

Кризис 3-х лет! Как его пережить?

Вашему любимому чаду уже ровно три! Он радуется вам самостоятельностью, новыми успехами и достижениями, покладистым характером, хорошим поведением, веселым нравом. И вдруг... С вашим любимцем что-то происходит. Он меняется прямо на глазах. И самое главное - в худшую сторону. Как будто кто-то подменил ребенка и вместо уступчивого, доброжелательного и послушного человечка, подsunул вам вредное, своенравное, упрямое капризное существо. От родителей трехлеток можно часто слышать такие характеристики поведения ребенка: «делает всем назло», «совсем не слушается», «часто кричит и балуется», «уговоры и наказания совсем не действуют», «неуправляем, упрям», «закатывает истерики»...

Период 3 лет труден как для взрослого, так и для самого ребенка. Кризис трех лет относится к числу острых. Симптомы называют **семизвездием кризиса 3-х лет**.

1. Негативизм - все поведение ребенка идет вразрез с тем, что предлагают ему взрослые, это реакция не на содержание действия, а на само предложение взрослых. Стремление противоречить, сделать наоборот - есть негативизм в собственном смысле слова.

2. Упрямство - такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал. Он настаивает на своем требовании.

3. Строптивость является безличной, она направлена против норм воспитания, установленных для ребенка, против образа жизни.

4. Протест-бунт - ребенок бунтует, протестует, постоянно выражает недовольство, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.

5. Обесценивание - обесценивается все то, что раньше было интересно, привычно, дорого. Ребенок может начать ругаться, обзывать, ломать игрушки, обижать близких.

6. Своеволие - тенденции ребенка к самостоятельности, маленький трехлетка принимает только то, что он сам решил и задумал.

7. Деспотизм - желание проявлять власть по отношению к окружающим, особенно близким людям.

Особенности протекания кризиса.

Как правило, критическая фаза начинается в 2,5 года и заканчивается к 3,5 – 4 годам. Пик упрямства приходится на 2,5 – 3 года. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки, но при этом девочки капризничают и плачут чаще, чем мальчики. Негативные эмоции ребенка направлены на того, к кому он испытывает большую эмоциональную привязанность, как правило, мама оказывается в «эпицентре боевых событий», именно мамину любовь и терпение ребенок испытывает на прочность.

Основные вопросы родителей трехлеток «Как пережить кризис?» «Как смягчить проявления кризиса?», «Как помочь себе и ребенку в этот непростой период?».

Конечно, нет единого рецепта, который бы помог всем родителям безболезненно справиться с упрямством, негативизмом, истерикой ребенка, но основные общепринятые стратегии родительского поведения существуют.

1. Стройте отношения на основе большего равноправия, чем это было раньше. Если родители в этот период начинают предоставлять ребенку больше свободы и самостоятельности, то этим они поддерживают его новое представление о себе и приучают к разумному различению тех областей жизни, в которых он действительно может вести себя «как взрослый», и тех, в которых он пока еще остается маленьким ребенком, нуждающимся в помощи и руководстве. Если же родители продолжают пытаться строить отношения в точности так же, как раньше (опекать, многое запрещать, излишне помогать), то ребенок не имеет возможности различить эти области жизни и во всех случаях

настаивает на своем праве «быть взрослым». Про такого ребенка обычно говорят, что он очень упрям, хотя в действительности упрямство здесь проявляют, прежде всего, его родители.

2. Чаще давайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым. В этом возрасте самоутверждению ребенка льстит, если он занимается взрослой деятельностью (делает покупки в магазине, чистит обувь губкой, моет посуду, звонит по телефону, пишет папиной ручкой, сам открывает двери ключом). Обременительно для родителей? Зато полезно для формирования характера ребенка.

3. Будьте в поведении с ребенком настойчивы. В каждой семье должна быть четкая система запретов, которая должна быть незыблемой. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении. Спокойно, но твердо повторяйте одно и то же требование, и через некоторое время вы увидите, что ребенок перестанет проверять вас на прочность.

4. Постоянно предлагайте выбор, это поможет избежать множества конфликтных ситуаций. Ведь как мы уже узнали, дети проявляют негативизм только потому, что его об этом попросил взрослый (надевай синие штаны, нет хочу черные и др.). Всегда предлагайте несколько вариантов: будешь яблочный сок или грушевый, будешь читать или рисовать и т.д. В итоге конфликты сведены к минимуму и ребенок доволен собственной самостоятельностью.

5. Благополучно пережить кризис трех лет родителям помогут фантазия, юмор и бесконечное терпение. Не позволяйте гневу овладевать вами. Гнев лишает нас разума. Преодолейте его один раз, и в следующий вам уже легче будет сдерживать его, а потом и вовсе в душе поселится только сочувствие и желание помочь своему малышу в трудный период его жизни.

Пик кризиса – *истерика*. В возрасте 3 лет истерика становится инструментом манипуляции, ребенок как будто испытывает, поможет такой метод добиться своего или нет.

Как вести себя родителям во время детской истерики?

1 Истерика требует зрителей – вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди улицы. Поэтому фразы «Вот сейчас дядя посмотрит и скажет...», «Все скажут: какой капризный мальчик...» в данном случае бесполезны, они только усугубят ситуацию, ребенку именно это и нужно, ведь показывать спектакль без зрителей не интересно. Поэтому прибегать к помощи общественности бесполезно.

2 Главное, сохранить внешнее спокойствие и бесстрастность – как бы тяжело это ни давалось. Не придавайте большого значения истерике. Не показывайте ребенку, что вас это очень беспокоит, задевает. Покажите ребенку, что пока он в таком состоянии вы общаться с ним не можете, отвернитесь, выйдите в другую комнату («когда успокоишься, тогда я тебя услышу»).

3 Говорите спокойным, ровным голосом на любую отвлеченную тему, даже не намекая на происходящее, будто ничего не происходит, это быстро выводит ребенка из негативного состояния.

4 Во время истерики бесполезно заниматься нравоучениями и педагогическими внушениями («так делать не хорошо», «так ведут себя только капризы», «ты подумай, что ты делаешь?») и т.д.) – это бесполезно, ребенок в таком состоянии не способен воспринимать информацию такого рода.

5 Наконец малыш успокоился, понял, что метод не работает. Не критикуйте его: «Чего ты кричал, мне стыдно, на тебя люди смотрят...». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...» или «Мне так обидно от твоего поступка!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!».

6 Самые распространенные приемы – это отвлекающие маневры и шутка. Здесь нужна фантазия родителя, придумайте такое, чтоб ребенок моментально забыл о своем капризе, нужно действовать неожиданно, наша задача - обезоружить маленького воина.

Помните, что кризис 3-х лет играет решающую роль в личностном развитии ребенка, так как в результате кризиса формируются важные качества личности: эмансипация от взрослого, выделение своего «я», самостоятельность, умение организовать себя и свое время, целеустремленность, упорство, настойчивость, умение отстаивать свою точку зрения, независимость в суждениях, усидчивость в предметной деятельности. Проявляя терпение, любовь и внимание, вы помогаете ребенку становиться личностью.