**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Окский детский сад» - муниципального образования**

**Рязанский муниципальный район**

**Рязанской области**

**Консультация по теме:**

**«Кризис трех лет. Как устанавливать запреты»**

**Подготовила педагог-психолог Самотойлова И.Н.**

**2014 – 2015 уч.год**

**Знаете ли, какой самый верный способ**

**сделать вашего ребенка несчастным —**

**приучить его не встречать**

**ни в чем отказа.**

***Ж-Ж. Руссо***

***Тема сегодняшнего разговора посвящена одной из важных проблем маленького ребенка, проблеме кризиса трех лет.***

*Давайте обсудим следующую ситуацию:*

Ребенок изменился, стал совсем другим. Все время спорит, упрямится, не выполняет требований взрослых, все делает наоборот. При одевании не может застегнуть пуговицы на рубашке, от помощи взрослых отказывается, ужасно сердится и кричит: "Я сам! Я сам!"

• *Какому возрастному периоду жизни ребенка это характерно?* (Три года)

• *Что происходит с ребенком?* (Кризис трехлеток)

• *Как бы Вы поступили в данной ситуации?*

 Мы,  взрослые должны быть  терпимее к стремлению ребенка

к самостоятельности. Важно поощрять и хвалить ребенка, но при этом

следует умело отвлечь его внимание и незаметно застегнуть пуговицы.

***Мини-анкета для родителей***

***Пожалуйста, ответьте на вопросы мини-анкеты:***

• Знакомо ли Вам понятие "кризис трех лет". Что это такое?

• Какого рода трудности Вы испытываете в общении

с ребенком данного возраста?

• Знаете ли Вы, как следует общаться с малышом в данный

период?

• Нужна ли Вам помощь детского сада по данной проблеме?

В жизни каждого ребенка бывает момент, когда он вдруг из очаровательного карапуза превращается в самостоятельного и независимого человека. Как правило, эти изменения происходят примерно в три года. Психологи называют этот сложный период кризисом трех лет. В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всем быть похожими на них. Они хотят от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Ребенок хочет, чтобы с ним советовались и учитывали его мнение. Он уже сегодня, сейчас хочет быть взрослым: "Я сам!"... Послушайте, какое стихотворение написала психолог

Л.А. Булгакова, описав ребенка в период кризиса трех лет:

**Кризис трех лет, "Я сам"**

Я негативен и упрям,

Строптив и своеволен,

Средою социальной я

Ужасно недоволен.

Вы не даете мне шагнуть,

Всегда помочь готовы.

О, боже! Как же тяжелы

Сердечные оковы.

Система "Я" кипит во мне,

Хочу кричать повсюду:

Я — самость, братцы, я живу,

. Хочу! Могу! И буду!

Возросшие потребности ребенка не могут быть удовлетворены прежним стилем общения и прежним образом жизни. Возникают противоречия между возможностями и желаниями ребенка. Кризис сопровождается массой позитивных и негативных изменений в детском организме. Однако следует помнить, что все трудности носят временный и преходящий характер. В этот период происходит физиологическая и биологическая перестройка организма,  в результате чего у детей наблюдается:

·        Повышенная чувствительность мозга к воздействию окружающей среды.

·        Ранимость центральной нервной системы в связи с отклонениями в перестройке эндокринной системы.

·        Снижение адаптационно-компенсаторных возможностей детского организма (подверженность заболеваниям, особенно нервно-психическим).

Взрослым важно вовремя заметить это и понять, что необходимо менять свои отношения с ребенком, тогда этот переходный период может пройти более гладко и безболезненно. Но если родители не осознают, что ребенок находится на новом возрастном этапе и прежние методы общения с ним уже не актуальны, то ребенок может превратиться в совершенно неуправляемого упрямца, главной задачей которого будет противоречие окружающим и капризы.

***Что же такое кризис и как реагировать на него взрослым?***

(вопрос к родителям)

 КРИЗИС — важный этап в психологическом развитии ребенка, который обозначает переход на новую возрастную ступень. С одной стороны, кризисы являются движущей силой развития, этапом смены ведущей деятельности ребенка; с другой — это сложный период для малыша, его родных и персонала дошкольного учреждения. Немалую ответственность за правильный выход из кризиса несут родители ребенка. Им необходимо изменить стиль общения с ребенком и образ жизни — все то, что замедляет и мешает его адекватному развитию.

**Основные симптомы поведения ребенка**

**"КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ"**

**1. ЯРКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВИЗМА** - это немотивированное поведение, которое проявляется в действиях и словах, которые намеренно противоположны требованиям и ожиданиям взрослых. Ребенок противопоставляет себя взрослым и перестает выполнять их требования, стремясь делать все наоборот, не только наперекор взрослым, но часто и в ущерб своим интересам. Например, мама приглашает малыша на прогулку, он соглашается, но вдруг категорически отказывается. Бывает и так, что взрослые сами провоцируют вспышки негативизма. Это происходит тогда, когда используется авторитарная модель взаимодействия с ребенком, когда ребенку постоянно приказывают, не считаются с его интересами.   Ешь быстро, не ори  и другие.

**2. РЕБЕНОК ПРОТИВИТСЯ ПРЕЖНИМ ОТНОШЕНИЯМ**

В поведении ребенка наблюдается *строптивость* — постоянное недовольство всем. Это как "бунт против норм воспитания, установленных ранее для ребенка, против всего прежнего образа жизни"     (Л.С. Выгодский).

 Авторитарное воспитание в семье, когда родители часто используют приказы и запреты, способствует яркому проявлению строптивости. Однако если ребенку давать полную свободу и не ограничивать его ни в чем - то взрослые будут испытывать затруднения в тех ситуациях, когда действия ребенка все же приходится ограничивать. Например, в магазине, где он требует купить понравившуюся ему игрушку. Необходимо помнить, что вседозволенность до хорошего не доводит.

**Реже в поведении детей наблюдаются и такие симптомы:**

• *Обесценивание ребенком личности близких* — ребенок часто ссорится со всеми дома, находясь как бы в состоянии "войны".

• *Деспотизм —* ребенок во что бы то ни стало,  хочет добиться, чтобы исполнялось любое его желание, он хочет стать "господином положения".

• *Ревность —* когда в семье есть еще дети, то ребенок вынужден делить власть над окружающими с братом или сестрой. Такое положение его не устраивает, он изо всех сил начинает бороться за власть. Ревность может проявляться открыто: дети часто дерутся, ссорятся. Но бывает и гак, что на глазах у родителей ребенок стремится показать себя с хорошей стороны и заявляет, что обожает брата. Родители совершенно уверены в этом. Однако на самом деле ребенка раздирают внутренние противоречия. Чтобы не произошло подобное, родители должны чутко относиться к потребностям каждого ребенка. Находить время и обязательно уделять внимание каждому ребенку.

Ребенок в этот период любой ценой пытается завоевать самостоятельность и самоутвердиться, настаивает на равноправии, разными путями выражает протест против зависимости от родителей. Взрослый не должен стоять на пути детской самостоятельности. Ребенок растет, отстаивает "свою самостоятельность", свое право на действия по собственным решениям. Нравственное воспитание начинается с усвоения ключевых слов:

"НАДО" и "НЕЛЬЗЯ".

Это развивает ориентировку малыша в окружающем мире и обязывает его. **Запретов должно быть мало, но они должны быть ТВЕРДЫМИ.**

Каждому "нельзя" противопоставляйте альтернативное "можно".

Например, малыш тянется к очкам бабушки — нельзя! Не послушался. Опустите на пол или предложите ласково: "Поправь бабушке очки, погладь ее".

**3. УПРЯМСТВО и КАПРИЗЫ**

Ребенок проявляет упрямство, которое выражается в стремлении поступать по-своему вопреки разумным доводам. Пик упрямство приходится на 2,5—3 года. Мальчики упрямее девочек. Девочки капризничают чаще. Упрямство следует отличать от настойчивости, когда ребенок добивается своего, потому, что он так решил. НАСТОЙЧИВЫЙ — стойкий в своих намерениях, твердый, упорный; неотступный в требованиях.

В этот момент взрослые должны научить малыша, как можно поступить в таком случае, а не загонять его в угол своими требованиями. Конечно можно "выиграть битву", заставив ребенка сделать то, что Вы требуете. Но это приведет только к усилению напряжения и, возможно, к истерике ребенка, который может усвоить манеру поведения взрослого, и в дальнейшем будет действовать подобным образом.

Наша задача - не искоренять упрямство, а переводить его в настойчивость. Направлять активность ребенка в нужное русло. В кризисный период приступы упрямства и капризности наблюдаются у детей по пять раз в день, а у некоторых до 19 раз.

Период упрямства и капризности заканчивается к 3,5-4 годам. Если и позже дети проявляют упрямство и капризы, то есть опасность фиксации упрямства и истеричности как удобных способов манипулирования родителями. Не следует поддаваться нажиму ради своего спокойствия.

Кризис трех лет разрешается путем перехода ребенка к игровой деятельности. Если желания малыша намного превосходят**его** возможности, необходимо искать выход в ролевой игре. Научите  ребенка играть "во взрослых", беря на себя роль мамы, папы, врача, продавца и т.д. Покажите ему несложные действия, которые он может воспроизвести. Поиграйте рядом с ребенком, он с удовольствием будет Вам подражать.

**4. «Правила, ограничения, требования, запреты.**

**Как их разумно устанавливать?»**

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их!

Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещается другим ребятам. «Им, по-моему, просто нет до меня дела», — печально заключил мальчик.

Возникает вопрос: если дети чувствуют себя более защищенными в условиях

заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать? Почему на это постоянно жалуются родители и воспитатели?

На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их

«внедрения» (согласитесь, само это привычное для слуха слово уже указывает на силовые методы). Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

***Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье*** ***бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.***

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого. Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности —

воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую

мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями

**нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.**

**Жѐлтая зона** очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к

внутренней дисциплине по известному нам механизму извне-внутрь. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов. Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора.

Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

**Цветовые зоны поведения ребенка**

Все то, что разрешается делать ребенку по его собственному  усмотрению  или  желанию.

Например, в какие игрушки играть, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил.

Например, можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Действия  ребенка,  которые,  в  общем,  нами  не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются.

Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад.

Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это

наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений.

Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать

маленьких... Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что

вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать — и быть твердым, между гибкостью — и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие

с важнейшими потребностями ребенка.

Например, родителям часто досаждает «чрезмерная» активность детей:

почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать..?

Ответ прост: все это и многое другое — проявления естественных и очень

важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Им гораздо больше чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия — все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже

можно, но только если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Вы, конечно, узнаете примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно.

Например, за рубежом в некоторых детских учреждениях есть кафельная

комната, специально для рисования на стенах. Каждый ребенок может рисовать фломастером или краской сколько ему угодно. После занятий рисунки смывают из брандспойта, и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели тоже.

4.  Правила  (ограничения,  требования,  запреты)  должны  быть

согласованы взрослыми между собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка — третье.

Вот как в этом случае. Лене купили нарядные лаковые туфельки, на следующее утро она собирается в детский сад.

ЛЕНА: Я надену новые туфельки.

МАМА: Нет, Леночка, они для праздников и для гостей.

ЛЕНА: Нет, я хочу, хочу сегодня! (Начинает хныкать.)

ПАПА: Не расстраивайся, мы что-нибудь придумаем. Обращается к маме:

Может быть, можно, один только раз?

МАМА: Нет, я не согласна. Ребенок должен приучаться беречь дорогие

вещи!

ЛЕНА (плачет сильнее): Тогда я не пойду в садик вообще-е!

(Входит бабушка).

БАБУШКА: Что опять случилось?! Опять вы расстраиваете ребенка с самого

утра?! Иди ко мне, девочка, расскажи, кто тебя обидел. Ах, туфельки? Я тебе

куплю сегодня же другие, будешь в них ходить, когда захочешь.

В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к

дисциплине. Он привыкает добиваться своего, «раскалывая» ряды взрослых.

Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту

минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9-ти, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему «разрешали».

Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на

прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию.

В противном же случае приучаются настаивать, ныть, вымогать.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть

скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится

сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

На вопрос «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал»,

«Я так велю», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это

опасно», «Может разбиться...»

Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок

снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание.

Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной

форме. Например, стоит сказать: «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!»; «Конфеты едят после обеда» вместо: «Сейчас же положи конфету назад!»; «Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули», вместо: «Перестань мучить кошку!».

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении

требования, обсуждать ее с ним заранее. Если, например, известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть «хотя бы начало», то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма.

Одновременно можно предложить ему на выбор другие возможности, например, поиграть перед сном в интересную игру или почитать книжку. Если же он все-таки выберет «трудный» вариант, важно проследить, чтобы уговор был выполнен, и ребенок пошел спать вовремя.

Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного

времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взятого на себя слова, чем надоедливым «полицейским». А он приобретет еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

 Игра с мячом**:  « *Как бы Вы поступили?*»**

*Если ребенок не желает есть?*

·        Будете его упрашивать;

·         создадите игровую ситуацию и предложите покормить "котенка,  мишку".)

*Если ребенок капризничает?*

·        Будете переживать о том, что подумают окружающие;

·        вы проявите внимание к ребенку, возьмете за руку и отведете в сторону, где обстановка спокойнее и постараетесь переключить его внимание: "Смотри, что у меня есть!

*Если ребенок упрямится?*

·        Вы его будете ругать,  и стыдить за плохое поведение;

·        Подождете немного и отвлечете: "Посмотри, что у меня есть?

Посмотри, кто там идет?

Общение с ребенком в период кризиса (будь то кризис одного года, трех лет или подростковый) — это особое искусство.

Главное — вовремя понять и помочь ребенку, потому, что мы нужны ему, как никогда.

И даже если он в этот момент не совсем такой, как нам бы хотелось, а колючий и ершистый, лучшее, что мы можем сделать, — принять его таким, какой он есть, и любить его.

*Решение:*

• Создавать в семейном кругу атмосферу любви, понимания

и доброжелательности.

• Побольше играйте и разговаривайте с малышом — подобные маневры отвлекут его от капризов.

• Относитесь к ребенку, как к взрослому члену семьи, проявляйте к нему терпимость.

**Памятка для родителей по теме:**

**"КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ"**

·        Капризы и истерика требуют зрителей. Не становитесь ими и не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая непослушная девочка!" Ребенок только и ждет этого.

·        В любой ситуации проявляйте терпимость к ребенку. Не позволяйте выходить из себя.

·        Не подчеркивайте перед ребенком свое превосходство и силу. Будьте с ним "рядом".

***Если ребенок впадает в истерику:***

·        Не отменяйте немедленно своих решений. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали "Нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.

·        Не сдавайтесь, даже если приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще помогает одно — взять его за  руку и увести

·        Не берите ребенка на руки, если он этого не хочет.

·        Не старайтесь поднять ребенка с пола.

·        Не оставляйте ребенка одного.

·        Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку.  Это бесполезно. Ругать нет смысла, шлепки еще больше будоражат.

·        Переключите внимание ребенка: "Ой, какая интересна игрушка у меня!",

 "А что там делает ворона?" – Подобные  приемы заинтригуют и отвлекут

    ребенка.

·        Следите за своим эмоциональным состоянием.

**ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ТАКИМ,**

**КАКОЙ ОН  ЕСТЬ!**