лет, необходимый для его взросления как воздух. Именно на третьем году жизни малыш впервые настойчиво извещает нас: «Я сам! Я уже взрослый!».

- Подобных кризисов в жизни ребенка несколько, и каждый из них может стать созидательной и прогрессивной ступенью роста. - Именно в три года важно поддержать стремление малыша к самоутверждению и взрослости! Итак, малышу исполнилось два года: ждите кризис! Он будет нарастать постепенно, достигнет бурного пика - с теми самыми истериками и конфликтами, а потом сойдет на нет. Став для малыша великой школой жизни.

***Семь признаков кризиса трех лет***

Важно отличать нормальные проблемы роста от избалованности либо от капризов малыша, связанных с нехваткой маминой любви и тепла.

***1. Негативизм. На ВСЕ предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом.***

- Машенька, пойдем гулять?

- Не-ет! Не пойдем!

- Ну хорошо, тогда дома поиграем!

- Не-ет! Не хочу дома!

- Пойдем тогда в гости сходим.

- Не-ет! Не пойдем в гости!

Ребенок отвечает отказом только потому, что предложение исходит от взрослого. На самом деле малышу хочется гулять! Да и в гости ох как хочется, но ведь не он это предложил…

***2. Упрямство. Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил.***

- Купи шарик!

Мама покупает, но через минуту шарик уже не нужен.

- Купи машинку!

- Она тебе нужна?

- Да-а-а!

Через минуту интерес к машинке иссяк и она валяется без колес. Объяснение простое: ни шарик, ни машинка на самом деле не интересны, важно настоять на своем. Попробуй мама не купи - истерика! Но упрямство нужно отличить от настойчивости: в другие моменты машинка представляет настоящий исследовательский интерес и долго служит верой и правдой.

***3. Строптивость.*** Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой.

***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, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Бедного маленького человека раздирает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых не могу. Конфликт, горе, истерика, рев…

***5. Протест, бунт.*** Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злостно издевается над ними. Бросает игрушку:

- Подними! - командует маме.

- Нет уж, сам подними.

- Не могу-у! Ты подними! - и истерика.

***6. Обесценивание.*** Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует лучшей маминой помадой по стенам. Может ввернуть в речь грубые и даже матерные слова, услышанные где-то. Психологи объясняют: тем самым он напоминает: «Я здесь главный!».

***7. Деспотизм и ревность.***

- Я сказал, что папа будет сидеть на этом стуле, а не в кресле!

Попробуй папа пересесть - истерика! Если в семье есть другие дети, маленький деспот будет назло выбрасывать их игрушки, сталкивать «соперника» с маминых коленей.

***Что в это время происходит с ребенком?***

- Кризис третьего года жизни - это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подрос и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет . - Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Причем завоевание права на самоопределение проходит не только в борьбе со взрослыми, но и с самим собой. Родителям бесконечно тяжело выдерживать упрямство, крики, истерики. Но помните: вашему малышу гораздо тяжелее в этих своих противоречиях! Он не осознает, что с ним происходит, и не властен над своими эмоциями, но буря настигает его изнутри - вот так в муках происходит становление психики.

Пик кризиса - истерики. Причем если до двух лет они тоже порой случались, но были связаны с переутомлением, и значит, нужно было успокоить и помочь, то теперь истерика стала инструментом манипуляции. Ребенок как будто испытывает (подсознательно, конечно!), поможет такой метод добиться своего или нет. Кстати, истерики требуют зрителей - вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди городской улицы.

*~Кстати*

Кризис трех лет похож на подростковый, и от того, насколько мудро поведут себя родители, может зависеть, каким будет подростковый период - тяжелой катастрофой с дурными компаниями и мамиными слезами или благополучным, пусть и трудным, обретением взрослости…~~

***Как себя вести, чтобы победителями вышли все?***

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!

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? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)

Не заставлять, а просить помочь: «Дашенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.

Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит начинать процесс надо на полчаса раньше.

Все это поможет предотвратить истерики. И все же они неизбежно случаются, причем по закону жанра - на людях. Что делать тогда?

*~~Кстати*

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис - это хорошо! Да, вас ждет трудный период, но он определяет новую ступень развития ребенка.~~

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.

Если маленький строптивец демонстративно упал в лужу или на проезжую часть, берем в охапку, переносим в безопасное местечко и кладем как взяли - пусть там покричит. Увы, увещевания в такой момент могут не помочь - придется просто подождать, когда буря минует.

Создать приятные перспективы - иногда это помогает успокоить. Например, мама говорит: «Ваня, ты раскричался, потому что очень хотел посмотреть мультик. Но сейчас мы пойдем покупать хлеб и по пути купим фломастеры - будем рисовать».

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…» или «Я так сердита, мне прям кричать хочется!». 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.