

Кризис 3 лет у детей - как пережить?



Ваш чудесный малыш внезапно стал строптивым и упрямым, он может не слушаться и делать все прямо противоположно тому, что Вы сказали? Не спешите отчаиваться, этот **период становления личности** при переходе от раннего возраста к дошкольному, случается у каждого ребенка.

Возраст строптивости

Как известно, природа не терпит статичности, неподвижности, поэтому согласно Природе все должно развиваться и быть в непрерывном движении. **Кризис трех лет у детей** тоже является знаком развития, ступенькой для перехода на более высокий уровень.

Данный период наступает у разных детей в разное время, у кого-то за полгода до трех лет, у кого-то может прийти и в возрасте четырех лет. Точно так же он может и протекать различным образом. Одни родители едва замечают его, для других же

кризис трех лет у ребенка становится достаточно большой проблемой.

Почему вообще наступает этот кризис? Если взглянуть на окружающий нас мир, то можно провести некую параллель с птенцами. В надежной скорлупе тепло и уютно, но приходит время, когда скорлупа трескается. И вот когда «скорлупка» раскалывается, Ваш малыш понимает, что он способен что-то сделать сам, что в некоторых вещах он уже может справиться и без мамы. **Ребенок осознает себя самостоятельной личностью**, начинает проявлять собственную волю.

Есть мнение:

Американский психолог Э. Эриксон считает, что именно **в этом периоде у ребенка начинает формироваться воля и независимость.**

Однако ребенок в силу своих возрастных возможностей, к своему огорчению, не может обойтись без помощи, именно поэтому он пытается «мстить» Вам слезами и криками. В центре событий обычно оказывается тот, кто ближе всего малышу, чаще всего – мать. Как правило, ребенок не собирается конфликтовать с другими взрослыми или со своими сверстниками, все бремя кризиса направлено именно на самого самых близких людей. На них же и возлагается обязанность помочь ребенку пережить этот период становления личности.

"Кризис трех лет у детей - взгляд изнутри: что это, что ему предшествует и как он проходит"

Как можно помочь ребенку и себе в периоде кризиса 3 лет

Когда начинается возраст строптивости, самое важное для Вас - помнить, что, в первую очередь, **от этого кризиса страдает Ваш малыш**, а только потом уже Вы. Не забывайте, что ребенок

не пытается выставить Вас плохой матерью или невнимательным отцом, он просто пытается определиться со своим местом в жизни. Что ж, придется поприимать настойку пустырника или валерианы, быть терпеливыми и снисходительными, а так же полезно обратить внимание на несколько рекомендаций, приведенных ниже. И тогда Вы и Ваш малыш как можно безболезненнее пройдете этот сложный период.

8 правил смягчения кризиса 3 лет у детей

1. Спокойствие, только спокойствие.

Итак, это случилось, у Вашего ребенка начались вспышки гнева, зачастую со слезами и истериками. Малыш выходит из себя, кричит, а Вы совсем растерялись? Просто **будьте мудры и терпеливы**, Вы ведь из вас двоих единственный взрослый. **Не позволяйте себе срываться в ответ**. Если ребенок видит, что вы спокойны, это поможет успокоиться и ему самому. В противном же случае, ребенок может решить, что устроить истерику – неплохой способ на Вас воздействовать.

Если малыш часто упрямится, **не пытайтесь переломить его упрямство силой**. Будьте хитрее, в конце концов, вы ведь старше и опытнее. Посмейтесь, обратите все в шутку, переключите внимание ребенка мягким юмором, примените какую-нибудь маленькую хитрость.

Самое главное, **помните, что своим поведением ребенок проверяет Вас**, пытается заново выстроить для себя какую-то систему восприятия окружающего мира. Если раньше ему было позволено практически все, то теперь что-то оказывается под запретом. К тому же, ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, а Вы – самый близкий из них, поэтому именно на Вас ребенок учится отстаивать свою независимость, показывать свою натуру. Помните, что малыш проверяет Ваш характер не потому, что ищет в нем слабые места, а потому что

для закрепления системы ему нужно несколько раз проверить, что в действительности можно, а что нельзя.

2. Положительное отношение – залог успеха

Ребенка внезапно начинают ругать за разбитую чашку, испачканную одежду, какие-то другие проступки. И малыш постепенно начинает думать, что вы его не любите. Дело в том, что в этом возрасте ребенок не может самостоятельно разграничить Ваше отношение к каким-то конкретным поступкам и общее отношение к нему. Чаще хвалите ребенка, показывайте свою любовь к нему, объясняйте мягко, в чем он неправ и почему это плохо. Ни в коем случае не срывайтесь, не закрепляйте у ребенка комплекс вины. Помните – Ваш ребенок отнюдь не плохой, он просто не умеет себя вести верно в каких-то ситуациях и еще не понимает некоторых вещей.

3. И опыт – сын ошибок...

Помните, что не бывает идеальных людей, а уж тем более, не ожидайте от Вашего малыша того, что он не будет ошибаться. Позвольте ему иногда падать, в переносном смысле, разумеется. Несколько ошибок, сделанных при Вас и разъясненных ребенку, могут спасти его от более серьезных ошибок в будущем. Да и к тому же, на чем-то ведь вы собираетесь учить Вашего малыша?

Не ставьте ему общих оценок. Одно Ваше в сердцах брошенное «растяпа» может очень больно ранить ребенка и заложить основу для дальнейших психологических проблем. **Избегайте категорических суждений, поддерживайте в ребенке уверенность в том, что он сможет сделать все**, показывайте ему, сопровождая фразой: «Ты молодец, у тебя почти получилось, давай, я помогу тебе и мы сделаем все вместе правильно»

4. Никаких «других» детей.

Не сравнивайте достижения и поступки Вашего ребенка с поступками и достижениями других детей. В этом возрасте у малыша еще нет чувства здорового соперничества, а вот внушить недобрые чувства к тому, с кем Вы сравниваете, Вы можете вполне. Лучше приводите в пример малышу его же самого, к примеру: «А вот сегодня у тебя получился цветочек лучше, чем вчера». Это закрепит у ребенка желание развиваться дальше. Помните, что, несмотря родительская похвала всегда нужна малышу.

5. Пускай сам решает

В этом возрасте ребенок уже хочет самостоятельности. **Позвольте ему что-нибудь делать самому**, например, поливать какой-нибудь цветок или приносить столовые приборы к трапезе. И даже если цветок увял от чрезмерного полива, а к супу ребенок принес вилку, важно то, что вы позволили ему делать это самостоятельно.

Не смейтесь над вкусом ребенка, если он хочет надеть синие штаны, красную футболку и желтую панаму – для малыша будет очень важно, что родители одобряют его выбор, а привитие вкуса произойдет постепенно.

Давайте ребенку выбор. Спрашивайте, что он хочет съесть, почитать, какие игрушки он хочет взять на прогулку. Пускай малыш учится принимать самостоятельные решения.

6. Все познается в игре...

Ваш малыш все-таки ребенок, а дети любят играть. Более того, игра сейчас становится главной деятельностью малыша, его ведущей линией развития. Зачастую вы можете узнать о Вашем малыше что-нибудь интересное, если понаблюдаете за ним именно во время игры. Попросите, например, ребенка, чтобы он накормил медвежонка супом, скажите, что мишка есть суп не хочет... Или, если ребенок сам не желает есть кашу, попросите

его покормить игрушку, сказав, что кушать та согласна только по очереди с малышом.

Придумывайте ролевые игры, через них ребенок великолепно понимает многие вещи. Объясняйте ему правила вежливости, нормы поведения, учите вести себя за столом или в гостях, взяв в союзники его игрушки.

7. Больше гибкости

Разумеется, это не означает, что вы должны тут же начать потакать малышу во всем. Однако **в некоторых мелочах можно спокойно уступить**. Например, если ребенок хочет за обедом съесть сперва второе, а только потом суп – уступите. Ничего страшного не случится, ребенок съест весь обед и все пройдет без капризов. Ведь Вы поступили так, как хотел малыш.

Если ребенок пытается воздействовать на Вас истерикой, не поддавайтесь. Малыш должен понять, что криками и слезами он ничего добиться не сможет, и прекратит использовать это прием. Не наказывайте бьющегося в истерике малыша. Не кричите на него – Вы сможете добиться только усиления криков. Будьте спокойны, малыш сам поймет, что плакать и визжать бесполезно. Чтобы в большей степени разъяснить вопрос позитивного "укрощения" истерик и капризов - возьмите на заметку статью "**Руководство по управлению детскими капризами (что делать и как предотвратить детские истерики?)**"

Ищите компромиссы. Может быть, Вам просто не хватает умения взглянуть на себя со стороны? Ищите обходные пути, совершайте маневры уклонения, обходя упрямство ребенка. Не требуйте беспрекословного послушания, помните, что иногда ребенку просто нужно давать пошалить.

8. Добрым словом и заботливым вниманием...

В этом возрасте ребенок уже начинает испытывать новое чувство – гордость за свои успехи. **Одобрите даже самые маленькие его удачи, хвалите, поддерживайте.** Закрепляйте у малыша мысль о том, что делать что-то хорошо – это... хорошо.

Беседуйте с ребенком, обсуждайте все, что ему интересно, отвечайте на все его вопросы. Помните, что для малыша Вы – главный источник знаний о непонятном взрослом мире.

Показывайте ребенку, что вы считаете его достаточно взрослым для каких-то вещей. Если вы едете в командировку, напишите письмо персонально Вашему чаду. Ему будет очень приятно. Позвоните с работы, попросите к телефону малыша, он тоже отметит этот знак внимания. Сделайте ребенку какой-нибудь «взрослый» и одновременно с тем полезный подарок – красивую ручку для письма, блокнот.

В качестве заключения...

Кризис трех лет является очень важным периодом в развитии любого человека. Любите, играйте, беседуйте с ребенком, учитывая его потребности. Уважайте его личность и учите уважать других. Этим Вы поможете малышу быстрее и безболезненно перерасти свой кризис 3 лет.

И помните – каждый из нас когда-то был точно таким же ребенком.