**Как помочь ребенку преодолеть кризисные проявления?**

Поощряйте самостоятельность и активность, предоставьте возможность исследования. Постарайтесь взять на себя роль консультанта, а не запретителя.

 Объясните, что «можно» и что «нельзя» делать.

Оставайтесь рядом с ребенком, покажите, что вы понимаете и цените его, уважаете его достижения и можете помочь в случае неудачи.

Будьте последовательны в своих требованиях. Если Вы что-то не разрешаете ребенку, то стойте на своем до конца. В противном случае слезы и истерики станут для него удобным способом добиться своего.

Следите за тем, чтобы все окружающие предъявляли к ребенку одинаковые требования. Иначе то, что не разрешили папа или мама, будет очень легко выпросить у бабушки – и тогда все усилия будут напрасны.

Не пытайтесь ругать или уговаривать ребенка во время приступа упрямства. Скорее всего, он просто не обратит на Вас внимание. Для любой истерики требуется зритель, и Ваше особое внимание будет только на руку маленькому упрямцу.

Во время приступа попытайтесь переключить внимание ребенка, показав ему что-то новое и интересное. Подобные приемы могут отвлечь внимание капризы от плача и истерики; в противном случае Вы можете какое-то время просто не обращать на это внимание – истерика пройдет сама собой, ведь кричать и топать ногами без зрителей совсем неинтересно.

Будьте готовы принять ребенка, поговорить и поиграть с ним после приступа, не вспоминая того, что случилось. Не стоит демонстрировать свою обиду и негодование, особенно после того, как все уже закончилось, - этим Вы можете спровоцировать новую истерику.

Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается, есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть ребенок его кормит, но мишка хочет, есть по - очереди – ложка ему, ложка Коле.

Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкайте», не старайтесь все сделать за ребенка.

Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый. «Я сам!»

Маленькие дети в своем стремлении помогать нам и что-то самостоятельно делать по дому бывают порой надоедливы. Нам проще и быстрее одеть, умыть ребенка, накрыть на стол и даже покормить, чем, теряя терпение, наблюдать за ним и убирать последствия его «помощи».

 Однако через несколько лет мы начинаем сетовать на лень сына или дочери, его неаккуратность, не подозревая, что сами воспитали эти черты характера, отмахиваясь от его первых заявлений: «Я сам!».

Для каждого возраста существует определенный уровень трудовых навыков в проявлении самостоятельности и является нормой в развитии.

Для ребенка в 3 года нормой является то, что он ест сам, как взрослый держит ложку. Может самостоятельно одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы, натягивать колготки, обувь, иногда путая левую и правую туфлю, надевая платье задом наперед. Активно участвует в уборке, в подготовке к обеду. Хочет без посторонней помощи кормить рыбок, поливать растения, поддерживать порядок в шкафу с игрушками. Проявляет инициативу. Заботится о других. Может делать не только то, что хочет, но и то, что надо.

Ребенка необходимо хвалить за желание самостоятельно делать что-то посильное.

Поддерживать желание ребенка самостоятельно застилать свою постель. Просить ребенка подержать, потянуть, положить, расправить постельные принадлежности. Постепенно предоставляя ребенку большую самостоятельность.

С первых шагов проявления самостоятельности приучать пользоваться своим полотенцем, зубной щеткой, пастой, расческой, носовым платком.

Дети должны регулярно помогать взрослым, накрывать на стол и убирать посуду после еды: хлебницу, салфетницу, столовые приборы.

Привлекать ребенка к выполнению домашних дел: вытереть небольшой тряпочкой пыль, постирать носовые платки для куклы. Помочь ребенку организовать рабочее место и показать правильные приемы работы.

Дети очень любят животных. Необходимо поддерживать в них это хорошее чувство. Объясняя, что у животных есть свой образ жизни и свои привычки.

Научить убирать игрушки на место, так как у каждой вещи есть свое место, это поможет ребенку поддерживать порядок.

**«Кризис 7 лет»**

 Ребенок прощается с детским садом, и вот он на пороге еще одной ступеньки детства, впереди новая, школьная жизнь. Там он уже не будет « малышом», потому что становится взрослым! Однако, чтобы успешно подняться по этой лестнице взросления, ребенок должен многое уметь и, прежде всего, быть готовым к тому, чтобы учиться в школе. В психологии есть термин «школьная зрелость», т.е. ребенок должен «созреть», чтобы успешно преодолеть кризис семи лет, выдержать нагрузки школы, ее мир требований, отношений со сверстниками и учителями, изменение отношений между ним и Вами.

**Каковы предпосылки успешной адаптации к школе?**

1. Умственная, интеллектуальная готовность. К 6-и годам ребенок должен иметь элементарные познания об окружающей действительности, о пространстве, времени, живой и неживой природе. Он должен уметь обобщать, классифицировать, выделять главное, второстепенное. У ребенка появляется жажда знаний, игры и развлечения уходят на второй план, усиливается любознательность (ребенок задает вопросы больше философские или касающиеся определенных наук, чем житейские). Ребенок уже интересуется не только конечным результатом проделанной работы, но и способами ее выполнения, умеет сам оценивать свою работу. Также у него должны быть развиты произвольная память и речь (если необходимо, обратитесь к логопеду).

2. Эмоционально-социальная (личностная) готовность. Чтобы успешно заниматься в школе, ребенок должен быть готовым к роли ученика, который имеет свои права и обязанности. Это умение владеть собой и подчинять свои желания необходимости (произвольное поведение) - ребенок постепенно теряет свою трогательную непосредственность. Большое значение имеет умение налаживать контакт со сверстниками, умение уступать и защищаться, подчиняться общим правилам и отстаивать свое мнение. У ребенка должна быть эмоциональная независимость, которая развивается (или угнетается) с Вашей помощью. Готовым к школьному обучению считается ребенок, которого школа привлекает не только внешней стороной (тетради, учебники, красивый ранец), но и возможностью получить новые знания, обрести друзей.

**Признаки кризиса**

 Повышенная утомляемость, раздражительность, вспышки гнева, замкнутость, плохая успеваемость, агрессивность или, наоборот, излишняя застенчивость, повышенная тревожность (ребенок играет роль шута среди сверстников, выбирает в друзья старших детей, заискивает перед воспитателями, учителями, старается им угодить, чрезмерно вежлив), низкая самооценка. Возможные неблагоприятные последствия Нежелание учиться, посещать школу; низкая успеваемость; проблемы в общении со сверстниками; закрепленная высокая тревожность в сочетании с неадекватной самооценкой; может развиться невроз, который необходимо лечить с помощью психолога, психиатра.

Рекомендации:

Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.

 Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.

 Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).

 Поощряйте общение со сверстниками.

 Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).

 Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).

 Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).