**Уважаемые родители!**

**Поздравляем вас! Ваши дети вступили в важный кризисный период!**

С 2.5 лет начинается кризис 3 лет. Ребенок начинает ощущать себя самостоятельным. Он начинает воспринимать себя отдельной личностью и активно проверять, где заканчиваются границы его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями в исполнении своих желаний, он приходит в ярость.

**Основные задачи этого периода:**

1. Формирование волевых качеств, умения добиваться своего, настаивать на собственном решении, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания. Проявление своей силы в эмоциях, в действиях.
2. Исследование своих возможностей в противостоянии со взрослыми, изучение того, «что такое хорошо и что такое плохо». Исследование «границ»: когда взрослые непреклонны в своем решении, а когда можно настоять на своем.
3. Осознание того, что такое злость, как можно ее адекватно выражать

Дети, которые еще вчера послушно и даже радостно одевались, подражая родителям, кушали практически все, что дают, спокойно засыпали после всех обычных ритуалов – сегодня начинают спорить по любому поводу. Никакие доводы разума на них не действуют. А если взрослые настаивают на своем развитии событий – в ход идет «тяжелая артиллерия». Ребенок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем – драться, кусаться и кидаться всем, что попадает под руки. И часто таким образом добивается своего. Некоторые взрослые , не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде на то, что чадо хотя бы утихнет. И спокойствие действительно восстанавливается, но только до следующего эпизода расхождения мнений.

 Как же помочь себе и ребенку в этот непростой период?

Во-первых, нужно понимать, что злость, охватывающая детей - абсолютно законное чувство. И все взрослые тоже испытывают это чувство, только умеют его распознавать и сдерживать или проявлять адекватным способом. У детей же этих механизмов еще нет. Они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе при помощи взрослых.

**Алгоритм действий такой:**

* Подождать, когда ребенок успокоится. Бесполезно что – либо говорить, пока он охвачен эмоцией. Он не слышит слов взрослых.
* После того как он успокоился, назвать чувство , которое он испытывает : «Я вижу, ты сильно рассердился(разозлился, расстроился)
* Провести причинно – следственную связь : « Когда мама не дает то, что хочется – это очень злит»
* Предложить, как в следующий раз выразить злость приемлемым способом. Например, «Давай в следующий раз ты не будешь бросать в маму ложку, а скажешь : «Я злюсь на тебя» Давай порепетируем.» Можно завести специальное « место злости». Важно объяснить, что это не наказание и объяснить, что пока человек злится с ним невозможно общаться, поэтому нужно успокоиться. В это место можно положить бумагу и карандаши, чтобы ребенок мог выразить свое состояние в рисунке.

2.Важно, чтобы ребенок чувствовал «границы» Дети, у которых взрослые постоянно идут на поводу, начинают ощущать, что это они управляют миром, становятся очень тревожным, т.к. надо все время удерживать власть. Попадая в социум, эти дети оказываются неуспешными, они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требует постоянного внимания педагога. Воспитателю в данном случае приходится делать то, что должны были сделать родители – задать рамки и правила общения.

Другая крайность – жесткое подавление любых агрессивных проявлений ребенка. Концепция родителей в этом случае проста: ребенок должен быть хорошим всегда и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах:

1.Дома ребенок шелковый, но в детском саду – неуправляемый и агрессивный

2.Ребенок старается соответствовать высоким требованиям, но периодически срывается. Постепенно он начинает во всем винить себя и часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе. Злость на родителей остается, но способов выражения ее нет, и тогда она приходит в виде монстра, который часто делает что – то нехорошее взрослым, а потом гоняется за ребенком.

Истина – посередине. Если взрослый понимает, что эти трудности соответствуют возрастному этапу развития ребенка, то он сохраняет относительное спокойствие, но при этом все – таки настаивает на своем. Так он показывает ребенку твердые «границы», но выстраивает их мягким способом.

Можно действовать по алгоритму, приведенному в книге Джона Грея «Дети с небес»:

* Взрослый четко формулирует, что хочет от ребенка: «Я хочу, чтобы ты собрал игрушки» Если не получаем результат – переходим к следующему пункту.
* Озвучиваем предполагаемые чувства ребенка и проводим причинно – следственные связи « Видимо, тебе очень нравится игрушка, и ты расстраиваешься, что пора е убирать»
* Ребенку обещается то, что он любит делать ( но не покупка игрушек, сладкое) «Если ты сейчас все быстро уберешь – мы успеем почитать сказку» Если и это не помогает, переходим к следующему пункту.
* Произносится первая фраза, но более грозным голосом
* Если и после усиления ребенок продолжает буянить, то объявляется тайм – аут. Это пауза, чтобы успокоиться и продолжить общаться адекватно. «Я вижу, мы не можем договориться, поэтому объявляется перерыв на 3-5 минут. Нам надо успокоиться

Все дети , в том числе и вы в детстве, проживали это непростое время! Только от вашей родительской любви и мудрости зависит как ваш малыш достойно пройдет это испытание «первой взрослостью». Удачи вам!