

Памятка для родителей

Кризис трех лет: «Я сам!», «Я уже взрослый!»



Мама в ужасе: с ребенком стало твориться что-то страшное! Частые истерики, невероятное упрямство, непослушание...

Что случилось с малышом?

Все в полной норме! Просто у ребенка - кризис трех лет, необходимый для его взросления как воздух. **Кризисы необходимая ступень развития.** Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью. **И главное открытие - открытие себя.** «Ура! Я САМ это умею! Я БОЛЬШОЙ, как мама и папа!».

Изменение позиции ребенка, возрастание его самостоятельности и активности, требуют от близких взрослых своевременной перестройки.

В этом возрасте дети уже ожидают от семьи признания независимости и самостоятельности. А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать.

Если новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не

поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают собственно кризисные явления.

Симптоматика кризиса («семизвездие»)

1. НЕГАТИВИЗМ. На все предложения взрослых ребенок отвечает отказом. Он не делает что-то только потому, что это предложил ему взрослый человек.

2. УПРЯМСТВО.

Ребенок настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что **он сам об этом сказал взрослым** и требует, чтобы с его мнением считались. Упрямый ребенок настаивает на том, что ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.

3. СТРОПТИВОСТЬ.

Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие.

4. СВОЕВОЛИЕ.

Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «**Я сам!**». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Многого пока не получается.

5. ПРОТЕСТ-БУНТ.

Малыш со всеми идет на конфликт. Протест-бунт ребенка – это **ответ на давление со стороны родителей**, и их желание все решать за малыша.

6. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.

Что обесценивается в глазах ребенка? То, что раньше было привычно, интересно и дорого, 3-летний ребенок может начать ругаться, отбросить или даже сломать любимую игрушку.

7. ДЕСПОТИЗМ И РЕВНОСТЬ.

Ребенок жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет и т.д. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма обычно возникает **ревность**, направленная на брата или сестру.

Как себя вести, чтобы победителями вышли все?

- 1. Сменить тактику и стратегию общения с ребенком:** пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует - все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря. Зато сколькому научится и как самоутвердится!
- 2. Дочь, пыхтя, натягивает кофточку,** так хочется ей помочь, но малышка не оценит Вашего стремления. Чем больше у ребенка будет опыт самостоятельных поступков и принятия решений, чем больше успехов и (увы) ошибок он совершит, тем быстрее пройдет кризис, тем быстрее он **научится взаимодействовать с людьми.**
- 3. Для благополучного развития ребенка подчеркивайте какой он уже большой, не «сюсюкатесь».** Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.
- 4. Постоянно предлагать выбор** (либо иллюзию выбора - такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой?).
- 5. Очень важно, чтобы все члены семьи приняли одну тактику воспитания.** Чтобы ребенок не думал, почему при маме «нельзя», а при бабушке «можно». **Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер,** и находит в нем слабые места. Он проверяет по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие правила (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов не должно быть слишком много.
- 6. Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек.** Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но мишка хочет есть по очереди - ложка ему, ложка Коле. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание... Сделайте общение с ребенком своего рода игрой.
- 7. Пик кризиса – это истерики** и как правило «на людях». Что делать в этом случае? **На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!».** И отворачиваемся. Главное, сохранить **внешнее спокойствие и бесстрастность** - как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе. Придется терпеть. Пойдешь на поводу - и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями. **Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его:** «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят...». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...». **Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции.** Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.

Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому ваш девиз на этот год:

терпение, терпение и терпение!

Чтобы кризис прошёл благополучно, любите ребёнка!

Кризис трех лет

Три года – совершенно особенный возраст. Во-первых, это рубеж между младенчеством и дошкольным детством, а во-вторых, это момент, когда рождается самооценка и самосознание.

Казалось бы, что нам до этих психологических терминов? Нам бы выяснить, почему любимое чадушко бьется в истерику, никого не желает слушаться и как нам в этом кошмаре выжить и сохранить остатки душевного спокойствия и равновесия. Между тем, все эти вещи тесно взаимосвязаны между собой – ведь малыш вступил в критический возраст. Что же нас ждет?

Негативизм

"Недобрый не доктор не Айболит Не под деревом не сидит" - именно так в трехлетнем возрасте декламировал известную сказку один трехлетний мальчик.

Если ребенок не соглашается с вами ни в чем, на ваше предложение надеть красный костюмчик наденет все остальные вещи, кроме этого костюмчика, облака называет зелеными, а снег черным – это негативизм. Делает он это для того, чтобы выразить свое отношение к миру, показать, что оно у него «свое собственное» и он имеет на это полное право.

Тактика борьбы

Воспользуйтесь моментом и поиграйте с маленьким спорщиком в специальную игру «Делай наоборот!». Она, кстати, еще и внимание развивает отлично. Показываем на нос и комментируем: «Это мой рот!» Задача ребенка – раскрутить цепочку в обратном направлении, т.е. показать на собственный рот и сказать: «А это мой нос». Теперь показываем на левую ногу и сообщаем: «А это моя правая нога». Ребенок показывает свою правую ногу и говорит: «Это моя левая нога».

В бытовых ситуациях предложите упряму надеть что-нибудь, только не красный костюм. Цель будет достигнута, вот увидите.

Упрямство

«А я хочу так!» или «Не знаю как, но не так!». Упрямство – это когда ребенок действует только по своему желанию и не слышит ваших увещаний. К упрямству очень близка строптивость – это когда чадушко не хочет подчиняться никаким требованиям взрослых. Одним словом, любимый малыш превращается в армию Сопротивления, сконцентрированную в единственном лице.

Цель такого поведения – показать себе и миру, что ты уже не беспомощный младенец, а взрослый и независимый человек. Приступы упрямства начинаются уже с полутора лет и продолжаются в среднем лет до четырех. В период острого кризиса их может быть от пяти до двадцати в день, и мальчики обычно бывают упрямее девочек. Так что готовимся!

Тактика борьбы

В тех случаях, когда ребенок упрямо настаивает на своем, хотя вы прекрасно знаете, что это закончится для него не самым лучшим образом, неплохо работает метод естественных последствий. Ведь это только ваш опыт и ваше знание – что время не бесконечно, что иголка острая, а чайник горячий.

Разумеется, мы не призываем вас разрешать ребенку на собственном опыте познавать опасности уличного движения или засовывать в целях эксперимента ножницы в розетку. Но зачастую мы слишком сильно оберегаем наших детей от бытовых проблем. Например, ничего страшного нет в проверке на практике, что если слишком долго убирать игрушки, то не останется времени почитать любимую книжку. А если коснуться пальцем горячей кастрюли, ощущения будут не самыми приятными.

Кстати, когда ребенок убедится в вашей правоте в мелочах, ему, возможно, не захочется проверять ее в ситуациях, которые связаны с риском для жизни и здоровья.

Обесценивание ценностей

То, что еще вчера было важным, теперь кажется пустяком. Например, мама трехлетнего Саши, который с младенчества обожал книжки, рассказывает, что теперь ее сын даже смотреть на книжки не хочет – все бы ему по площадке носиться. Другой вариант обесценивания – неожиданно грубые слова по отношению ко взрослым: «*Ты – дура!*».

Неужели к этому тоже нужно относиться как к само собой разумеющемуся и спускать с рук? Конечно, нет. Иначе, через пару лет вы уже не сможете справиться с маленьким сквернословом.

Тактика борьбы

Что касается книжек и прочих любимых занятий, то имеет смысл просто подождать. Возможно, у ребенка сейчас наступил период, когда ему нужно немного отдохнуть от познавательного процесса, потом он непременно к нему вернется.

С грубостью нужно действовать иначе. Во-первых, обратить внимание на свою речь и на речь своих близких. Если ребенок, катая по полу свои машинки, кричит: «*Куда прешь, козел?!*», вам это ничего не напоминает? Не проскальзывают ли у вас по отношению к ребенку словечки типа «бестолочь», «идиот» и пр.? Если нет, то, во-вторых, объяснить, что в вашей семье так говорить не принято. К бранным словам, «принесенным» из сада или с улицы, отнеситесь так же – не реагируйте на них и спокойно скажите, что интеллигентные люди таких слов не употребляют.

Как надо себя вести

- Установите простой и четкий распорядок дня. Ребенку, который мечется от одной крайности к другой, очень важно знать, что в мире все устроено в определенном порядке: сначала он просыпается, на стульчике его ждет одежда, которую нужно надеть, потом умыться, позавтракать и т.д. Точно так же вечером (допустим, после всенародно любимой передачи «Спокойной ночи, малыши») придет время уборки игрушек. Так заведено! Вальдорфские педагоги говорят, что с трех лет начинается возраст повторений – ребенок будет вести себя так, как это принято и, что немаловажно, как вы себя ведете. Поэтому без лишних слов постарайтесь и сами следить за порядком в своих вещах, комнате, не взывайте к совести малыша (ему и в хаосе неплохо!), а изо дня в день вместе с ним живите по четкому ритму.
- Система запретов должна быть разумной и четкой. Пусть их будет не слишком много (и в самом деле, вещей, которые касаются безопасности, жизни и здоровья ребенка на самом деле не так уж много), но они должны соблюдаться неукоснительно. Это твердые рамки, стены, на которые можно опереться. Внутри этих стен ребенку позволено все, что угодно. Но он должен знать, что ни при каких обстоятельствах он не может, например, включать плиту или утюг, брать в руки спички, выходить на проезжую часть и пр. Имейте в виду, что ребенок будет постоянно проверять, насколько тверды рамки ваших запретов. Может быть, то, что запрещают утром, разрешат вечером? Или то, что не позволяет мама, позволит папа? Будьте тверды и единодушны – это нужно и вам, и еще больше – вашему малышу.
- Специально для поклонников либерализма. В современном обществе считается, что прогрессивный родитель должен всегда советоваться с ребенком, спрашивать его мнение по любому поводу и объяснять каждое свое действие. Но здесь есть некоторое лукавство. Полная свобода предполагает полную ответственность. Готов ли трехлетний кроха полностью за себя отвечать? Конечно, нет. Ему, несмотря на все его «Я САМ!», нужны родители, которые помогут ему, поддержат и, в конце концов, возьмут на ручки. И если вам с ребенком НУЖНО куда-либо пойти, честно ли спрашивать его, хочет ли он это делать? И посему вывод очень простой – серьезные решения принимайте сами и ставьте ребенка перед фактом, а для менее серьезных предлагайте альтернативу. Например, так: «Мы идем гулять. На чем поедет твой мишка на прогулку – в коляске или в грузовике?»
- Придумайте приятные перспективы для не самых приятных дел. Например, такие: после уборки игрушек ты пойдешь смотреть мультик (рисовать, читать с мамой книжку и т.д.).

Чего делать нельзя

- Кричать, шлепать, наказывать и заставлять силой делать то, что вам надо. Этими методами вы только усугубите все проявления кризиса.
- Делать вместо ребенка то, что он сам в состоянии сделать. Ведь ему так хочется почувствовать себя взрослым! Но в то же время не давайте ему слишком сложных заданий. Например, если первый раз в жизни смог сам натянуть рубашку и колготки, это не повод требовать от него, чтобы каждый день он за считанные минуты это делал. Вспомните – ползать, сидеть и ходить он тоже учился постепенно!
- Не стоит по любому поводу давать долгие и занудные объяснения – ближе к делу! Иначе малыш так и не поймет, зачем нужны были все эти разговоры.

И помните – для малыша жизненно важно знать, что вы его любите. Всегда. Даже капризного и вредного.