**Кризис 3 лет: что важно знать родителям?**

Конспект консультации педагога-психолога

**Слайд № 1**.

Уважаемые родители, наша встреча посвящена кризису 3-х лет.

**Слайд № 2**.

На встрече мы рассмотрим 4 вопроса:

* что такое кризис 3-х лет?
* что делать родителям, чтобы течение кризиса было легким?
* как реагировать на упрямство и капризы ребенка?
* как реагировать на истерику ребенка и как сгладить ее последствия?

**Слайд № 3.**

Что же такое Кризис? Криз 3 лет – это один из возрастных кризисов развития человека.

Возрастной кризис – это **переход от одного этапа развития к другому**, когда период постепенного, плавного развития через скачок, слом сменяется следующим периодом постепенного развития. Это можно сравнить с болезнью. Человек болеет, поднимается очень высокая температура – кризис, и затем начинается выздоровление.

Кризис 3х лет- это переход от раннего к дошкольному возрасту.

Как в любом возрастном кризисе у ребенка формируются важные позитивные новообразования! Но кризис может сопровождаться и негативными проявлениями.

**Слайд № 4.**

Какие же позитивные новообразования формируются во время кризиса 3 лет и потом развиваются во время школьного детства?

1. Осознание себя как отдельного человека. Во время раннего детства ребенок ощущает себя слитно с мамой, с семьей. А сейчас начинает чувствовать себя отдельным человеком со своими стремлениями и желаниями. Важная ли это характеристика? Несомненно. Это важное приобретение. Хорошо, если ребенок, а потом и взрослый человек будет осознавать свои желания, стремления. Стремление реализовывать себя, свои способности и склонности, и прожить свою жизнь, а не реализовывать то, что ему говорят, навязывают.

2. Самостоятельность. Хотят ли родители, чтобы их ребенок был самостоятельным? Естественно. А сейчас он учится сам одеваться, есть и т.д. А дальше будет самостоятельно учиться, искать свои решения, брать на себя ответственность. Это очень важная характеристика.

3. Самоуважение. В дошкольной литературе об этом пишут именно как гордость за свои достижения. А в научной психологической литературе – это называется самоуважением. Что это и в чем его значение?

Самоуважение –это часть самооценки человека, которая связана с тем, что он ценит, уважает, гордится своими достижениями. Если характеристика сформирована, то есть ребенок сейчас считает, что он молодец, гордится, что умеет одеваться, самостоятельно есть ложкой и т.д. то потом он чувствует больше сил в том, чтобы учиться кататься на большом велосипеде, учить буквы, стихи, уроки и т.д. То есть, наличие самоуважения - это мотиватор последующих достижений. Если человек чувствует, что ему сейчас есть чем гордиться, то он больше готов брать следующие вершины, стремится совершить следующие свои достижения.

**Слайд № 5.**

Но возможны и негативные проявления, а именно: ребенок плачет и не хочет делать то, что нужно с вашей точки зрения, хотя ранее он уже делал это, делает все наоборот или противоречит вам. В литературе и в интернете вы можете найти множество более тонких негативных проявлений кризиса 3 лет, но мы не будем сегодня останавливаться на тонкостях. Постараемся запомнить и разобрать три основные формы проявлений.

1. Капризы, упрямство, негативизм – одна группа близких проявлений, когда ребенок отказывается делать то, что нужно, хотя ранее делал.

2. Называние плохим. Ребенок может называть плохими маму, бабушку, всех близких ему людей. Может даже пытаться ударить или укусить.

3. Самое тяжелое проявление кризиса – истерики.

Конечно, каждому родителю хочется, чтобы позитивные новообразования, о которых мы говорили формировались и развивались, а негативных было бы мало, или если бы они и появлялись – то свести их к минимуму.

**Слайд №6.**

Как это сделать?

(первый вопрос с этого слайда). Теперь, когда мы знаем про позитивные новообразования, давайте подумаем, что хочет ребенок, когда упрямится, капризничает или противоречит? А он проявляет свои желания, свое стремление к самостоятельности. Но делает это в неподходящей ситуации, в неподходящей форме.

Одна из психологических теорий говорит, что если ребенок недополучает что-либо (например, внимания) в позитивной ситуации, то он начинает вести себя так, чтобы все равно этого добиться, но как раз неподходящим способом или в неподходящей ситуации.

К какому же выводу мы можем прийти?

Если мы будем стараться поддержать желания и самостоятельность ребенка в позитивных ситуациях – а это, когда он делает свои достижения и гордится ими, радуется им, тогда ему не захочется капризничать и упрямиться, т.е у него будет скорее всего меньше потребности проявлять эти качества в негативной ситуации, в негативной форме.

**Слайд № 7.**

Что можно сделать, чтобы ребенок чувствовал, что мы ценим его желания, самостоятельность, гордость за его достижения?

Пожалуйста, приведите свои примеры. Что вы делаете, или что читали об этом, или видели у других людей. Что можно делать, чтобы ребенок чувствовал, что мы ценим его желания, его самостоятельность.

**Слайд № 8.**

* Итак, что можно делать, чтобы ребенок чувствовал, что мы ценим его желания, самостоятельность, гордость за достижения? Мы можем спрашивать о желаниях ребенка, особенно в ситуациях, если мы можем его желание легко выполнить (т.е. в простых ситуациях). Можно просто спросить: Что он больше хочет (например, молоко, чай или сок).
* Предлагать выбор. Лучше, это когда выбор без выбора (ты будешь есть из маленькой тарелки или с корабликом), куда хочешь пойти гулять к домику или к слону, в парк или к реке. Эти желания легко можно выполнить. А ребенок почувствует, что его мнение учитывают.
* Спрашивать о замысле, например, что ты хочешь построить и помочь ему, если нужно.
* Просить помогать что-то делать. Просить ребенка что-то сделать в любой удобной домашней ситуации (когда убираетесь, готовите и многое другое).
* Позволять делать самостоятельно, даже если это долго. Опытные родители понимают, что скорее всего, ребенок захочет сделать что то самостоятельно (обуться). А для этого потребуется время. Значит, это время надо по возможности предоставить. Если в какой-то момент не будет времени, а ребенок делает это долго, попробуйте договориться (сейчас я тебе помогу, а завтра или вечером ты оденешь все сам и пальто, и шапку).
* Ну и конечно хвалить за достижения. Понятно, что они еще просты, но значимы для ребенка. Хвалим, но не захваливаем и говорим о том, чему еще нужно научиться.

Итак. Подведем итог. Чтобы течение кризиса шло мягко, мы должны все вышесказанное делать. И тогда капризов и упрямства станет гораздо меньше.

**Слайд № 9.**

Второй вопрос нашей консультации. Как реагировать на капризы и упрямство ребенка? Как лучше реагировать на капризы и упрямство ребенка?

Что бы ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим, как вообще взрослый может реагировать?

Все возможные способы реагирования условно можно разделить на три группы:

1. Настаивать на своем, принуждать. Реагируя так, взрослый может думать, что он приучает ребенка к послушанию, к тому, чтобы ребенок привык делать так, как считает взрослый и потом не «сел на голову со своими хотелками».

2. Исполнять капризы, желая их прекратить – это противоположный способ реагирования. Взрослый при этом хочет избежать эмоциональных испытаний, срывов для ребенка и самого себя, считает, что это для него легче…

3. Третий способ реагирования - пытаться заговорить, заиграть, объяснить, договориться. В этом способе как бы 2 вида. Первый – заиграть, заговорить – скорее для ребенка помладше, когда мы игровым способом отвлекаем внимание ребенка и побуждаем делать то, что требуется. Второй – объяснить и договориться – когда мы обращаемся к рациональной стороне в нашем ребенке. Эти два вида могут и плавно переходить от первого к второму. Например, ты не хочешь раздеваться? Ты не хочешь раздеваться сегодня? Наверное, ты играешь сегодня в маленького, и я помогу тебе раздеться… Помогу снять шапочку, курточку, ……Сегодня мы играем в маленького… А завтра ты уже будешь большим… А большие сами раздеваются… Они сами снимают и шапку, и курточку…. Давай договоримся, завтра ты будешь большим и сам будешь снимать….. Хорошо?....

В таком способе реагирования взрослый как бы преобразует желание ребенка, или отодвигает его, старается объяснить ситуацию и договориться, идет какое-то взаимодействие, чтобы прийти к взаимоприемлемому результату. Однако этот способ требует от взрослого креатива, находчивости, игрового потенциала…

Понятно, что в зависимости от ситуации, мы когда-то будем использовать первый способ, когда-то второй, когда-то третий. И это нормально, жизнь помещает нас в разные ситуации.

Но какой способ реагирования нужно выбирать чаще? Какой из них лучше?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо проанализировать последствия этих способов реагирования для личностного развития ребенка, что узнает и почувствует ребенок, если мы так реагируем, какие личностные черты мы можем этим заложить?

**Слайд № 10.**

Давайте в этих последствиях и разберемся. Вопросы родителям. Я прошу вас ответить для каждого из трех видов реагирования на 2 вопроса:

* Что почувствует, что узнает ребенок о ценности своего желания (по отношению к желаниям других людей) при таком способе реагирования взрослого?
* Какие личностные черты и модели поведения мы закладываем у ребенка, если реагируем таким способом?

Родители высказываются, ведущий дополняет, если нужно.

Если родитель часто настаивает на своем, принуждает, то ребенок узнает, что его желание малоценно, оно не будет учитываться. Стоит ли тогда в других ситуациях их высказывать, вообще высказывать свое мнение? Мы можем заложить неуверенность в себе, стеснительность, неготовность к поиску своих решений, к их высказыванию другим людям.

Если родитель часто исполняет капризы, то ребенок привыкает, что его желания – самые главные, верные и должны исполняться. Такой ребенок в детской группе может показывать излишнее самомнение, желание, чтобы другие дети поступали так, как ему кажется нужным. Когда этого не будет случаться, то такой рабенок или уходит от детей, или обижается, или вся\чески мешает им… Т.е. контакт, взаимодействие может не налаживаться, затрудняться, именно потому что наш ребенок не привык учитывать мнение и желание других людей.

При третьем способе реагирования взрослый не только учитывает желание ребенка, но преобразует его согласно ситуации, объясняет и договаривается. Ребенок узнает, что его желание учитывается, но есть и ограничения, обстоятельства, возможности взрослого, которые также необходимо учитывать. Мы закладываем не только готовность ребенка высказывать свои желания, но и его умение реагировать на желания других людей, на обстоятельства, мы закладываем его способность договариваться и находить взаимоприемлемые решения с другими людьми.

Итак, наша беседа, наш анализ позволяет привести к следующим выводам. Во- первых, мы действительно можем и должны поступать по разному и в разных ситуациях. Показывая таким образом ребенку различные виды реагирования на разные ситуации. (чтобы в будущем ребенок не действовал в разных ситуациях одинаково). Иногда ситуации складываются так, что нет сил на то, чтобы заиграть, объяснить и мы будем настаивать на своем или исполним желания. Но наш анализ показал, что последний вариант реагирования самый благоприятный. Если мы заиграем ребенка, то сохраним свое и его эмоциональное благополучие. Это хорошо. Если мы объясним и договоримся, то тем самым дадим пример опыта договора и это прекрасная форма взаимодействия с другими людьми. Это самый важный и ценный социальный опыт. Мы будем стараться придерживаться этого способа, но понимаем, что иногда и первый и второй путь возможен.

**Слайд № 11.** Обращение к родителям. Давайте поделимся способами удачного опыта предотвращения или прекращению упрямству и капризам. А это опыт (как мы уже знаем), когда объяснили, договорились, заиграли. Это могут быть и ваши случаи и других людей. Пожалуйста, давайте поделимся. Это поможет увеличить опыт каждого из нас. (нельзя брать ничего чужого, иначе нас больше не позовут в гости; мы не можем больше гулять, надо заплатить за свет, иначе его отключат и будет не посмотреть мультфильм. Ребенок говорит не хочу. А где живет это не хочу? Вот он, он заснул. Пока он нас не слышит…)

**Слайд № 12.**

Как реагировать на истерики? Я хочу вам деть следующие рекомендации.

1. Пытайтесь предупредить. Ведь каковы пусковые условия истерики? Физиологические, или что-то не получается, или какое-то сильное желание. Поэтому, следим за режимом дня, питания. Если ребенок недоспал, хочет есть или пить, то конечно он более готов к эмоциональным срывам. Если что то не получается, пожалуйста, подскажите, помогите, что бы не довести до истерики. Если сильное желание (магазин игрушек). Это сложнее. Некоторые родители используют такой способ. Дают ребенку с собой любимую игрушку – это может уменьшить вероятность очень сильного желания. Но сильное желание – это такой фактор, который трудно предупредить.

2. Если уже истерика случилась, то успокойтесь сами, скажите себе: - я справлюсь. Важно, во время истерики говорить спокойным и тихим голосом. Ребенку легче услышать именно такой тембр, и понять, что на вас можно опереться. Это как в самолете – сначала наденьте маску на себя, а потом на ребенка. Так и тут. Сначала успокаиваем себя, а потом ребенка.

3. Не реагируйте на окружающих – в этой ситуации ваша главная забота – ребенок.

4. Уберите от предмета раздражения, помогите успокоиться (обнимите, возьмите на руки, капризный стул). Обязательно скажите ребенку: «Когда ты кричишь и плачешь, я не могу тебя понять и услышать. Скажи спокойно и я тебе помогу».

5. Некоторые считают, что пока ребенок истерит – он ничего не слышит и не понимает. Поэтому, когда ребенок успокоится – повторите еще раз: «Когда ты кричишь и плачешь, я не могу тебя понять и услышать. Скажи спокойно и я смогу тебе помочь».

6. Помогите понять ситуацию. Объясните почему так не надо делать. Предложите приятную для ребенка замену, тем самым создайте любой привлекательный образ. Например, прокатиться на автобусе, дома сделать что-то вместе.

**Слайд № 13.**

 Как сгладить последствия истерики?

1. Поддержать добрые отношения. Понятно, что истерика выводит нас из эмоционального равновесия, поэтому можно поговорить о чем-то другом, почитать, послушать вместе запись сказки, обнять ребенка, погладить….

2. Способствуйте расслаблению тела ребенка поглаживанием, массажной игрой. Например, такой:

|  |  |
| --- | --- |
| Белка хвостиком метет | Легкими движениями пальцев гладим спинку |
| Рыбка по морю плывет | Ребром ладони проводим вдоль позвоночника |
| Как по небу облака мы погладили бока | Слегка проводим ладонями обоих рук по бокам |
| Как летят снежинки так мы гладим спинку! | Легко касаясь рукой гладим спину |

**Слайд № 14.**

О чем вы хотите сказать в заключении нашей консультации?

Родители высказываются.