**Как справится с кризисом 3 лет и что делать родителям?**

Каждый человек в течении всей своей жизни проходит кризисы. Они нужны для развития психики и получения новых навыков. Так в три года ребенок осознает свое "Я" и понимает: он отдельная личность. Поэтому он начинает яростно отстаивать право на собственное мнение. Это проявляется в строптивости, негативизме, упрямстве. **Особенности проявления**

Иногда родители замечают странные перемены в поведении ребенка. Например, вы всегда ходили одной дорогой и дошкольник не протестовал. А тут вдруг заявил, что хотел пойти иначе и начинает плакать. При этом вы не пройти поменять дорогу, но уже прошли достаточно и возвращаться нельзя.

Или ребенок начинает требовать определенных действий от родителей. А если те отказываются — плачет и топает ногами. Еще дошкольник может резко перемениться: вчера он выполнял небольшие поручения, сегодня — категорично отказывается.

Все это проявления кризиса трех лет. Демонстративное поведение и истерики возникают из-за того, что ребенок хочет показать свою самостоятельно, на сам еще не может это нормально выражать. Из-за внутреннего конфликта появляются противоречивые эмоции.

**Что делать родителям?**

Кризис трех лет — это нормальный этап в жизни каждого ребенка. Поэтому наберитесь терпения и просто переждите его. Если дошкольник ведет себя вызывающе, то не заостряйте внимание и не пытайтесь его переспорить. В тоже время вседозволенность недопустима.

Лучше всего переключить внимание ребенка. Например, предложить пойти в определенное место или почитать книжку. В случае пика истерики — просто подождите и дайте дошкольнику выплакаться. Если это происходит на публике (например, в магазине), то отведите ребенка в безлюдное место.

Старайтесь не задавать вопросы, которые подразумевают категоричный выбор. Давайте ребенку право выбора. Например, спросите его куда он хочет пойти гулять или что именно он наденет из одежды.

Помните, что для дошкольника — кризис тяжелое испытание. Он переживает целую гамму эмоций, каждая по-своему особенна. Поэтому не вините ребенка в "не таком поведении" и не сравнивайте его с другими детьми. Иначе вы только усилите негативные эмоции дошкольников.

**Полезные советы для родителей**

* хвалите ребенка за правильное поведение;
* поощряйте самостоятельность;
* не стыдите за негативные эмоции;
* делитесь достижениями ребенка с окружающими.

Кризис трех лет — это еще проверка границ допустимого. Ребенок испытывает родителей на прочность и узнает, что именно он может делать. Поэтому придерживайтесь одной воспитательной политики. Донесите ее до бабушек, дедушек и других родственников.

Если вы чувствуете, что терпение вас покидает, то закройте глаза и медленно считайте до 10. После этого говорите. Первый накал раздражения спадет и вы сможете воздействовать на ребенка.

Кризис трех лет не единственный и они еще будут в дальнейшей жизни дошкольника. Поэтому учитесь правильно реагировать на изменения. Не забывайте проявлять терпение.