Памятка для родителей
от педагога-психолога
МАДОУ «МАЯЧОК» СП ДС №176
Кучина П. А.



Кризис трех лет или первые итоги адаптации: как помочь ребенку?

К октябрю первичная волна адаптации в детском саду обычно завершается. Ребенок уже привых к новым взрослым, правилам и режиму дня. Однако именне в этот период родители часто сталкиваются с неожиданным «откатом»: малыш, который еще вчера спокойно шел в группу, начинает капризничать, устраивать бурные истерики или проявлять упрямство.

Часто это связано с тем, что адаптация накладывается на кризис трех лет (кризис «Я сам!»). Ребенок психологически отделяется от мамы, проверяет границы дозволенного и учится заявлять о своих желаниях.

Симптомы: адаптация или кризис?

Чтобы выбрать правильную стратегию воспитания, важно понять истинную причину изменнений в поведении ребенка.

Признаки затянувшейся адаптации:

- Ребенок плачет именно при расставании в детском саду, но быстро успокаивается в группе.
- Появились **соматические** проявление: чуткий сон, частые простуды, потеря аппетита.
- **Малыш стал чрезмерно** плаксивым, вялым, или, наоборот, перевозбужденным дома ближе к вечеру.

Что происходит:
Нервная система ребенка все еще перегружена обилием контактов и новой обстановкой.

Проявления кризиса трех лет:

- **Негативизм:** Ребенок отказывается делать что-то только потому, что об этом попросил взрослый («Не пойду есть!», даже если голоден).
- **Упрямство:** Малыш настаивает на своем не потому, что очень чочет вещь, а ради защиты своего мнения.
- **Строптивость:** Бунт против привычного образа жизни, семейных правил и режима.
- **Своеволие:** Стремление все делать самому («Я сам!»), даже если объективно не умеет.

Что происходит:
Ребенок учится осознавать себя отдельной личностью и отстаивать свое «Хочу».

Практические советы: что делать родителям?

1. **Предоставляйте выбор без выбора.**
Вместо приказа «Одевайся!» используйте альтернатиту. Спростте: «Ты наденешь синюю кофту или зеленую?», «Мы пойдем в садик по длинной дорожке или по короткой?».
Это даст ребенку иллюзню контроля над ситуацией и удовлетворяет его потребность в самостоятельности.

2. **Четко разделяйте «хочу» и «можно».**
Правила безопасности и режима долыны быть незыблемы (нельзя драться, нужно переходить дорогу за руку, пора слать). Но в бытовых мелоцах давайте больше свободы: пусть сам выберет тарелку для каши или решит, какую игрушку взять с собой.

3. **Используйте «Игру в непослушание» дома.**
Переводите упрямство в игру. Скажите в шутку: «Ой, только не вздумай сейчас быстро сьесть всю суп!» или «Спорим, ты не сможешь дойти до кровати за пять шагов?». Дети в кризисе обожают делать нааборет.

4. **Организуйте вечернюю разгрузку.**
После детского сада нервная система ребенка истощена от сдерживания эмоций. Дома дайте ему выплеснуть напряжение: подидуят игры с водой в ваной, лепка из пластилина, рисование пальчиковыми красками или просто спокойное чтение в обнимку.

5. **Сохраняйте единство требований.**
Если в детском саду детей учат убирать за собой игрушки и самостоятельно есть, поддерживайте эти правила и дома. Отсутствие единых требований путает ребенка и усиливает кризисные проявления.

Чего делать категорически нельзя

- **Ломать упрямство силой.**
Наказания, крики и физическое давление вызовут лишь ответную агрессию или замкнутость ребенка.
- **Стыдить прилюдно.**
Фразы «Посмотри, нак все ребята на тебя смотрят» или «Ты ведешь себя как маленький» бьют по самооценке и доверию к вам.
- **Сдаваться во время истерики.**
Если вы скасали «нет», стойте на своем. Если после пяти минут крика вы дадите ребенку запрещенную вещь, он пойнет, что крик — отличный способ управлять взрослыми.
- **Принимать поведение на свой счет.**
Ребенок бунтует не против вас лично, он просто проживает важный этап взросления. Будьте его «безопасной гавенью».



Терпение, понимание и любовь — лучшие помощники в этот непростой период!