

**Кризис
3 лет и как его
преодолеть**



Достаточно спокойный в эмоциональном плане период развития с года до трёх лет заканчивается. Впереди кризис трёх лет. Ваш ещё совсем недавно ласковый и послушный ребёнок вдруг становится упрямым, истеричным, строптивым, словом, по мнению родителей, неуправляемым. Взрослые при этом зачастую не знают, как себя вести и что делать с этим маленьким упрямцем. Недаром известный педагог С. Соловейчик назвал этот период "большой войной с маленьким человечком".

Кризис трёх лет - эмоционально очень тяжёлый период развития, как для родителей, так и для самого ребёнка. Изменяется поведение малыша, обостряется его стремление к самостоятельности, он начинает чувствовать себя независимым от взрослых. В чём же причины этих явлений? Как максимально безболезненно пережить время кризиса?

Уже отмечалось, что в это время ребёнок становится более самостоятельным, независимым от родителей, начинает понимать, что уже многое он может сделать сам, без их помощи. Проявление самостоятельности связано с попыткой ребёнка научиться жить и действовать самому, как отдельному, ни от кого не зависящему существу.



Одним из признаков этого является то, что малыш начинает говорить о себе в 1 лице. Если раньше вы слышали: "Маша хочет пить!", то теперь ребёнок совершенно отчётливо произносит: "Я хочу пить!" Слово "Я" в его лексиконе становится одним из самых употребляемых. Вы только и слышите: "Я... я... я!". Это "Я" постепенно переходит в "Я сам!"

Это очень тонкий момент, на который следует обратить особое внимание. Внешние проявления кризисного поведения малыша связаны с его упрямством, негативизмом и строптивостью. Ребёнок хочет быть хозяином своего поведения и настаивает на этом. Его упрямство - способ проявления собственной воли. Он не даёт маме помочь одеть колготки, построить дом из кубиков, на прогулке тянет её туда, куда хочется именно ему. На любое возражение может реагировать криком, слезами, нередко переходящими в настоящую истерику. Он часто отказывается от любого предложения взрослого - "Не хочу!", "Не буду!", "Не надо!". Такая капризность ребёнка - пока единственная возможность проявления своей значимости, а также возможность потребовать её уважения от других. Он отрицает всё, что исходит от взрослого.



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

Во время приступа попытайтесь переключить внимание малыша, показав ему что-то новое и интересное. Подобные приёмы могут отвлечь внимание капризули от плача и истерики. В противном случае, вы можете какое-то время не обращать на него внимание - истерика пройдёт сама собой, ведь кричать и топтать ногами без зрителей совсем не интересно.



Следует ещё раз подчеркнуть, что такое тяжёлое кризисное поведение - абсолютно нормальное поведение для трёхлетнего ребёнка. Яркое проявление самостоятельности и самоутверждения ребёнка - свидетельство того, что его развитие идёт в соответствии возрасту. Не стоит пугаться кризисного поведения, не стоит говорить ребёнку, что он "плохой" или хуже других. Надо попытаться помочь ему преодолеть этот сложный период и смягчить проявления кризиса.



Так как же лучше реагировать на упрямство и капризы ребёнка? Как помочь преодолеть кризис трёх лет? Попробуйте воспользоваться следующими советами:

Поощряйте самостоятельность и активность малыша. Постарайтесь взять на себя роль консультанта, а не запретителя;

Установите границы активности малыша. Они должны определяться сферой его безопасности. Покажите ребёнку зону "можно" и "нельзя";

Будьте последовательны в своих требованиях. Если вы что-то не разрешаете ребёнку, то стойте на своём до конца. В противном случае слёзы и истерики станут для него удобным способом добиться своего;

Следите за тем, чтобы все окружающие предъявляли к ребёнку одинаковые требования;





И еще несколько советов:

Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлен

Будьте терпеливы.

Формируйте навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребенок что – то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).





Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

Спрашивайте у ребенка "Что делаешь?". На вопрос «Почему ты так делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте ребенку.

Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления: каждое время года – прекрасная пора для открытий.

Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

Поощряйте любопытство.

Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь Вашему малышу!!!





Детское упрямство!



Что делать, если ребенок упрямится?

1. Не придавайте большого значения упрямству. Примите к сведению этот приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.
2. Оставайтесь во время приступа упрямства рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, как он страдает.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушить ребенку. Ругать нет никакого смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять.
4. Будьте в поведении с ребенком настойчивы: если Вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Какие усилия требуются от родителей упрямых детей?

1. Надо изменить свое отношение к ребенку, отказаться от привычной позиции: «Всегда прав взрослый»
2. Необходимо научиться относиться к ребенку не как к полностью зависимому и подчиненному существу, а как к человеку, имеющему определенные права и собственное мнение, которое заслуживает уважения.
3. Можно попробовать договориться с ребенком, пойти иногда на компромисс, но действовать надо не свысока, а на равных.



*Л*юбовь к детям нужно выражать
в ясной и понятной им форме.

Дети ищут подтверждения того,
что они любимы, в отношении к ним,
в нашем голосе, глазах, жестах.

Поэтому как можно чаще целуйте
и обнимайте своих детей,
разговаривайте с ними, слушайте
их, смотрите на них с любовью
и нежностью.





Благодарю за внимание!