

КРИЗИС 3-Х ЛЕТ



Вот и закончились ночные колики и укачивания на ручках, ребенок научился самостоятельно ходить и ловко попадать ложкой в рот, с ним уже можно поговорить на разные темы и более или менее спокойно посидеть в кафе или проехаться на автобусе. Вчерашний малыш вырос, и, казалось бы, родителям можно перевести дух. Но тут приходит он — кризис 3-х лет.

Еще вчера добрый и покладистый ребенок вдруг превращается в вечно ноющее или вопящее чудовище, у которого на все один ответ — нет! Постоянные истерики, катания по полу, отказ выполнять простейшие требования, попытки все делать самостоятельно, и тут же снова крик — не получается! Такое поведение сводит родителей с ума и вызывает только один вопрос: что делать? Кризис 3-х лет — явление временное и проходящее. Разобравшись, как проявляется кризис 3-х лет и какие причины его вызывают, родители смогут пережить этот период с наименьшими потерями для своей психики, а заодно и помочь ребенку преодолеть кризис 3-х лет. Негативизм и упрямство со стороны ребенка — это не желание позлить родителей, а непонимание, что происходит и как себя вести на новом жизненном этапе.

Кризис 3-х лет: симптомы

В поведении детей дошкольного возраста часто можно увидеть признаки кризиса 3-х лет. Если ребенок внезапно совсем отбился от рук, вспомните о его возрасте. Кризис 3-х лет необязательно посетит ребенка непосредственно в его третий день рождения. Период отрицания и упрямства может начаться за полгода до трехлетия или на полгода позже.



Вы столкнулись с кризисом 3-х лет, если ребенок:

- постоянно проверяет границы дозволенного;
- устраивает истерики по любому поводу и без;
- требует купить нужную ему игрушку, рыдая и катаясь по полу в магазине;
- на прогулке убегает в противоположную от вас сторону;

- не реагирует на просьбы и слово «нельзя»;
- негативно воспринимает любые ваши предложения;
- на все отвечает «нет», «не хочу», «не буду»;
- пытается все делать самостоятельно и по-своему: сам натягивает куртку, сам садится есть, если что-то не получается — закатывает истерику;
- не поддается переубеждению.



Причины кризиса 3-х лет

В возрасте трех лет ребенок пытается отделять свое «я» от родительского. Он начинает осознавать себя отдельной самостоятельной личностью со своими желаниями, которые нужно отстаивать. Детский кризис 3-х лет часто проявляется в демонстративном и даже тираническом поведении ребенка: он устраивает истерики на пустом месте и не соглашается буквально ни с чем. Ребенок как будто специально хочет сделать назло, наоборот, вопреки желаниям родителей. Конечно, такое поведение вызывает у родителей недоумение и раздражение, но следует помнить, что ребенок упрямится и говорит «нет» не для того, чтобы вам досадить. Он просто не знает других способов утвердиться как личность. Как пережить кризис 3-х лет, ребенку должны показать родители.



Кризис 3-х лет: рекомендации родителям

- *Не пытайтесь переделывать ребенка, воспитывать его и «ломать» под себя*

Если у ребенка кризис 3-х лет, советы родителям сводятся, по большому счету, к рекомендации соблюдать баланс. Не стоит, как наказывать ребенка, так и поощрять его поведение. Во время истерики попытайтесь переключить внимание упрямца на что-то другое, а если не получается — просто переждите. Но когда ребенок успокоится, обязательно проговорите с ним случившееся, объясните, что любите его по-прежнему, но такое поведение вас очень расстроило и в обществе оно недопустимо.

- *Предоставьте ребенку возможность выбора*

Ребенок хочет быть самостоятельным? Разрешите ему самому принимать решения. Не принуждайте съесть кашу и бутерброд, спросите: «Ты будешь кашу или бутерброд?» Если вы идете по делам, оставьте ребенку возможность поучаствовать в определении маршрута: «Мы сначала зайдём в магазин или в аптеку?»



Иногда можно сыграть и на противоречии: если вам срочно нужно собрать ребенка в детский сад, а он отказывается одеваться, скажите, что в сад вы сегодня не пойдете. Ребенок из упрямства начнет кричать: «Нет, пойдём!» Воспользуйтесь этим, но подчеркните, что сегодня вы выполняете его просьбу, а завтра он будет выполнять вашу.

- *Помогите ребенку принять себя*

Ребенок должен поверить, что он хороший, несмотря на временные трудности с поведением. Хвалите ребенка, если он выполнил ваши поручения, подчеркивайте, что он послушный и у него все отлично получается.

- *Обратитесь к специалистам*

Если вы не справляетесь с ситуацией, становитесь раздражительным, агрессивным или, наоборот, у вас опускаются руки, вам поможет наука психология. Кризис 3-х лет — тема, на которой специализируются многие детские психологи, которые подскажут, как правильно себя вести, откуда черпать спокойствие и силы, а также поработают с самим ребенком.



Кризис 3-х лет: когда заканчивается?

На протяжении жизни взрослеющий ребенок еще не раз столкнется с кризисами определенного возраста, ведь кризис 3-х лет возрастная психология считает начальной точкой на пути становления личности.

Кризис 3-х лет у ребенка надо просто переждать и пережить, как переживают грозу или ураган. Используя нашу памятку, вы поможете ребенку быстрее преодолеть этот сложный для него и окружающих период.