

КРИЗИС 3 ЛЕТ.



КАК РАСПОЗНАТЬ КРИЗИС 3 ЛЕТ?

Это происходит со всеми: послушный малыш, который капризничал только в исключительных случаях, к 3 годам превращается в упрямого «ослика». Каждый день родители слышат рыдания по самым неожиданным поводам: нельзя достать луну с неба, налили попить в новую чашку, не дали надеть шапку в тридцатиградусную жару. На все предложения и увещания ребенок кричит: «Я сам!», — а еще чаще — просто «Нет!». Очень популярны ультиматумы в духе «Не буду! Не есть! Не кашу!».

Не паникуйте: все это не означает, что вы избаловали и испортили малыша. Он бунтует и закатывает истерики вовсе не для того, чтобы разозлить родителей, — пока это единственный доступный ему способ заявить о себе и своих потребностях. Кризис 3 лет знаменует новый этап в развитии ребенка, и, когда этот сложный период закончится, он станет еще более самостоятельным, рассудительным и разумным. Сейчас он проверяет границы допустимого, и для ребенка важнее всего знать, что вы любите и принимаете его таким, какой он есть. Малыш взрослеет, и в период кризиса вам нужно будет построить с ним новые отношения, основанные на большей свободе и равноправии. Для того чтобы грамотно помочь ему (и самим себе!), стоит больше узнать о возрастной психологии.

ЗАЧЕМ НУЖЕН КРИЗИС 3 ЛЕТ?

Примерно в этом возрасте заканчивается период полного слияния малыша с мамой. Ребенку нужно отделиться от нее и установить границы, внутри которых можно безопасно действовать. Малыш открывает для себя понятия

«хочется» и «надо» и должен научиться соотносить с ними свои поступки. Трехлетнему ребенку требуется новая степень самостоятельности, которую родители непременно должны ему дать. То, каким малыш выйдет из кризиса, в значительной степени зависит от вас: без вашей помощи и поддержки ребенок не сможет занять нужное место в большом мире.

ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА.

Можно сравнить кризис 3 лет с революцией — столь разительные перемены происходят с ребенком. Он постепенно отдаляется от взрослых, осознает себя как личность, пытается установить новые, более зрелые отношения с другими людьми. В это время малыша начинает всерьез заботить мнение окружающих. Вы наверняка заметите, что ребенок стал часто смотреться в зеркало, тщательно выбирать наряды (руководствуясь собственным вкусом!), бурно радоваться своим успехам и остро реагировать на неудачи. Известный советский психолог Лев Выготский выделил основные проявления детского кризиса 3 лет. Интересно, что все они в результате обязательно помогут ребенку развить определенные положительные качества!

1. **Негативизм.** Ребенок принципиально отказывается делать то, о чем его просят.

Причина: Он не хочет соглашаться с превосходством взрослых.

Перейдет в... здоровую амбициозность.

2. **Упрямство.** Малыш настаивает на своем до последнего.

Причина: Он боится показать, что может передумать.

Перейдет в... уверенность в себе.

3. **Строптивость.** Ребенок демонстративно отвергает все привычные правила и нормы, которым следовал до 3 лет.

Причина: Он хочет установить новые, «взрослые» порядки.

Перейдет в... умение следовать своей индивидуальности.

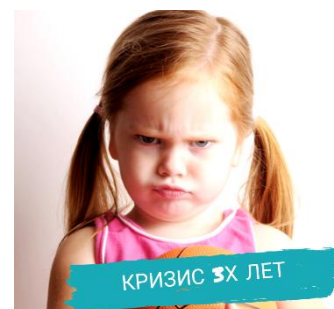
4. **Своеволие.** Ребенок хочет абсолютно все делать сам.

Причина: Он стремится к полной независимости.

Перейдет в... здоровую самостоятельность.

5. **Протест-бунт.** Малыш намеренно делает то, что ему запрещают.

Причина: Он хочет вызвать у окружающих сильные эмоции, пусть даже негативные.



Перейдет в... силу характера.

6. **Деспотизм.** Ребенок стремится повелевать родными и друзьями, диктует им правила поведения.

Причина: Он хочет, чтобы с его мнением всерьез считались.

Перейдет в... умение стоять на своем.

7. **Обесценивание.** Трехлетний малыш намеренно отвергает все, чем дорожил до наступления кризиса, будь то любимые игрушки или занятия.

Причина: Он хочет расстаться со всеми «младенческими» увлечениями и начать новый этап.

Перейдет в... гибкость ума.

Нельзя предсказать заранее, сколько точно продлится кризис. Обычно он занимает месяц-полтора, но иногда затягивается на год, особенно если на него наложились другие стрессы. Это может быть переезд, выход в садик, появление младшего братика или сестренки, развод родителей, уход кого-то из близких. Некоторые дети вновь становятся послушными буквально в один день, поведение других меняется постепенно. Если к 4 годам ребенок не вышел из кризиса, стоит проконсультироваться с детским психологом. Необходимо помнить, что отношение родителей во многом определяет сроки кризиса. Поддерживайте малыша, демонстрируйте свою любовь и понимание, и тяжелый период гарантированно сократится.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КРИЗИС?

Первое, что нужно сделать, — осознать, принять, что кризис 3 лет неизбежен, через него проходят все. Это биологическая программа человека. Вы не можете заставить малыша обойтись без этой сложной перестройки. Но отстраняться от ребенка в этот непростой период тоже не стоит — любящие родители должны установить для него новые границы и помочь обрести самостоятельность. Важно, чтобы родственники не противоречили друг другу и выступали «единым фронтом», вместе искали оптимальный подход к ребенку.

Часто родители начинают кидаться в крайности: все разрешать, лишь бы избежать детских истерик, или, наоборот, держать малыша в ежовых рукавицах, чтобы не избаловать. Попробуйте найти золотую середину и показать сыну или дочери, что из каждой ситуации есть несколько выходов. Пусть узнает, что можно попросить, настоять, поискать компромисс, а порой — принять категорический отказ. Все эти инструменты пригодятся вашему чаду для разрешения конфликтов во взрослой жизни.

Позвольте ребенку принимать многие решения самостоятельно — конечно, если они не связаны с его здоровьем или безопасностью. Трехлетний малыш вполне может выбрать кашу на завтрак или наряд для похода на утренник. Старайтесь находить компромиссы: например, если ребенок настаивает на мороженом вместо супа, пообещайте ему желанный десерт после еды — и сдержите слово!

Вот **отличные способы помочь малышу легче пережить кризис:**

- Избегайте приказного тона, который сам по себе вызывает противодействие. Так, вместо «Сейчас мы будем рисовать!» стоит спросить: «Какой карандаш ты выберешь?»;
- Старайтесь не делать замечаний ребенку напрямую, а обозначать общие правила. Например, говорите: «Малышей бить нельзя», «Кошек не обижают», «Люди не кусаются»;
- Давайте ребенку больше свободы — пусть он сам решает, когда пора уходить с детской площадки, куда пойти гулять и какую шапку надеть на улицу. Будет замечательно, если у малыша появится собственное пространство, будь то отдельная комната или секретный уголок на кухне;
- Доводите негативизм ребенка до абсурда — умоляйте его не надевать пижаму, не есть кашу и поскорее сломать все игрушки. Осознав комичность ситуации, малыш перестанет настаивать на своем;
- Не пытайтесь «переупрямить» трехлетку, устраивая соревнования в духе «Нет, будет так, как я сказала!». Они лишь портят настроение и отнимают душевные силы;
- Как можно чаще показывайте ребенку свою любовь. Поощряйте и хвалите его, когда он того заслуживает;
- Не стоит капризничать, обижаться или пытаться переложить ответственность на малыша («Ну что мне с тобой делать, скажи?»). Это выбивает у ребенка почву из-под ног, мешает ему нащупать границы;
- Поговорите с родителями, чьи дети недавно прошли через кризис. Их опыт может оказаться очень полезным;
- Будьте внимательнее к потребностям ребенка. Очень часто истерики и скандалы имеют под собой банальные причины — малыш перевозбудился, устал, голоден или замерз;
- Помогайте сыну или дочке снять напряжение. Для этого отлично подойдут активные игры, шуточная борьба, массаж, совместные танцы.

ЧЕГО РОДИТЕЛЯМ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- Постоянно ругать ребенка. Делать это в кризисе легко, но хвалить его за успехи и хорошее поведение необходимо;

- Хотеть невозможного. Неразумно всерьез требовать, чтобы трехлетка радостно бежал в детский сад или спокойно сидел в самолете на протяжении нескольких часов;
- Ограничивать самостоятельность. Даже если ребенок сделает то, что хочет, медленно и плохо, это станет для него отличным уроком;
- Постоянно критиковать за неудачи, особенно в том, чего малыш пытается добиться сам;
- Всегда настаивать на своем — это только тренирует упрямство ребенка;
- Проявлять насилие. Любого ребенка можно «сломать» и добиться от него полного послушания, но это губительно скажется на его развитии;
- Постоянно менять правила и требования, противоречить друг другу в вопросах воспитания;
- Использовать сложные термины и категории — например, взывать к совести или чести трехлетки;
- Задабривать и подкупать ребенка, чтобы отвлечь его от истерики.

Кризис 3 лет может стать настоящим испытанием для ребенка и родителей, но он обязательно закончится. И неожиданно для самих себя вы обнаружите, что маленький бунтарь стал спокойным и рассудительным, знает правила дорожного движения и умеет считать до ста. Наступает прекрасный период, когда общаться с подросшим малышом становится легко и очень интересно.

***ДЕТИ-САМОЕ ВАЖНОЕ,
ЧТО У НАС ЕСТЬ!!!***

