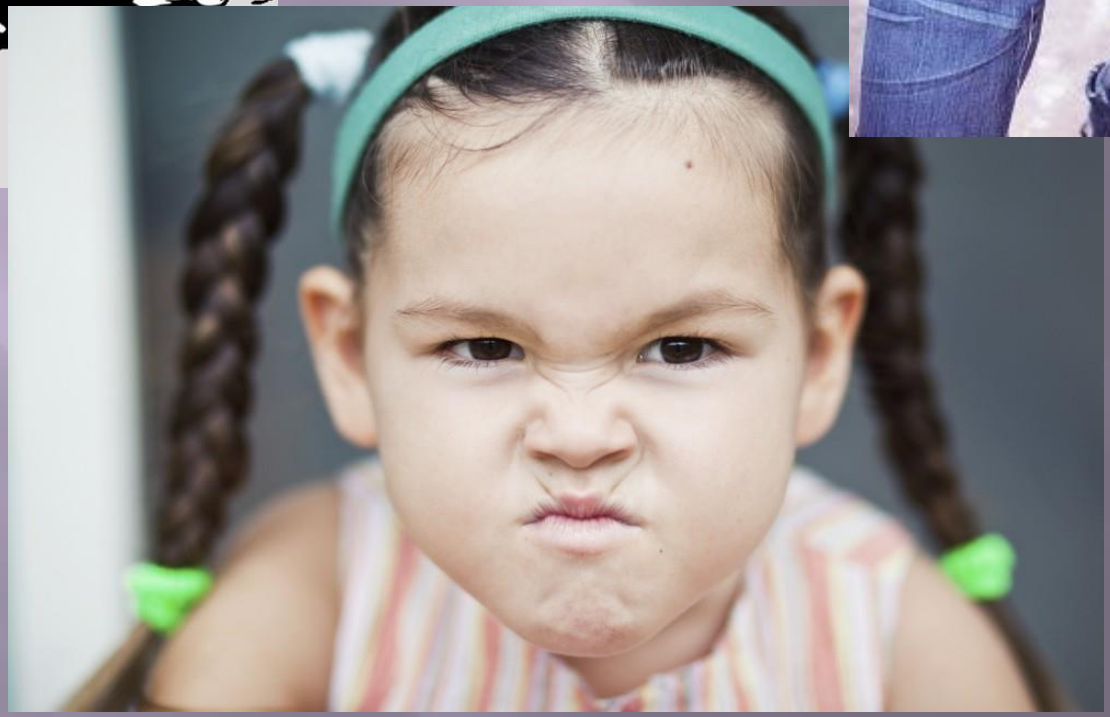
КРИЗИС 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ - КАК ПЕРЕЖИТЬ?



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.
- Как известно, природа не терпит статичности, неподвижности, поэтому сообразно Природе все должно развиваться и быть в непрестанном 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? Ребенок осознает себя самостоятельной личностью**, начинает проявлять собственную волю. **Есть мнение:** что именно **в этом периоде у ребенка начинает формироваться воля и независимость.**

Кризис 3 лет у детей - как пережить?

- 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.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ КРИЗИСА 3-Х ЛЕТ

упрямство

негативизм

строптивость

истерика

своеволие

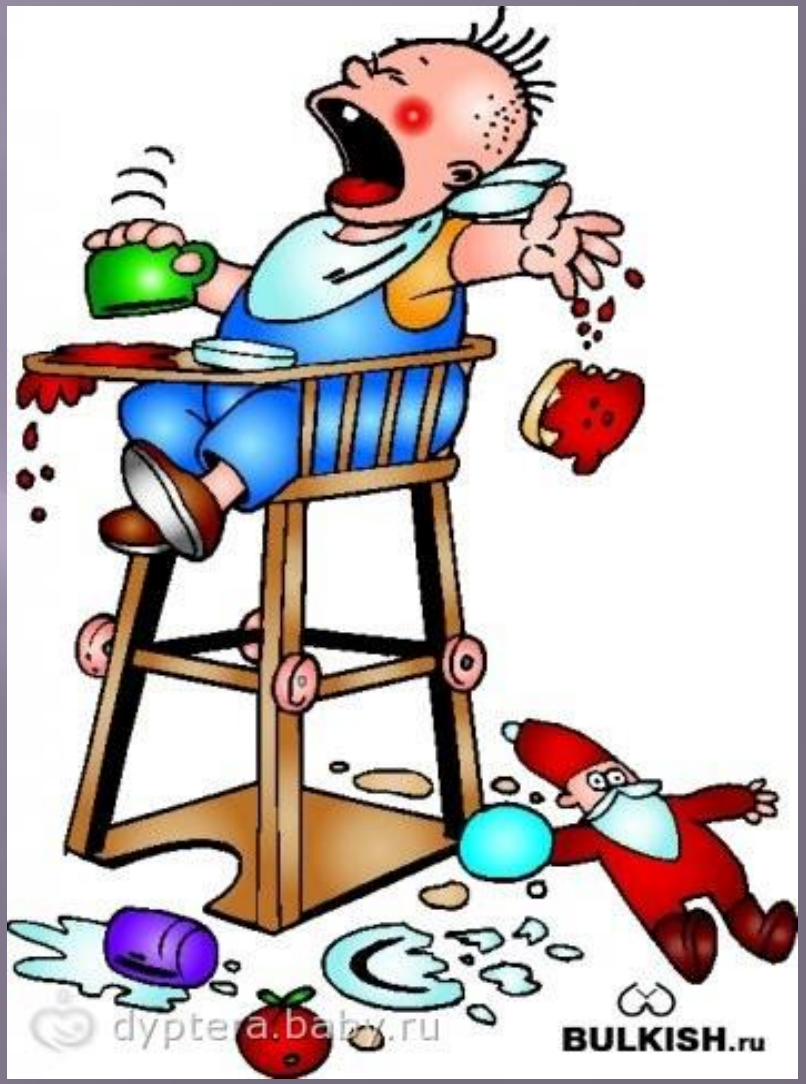
обесценивание взрослого

деспотизм

протест-бунт

"симптомы" кризиса трех лет:

- **• Негативизм.**
- **Негативизм** – это не просто непослушание, это **стремление ребенка сделать все наоборот,** совсем не так, как ему говорят мама или папа. Пример: ребенок, который очень любит гулять, отказывается собираться на прогулку только потому, что об этом ему говорит мама. Как только мама перестает настаивать на выходе из дома, малыш тут же начинает требовать прогулки. Негативизм у ребенка, переживающего кризис трех лет, может доходить до крайних проявлений, он может утверждать, что красное – это зеленое, что яблоко – это огурец и т. д. Важно помнить, что действуя наперекор очевидному, а зачастую и наперекор собственным желаниям, ребенок выражает свое отношение к окружающей действительности, а точнее, настаивает на своем праве иметь такое отношение.



• Упрямство.

- Важно отличить упрямство малыша от настойчивости. Скажем, если ребенок настойчиво добивается желаемого предмета, это не упрямство. Если же **он требует того, что на самом деле ему не слишком нужно, но ему должны это предоставить только потому, что он так сказал** – это упрямство. Мотив упрямства в том, что ребенок не желает отступать от первоначального решения, он буквально связан им.

• Строптивость.

- В некоторых источниках **кризис трех лет называют «возрастом строптивости»,** поскольку именно эта черта становится одной из главных в поведении ребенка. Строптивость, в отличие от негативизма, направлена не на конкретного человека, маму, папу, бабушку или няню, она является **протестом безличным**. Ребенок бунтует против всего, он отрицает те действия, которые раньше являлись неотъемлемой частью образа жизни: не желает чистить зубы, одеваться, идти по улице, держась за руку взрослого.

• Своеволие

- – желание ребенка делать самостоятельно все, даже то, с чем он не может справиться. Помощь взрослых яростно отрицается в каждом подобном случае. Это основные симптомы кризиса трех лет, но Вы можете заметить в поведении ребенка и другие, проявляющиеся не во всех случаях, но также свидетельствующие о наступившем кризисе. Среди таких «второстепенных» признаков, психологи выделяют следующие:• Бунт против других людей, агрессия, ссоры, конфликты.

- Обесценивание близких, обидные слова в адрес родителей, изменение отношения к ранее любимым игрушкам.

Стремление к подавлению окружающих

- - чаще встречается в семьях, где один ребенок. Ребенок деспотически подавляет членов семьи, манипулируя с помощью истерик и скандалов.

•Ревность

- Если в семье больше одного ребенка, кризис может проявляться в ревности к младшим, требовании неослабевающего внимания к себе.

8 правил смягчения кризиса 3 лет у детей

- **1. Спокойствие, только спокойствие.**
- у Вашего ребенка начались вспышки гнева, зачастую со слезами и истериками. Малыш выходит из себя, кричит, 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 утроить истерику – неплохой способ на Вас воздействовать.
- Если малыш часто упрямится, **не пытайтесь переломить его упрямство силой.** Будьте хитрее.
- Самое главное, **помните, что своим поведением ребенок проверяет Вас,** пытается заново выстроить для себя какую-то систему восприятия окружающего мира. 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**
- 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.**
  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.
- **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. **Одобряйте 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.

Совет:

- Ваш малыш сейчас как никогда раньше, очень чувствителен к поступкам окружающих его людей. Заметьте, как он наблюдает и пытливо вслушивается в разговор взрослых. Причем не только просто следит за этим диалогом, но и вдумывается, пытается понять ход Ваших мыслей, сделать выводы.
  На самом деле – это не просто праздное любопытство. **На своем «детском» уровне он пытается постичь логику действий и поступков близких взрослых, принимая на себя программы их поведения.**
- Именно поэтому в присутствии двух- трехлетнего малыша **ни в коем случае не должно быть семейных конфликтов и бурных сцен выяснения отношений**. Родители представляются ему высшим образцом для подражания, даже больше, чем раньше, потому что сейчас у ребенка имеется собственный социальный опыт, который он активно применяет на практике.

Совет:

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.

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

Американский психолог Э. Эриксон считает, что

именно в этом периоде у ребенка начинает формироваться воля и независимость.