**«Я сам!» Об особенностях протекания у детей кризиса 3 лет и путях решения кризисных ситуаций**

К трём годам родители начинают замечать серьезные изменения в своем ребенке, он становится упрямым, капризным, вздорным.

Улыбка умиления на лицах родителей сменяется выражением озабоченности, растерянности и некоторого раздражения. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс: это первое яркое выражение своего *«Я»*, это его попытка самостоятельно отдалиться от матери, удлинить *«психологическую пуповину»*, научиться многое делать самому и как-то решать свои проблемы. Без психологического отделения от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных **ситуациях**.

**Кризисы** развития – это относительно короткие *(от нескольких месяцев до года – двух)* периоды в жизни, в течение которых человек заметно меняется, поднимается на новую жизненную ступень. **Кризисы** бывают не только в детстве (1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет, так как личность человека развивается непрерывно. При этом всегда происходит смена периодов: относительно длинных и спокойных - стабильных и более коротких, бурных-критических, то есть **кризисы** – это переходы между стабильными периодами.

Родители не должны пугаться остроты **протекания кризисов**, это вовсе не отрицательный показатель. **Напротив**, яркое проявление ребенка в самоутверждении в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности и адаптивных **способностей**. И, наоборот, внешняя *«****бескризисность****»*, создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, **свидетельствовать о том**, что в развитии ребенка не произошло соответствующих изменений.

Новообразованиями **кризиса** 3 лет является формирование самосознания ребенка (возникает в разговорах местоимение *«Я»*, стремление к самостоятельности и независимости от любых взрослых, овладение деятельностью, напоминающей *«взрослую»*.

**Кризис** трех лет ломает старые, сложившиеся взаимоотношения между родителями и ребенком. Родители словно *«выходят из тени»*. Если до этого они воспринимались как те, кто кормит, любит, играет и были связаны с действиями и функциями, выполняющимися в отношении него: *«мама кормит Мишу кашей»*. То после трех лет ребенок научается отделять взрослого от той деятельности, которую он производит. Ребенок словно бы берет власть над этими действиями в свои руки, произнося: *«Я хочу кашу»*.

Феномен *«Я сам»* означает не только возникновение внешне заметной самостоятельности, но и одновременно отделение ребенка от взрослого человека. В результате такого отделения взрослые как бы впервые возникают в мире детской жизни. Мир детской жизни из мира, ограниченного предметами, превращается в мир взрослых людей.

Можно ли, действуя грамотно, смягчить проявление **кризиса**? Как помочь ребенку выйти из него, не внося в душу негативные качества: ведь упрямство — это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего *«Я»*; эгоизм - в здоровом виде чувство *«самостоятельности»*, собственное достоинство; агрессивность - крайняя форма самозащиты; замкнутость - неадекватная форма проявления здоровой осторожности, то есть необходимых для выживания в обществе качеств. Ребенок должен выйти из **кризиса** с набором положительных качеств, главная задача родителей и педагогов – не допустить закрепления их крайних проявлений.

Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:

Период упрямства и [капризности начинается примерно](https://www.maam.ru/obrazovanie/kaprizy) с 18 месяцев;

Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам (случайные приступы упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная);

Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни;

Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

В **кризисный** период приступы упрямства и капризности случаются у **детей** от 5 до 20 раз в день!

Если дети по достижении 4 лет все еще продолжают часто упрямиться и капризничать, то, вероятнее всего, речь идет о *«фиксированном»* упрямстве, истеричности, как удобных **способах** манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, не редко ради своего спокойствия.

Родителям на заметку:

• Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как необходимость.

• Во время приступа упрямства оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.

• Не пытайтесь во время приступа что- то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат.

• Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: *«Посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!»*. Ребенку только это и нужно.

• Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка **протекает** в общественном месте. Чаще всего помогает только одно- взять его за руку и увести.

• Постарайтесь схитрить: *«Ох, какая у меня есть интересная игрушка/книжка!»*, *«А что это за окном ворона делает?»* - подобные маневры заинтересуют и отвлекут.

• Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали: *«Нет»*, оставайтесь и дальше при этом мнении.