

КРИЗИС 3 ЛЕТ

Поведение большинства детей в 3-летнем возрасте поразительно изменяется, вызывая у родителей непонимание и панику. Мама начинает переживать, что упустила что-то в воспитании, но на самом деле это абсолютно нормальные перемены для деток этого возраста.

Развитие ребенка проходит через несколько кризисов, среди которых трехлетний является наиболее бурным и сложным для родителей. Он постепенно нарастает, начиная с 2-летнего возраста. На своем пике такой кризис проявляется бурными истериками и конфликтным поведением ребенка, но вскоре проходит.

Кризис 3 лет у детей действительно существует. Хотя каждый ребенок переживает кризис трех лет по-разному, некоторые – практически незаметно, но большинство детей становятся упрямыми и вредными. И не обязательно этот кризис должен начаться именно в три года. Иногда **и в 2,5, а иногда и в 4 года** может наступить это нелегкое для родителей время.

Причины кризиса

Появление таких изменений в поведении малыша трех лет связано с осознанием крохи, что он уже довольно взрослый для влияния на обстоятельства и других людей, а также способен принимать решения. Ребенок считает себя большим и хочет, чтобы его уважали. Он бунтует против командования родителей, поэтому становится упрямым, кричит, истерит. Однако противоречивое поведение переносится ребенком не менее тяжело, чем его родителями. Малыш не может понять, что с ним происходит, а также не может управлять собственными эмоциями.

У малышей кризис может проявляться по-разному:

1. Негативизм ребенка. Малыш на все предложения со стороны взрослых отвечает «нет».
2. Упрямство. Ребенок настаивает на собственном мнении и предложении.
3. Отказ от действий, которые раньше делал без каких-либо проблем, например, ребенок не хочет есть, умываться или чистить зубки.
4. Желание все делать самостоятельно, даже если не умеет. Ребенок не спешит обратиться за помощью.
5. Конфликтное поведение. Ребенок бунтует и протестует практически против всего, что говорят родители.
6. Обесценивание. Прежде спокойный тихий малыш может начать демонстративно бросать и ломать игрушки, портить вещи, ругаться.
7. Ревность. Она особенно ярко проявляется при наличии в семье других детей, но также может быть направлена и на отца.

Как себя вести!

- ✓ **Не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка**, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – **отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое**.
- ✓ Если ребенок ставит ультиматум, отвечайте «нет» и постарайтесь сохранить спокойствие. Не обращайте внимания на крики, падения на пол, взгляды прохожих. Если пойти на поводу, такое поведение еще не раз повторится.
- ✓ Упавшего на проезжей части или в лужу ребенка поднимите, отнесите в безопасное место и оставьте покричать там.
- ✓ Не критикуйте и не ругайте ребенка после истерики. Лучше научите кроху выражать свои эмоции словами.
- ✓ Поменяйте стратегию общения с малышом. Признайте, что ребенок вырос и может проявлять самостоятельность. Перестаньте делать за малыша то, с чем он может справиться своими силами.
- ✓ Всегда предлагайте выбор либо его иллюзию. Например, если предстоит прогулка, спросите кроху, как вы будете спускаться – на лифте или по ступенькам, а если скоро обед, спросите, из какой тарелки ребенок будет есть – из красной или из зеленой.
- ✓ Не заставляйте ребенка что-либо делать, а предлагайте вам помочь. К примеру, вы собираетесь перейти улицу. Не говорите ребенку, что это опасно и обязательно нужно держать взрослого за руку, а предложите перевести вас через дорогу, так как вы боитесь машин.
- ✓ Давайте ребенку для любого действия больше времени, чтобы не спешить.

✓ Очень важно, чтобы **все члены семьи приняли одну тактику воспитания**. Чтобы ребенок не думал, почему при маме «нельзя», а при бабушке «можно»

✓ **быть в чем-то самостоятельным, наделите его большими правами**. Пусть малыш чувствует любовь и заботу родителей.

Кризис 3 лет у детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. **Ребенку нужна ваша поддержка**. Не забывайте хвалить малыша за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность. Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.