***«Кризис трех лет»***

Ребенок узнал слово «нет»в возрасте 1 года, а на третьем году жизни оно становится основным в его словаре. Чтобы утвердить себя он должен противоречить вам. Иногда он начинает отвечать «нет» на все вопросы и все предложения.

Вы говорите ему: мы идем гулять. Вы говорите ему: пошли обедать. А он на все отвечает «нет», хотя ему ужасно хочется ответить «да». Заранее говоря «нет», ребенок оставляет себе время принять решение, подумать, прежде чем сделать выбор. Кроме того, он таким образом провоцирует родителей, проверяет их авторитет. Он хочет заставить их действовать, заставить повторить свои слова, угрожать, а если нужно, то и поругать его: привлекая к себе, таким образом все внимание родителей, он ощущает, что живет интенсивной жизнью. Таким образом, ребенок понемногу строит свою личность, становится индивидуальностью в полном смысле слова и, значит, отделяется от матери.

Тем не менее, такое отношение не всегда легко выносить, так как оно может проявляться во всех областях повседневной жизни: играх, одевании, но, главное, во всем, что касается сна или еды.

**Он начинает плохо вести себя за столом.**

Ребенок также может выразить свою позицию во время еды: он отказывается от некоторых продуктов, или, соглашается есть, только с отдельными, тщательно отобранными людьми. Он очень быстро понимает, что его отказ от еды выводит вас из равновесия. Если вы открыто оказываете на него давление, чтобы заставить есть, он может заупрямиться. Он требует права выбирать блюда, перестать есть, когда он уже сыт, и он больше не будет, есть все, что вы захотите. Доверьтесь его жизненному инстинкту, он не даст ему умереть с голоду.

Попробуйте воспринять капризы его аппетита если не с юмором, то хотя бы терпеливо, прибегните к помощи воображения. Главное не заставлять ребенка есть насильно, не хочет сейчас, съест потом, значит он, не голоден. В промежутках между едой ничего не давать перекусывать.

**Испытание силы.**

Сцена классическая и грубая. Ребенок начинает кричать, потом дрожит, бросает игрушки вам в лицо, катается по земле, старается вас ударить. В чем дело: он обнаружил, что он самостоятелен, но не может еще сделать сам то, что он хочет.

Чтобы получить желаемое он испытывает ваши слабые места, старается понять до чего можно доходить, испытывает вашу реакцию.

**Возвращение спокойствия.**

Попробуйте ему спокойно объяснить, что вы понимаете, что он злится, и понимаете почему. Оставаясь твердыми, проявите понимание. Если, несмотря на все усилия, ничего не получается, остается только переждать бурю, противопоставив его эмоциям свое спокойствие и все благоразумие, на которое вы способны.

**Агрессивность.**

В этом возрасте дети бросают игрушки и говорят грубые слова старшим, могут ударить ногой, стукнуть, оцарапать или укусить других детей в группе. В этих случаях не нужно отвечать грубостью на грубость и самой делать агрессивные жесты (это вызовет еще большую агрессию). Необходимо дать понять ребенку, что он переходит границы, но самим оставаться спокойными. Агрессивное поведение обычно прекращается, когда у ребенка появляются другие возможности, например, при помощи слов, выразить то, что его беспокоит. Если агрессивность остается надолго и не контролируется, обязательно обратитесь к психологу.

**Что нужно делать?**

Не существует чудесного средства, чтобы избежать этих состояний, от них никуда не деться. Поэтому необходимо дать ребенку возможность отреагировать, в то же время стараясь ввести это в какие-то рамки. Ваше отношение должно руководствоваться тремя основными принципами, которые помогут, если не решить проблему, то хотя бы не усугублять ее.

**Постараться понять.**

Ребенок чувствует себя все более самостоятельным, но он разрывается между желанием быть с вами и избежать вашего контроля. Он не может сам разрешить противоречия, которые терзают его, ему необходимо, чтобы его понимали. Когда он становится капризным и упрямым, попробуйте поспорить с ним, не думайте, что он слишком мал, чтобы понять то, что вы ему говорите. Говорите с ним просто.

**Обозначить пределы.**

Так или иначе, конфликты существуют. Не нужно, более того, опасно отвечать грубостью на грубость ребенка, но так же вредно все пустить на самотек и плыть по течению, под предлогом избегать конфликтов. Ребенок должен знать, что ему положены пределы. Слишком большая свобода пугает его, так как она оставляет его в полном одиночестве перед выбором, что же ему делать. Это толкает его на то, чтобы спровоцировать запреты путем недозволенных действий, которые могут подвергнуть его опасности.

**Проявите сочувствие.**

Ребенок ждет от родителей поддержки, активного участия и проявлений авторитета. Покажите ему, что вы не можете согласиться со всем, что он делает, и проявите сочувствие к нему. Если вы его сегодня за что-то ругаете, будьте последовательны в своих действиях, не соглашайтесь с тем же самым завтра, иначе ребенок не будет знать что думать. То же самое, если родители не будут соблюдать одни и те же правила: один запрещает, а другой это же самое разрешает.

Ребенку нужны ориентиры, чтобы чувствовать себя в безопасности.