

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский
сад комбинированного вида №1 «Сказка»
г. Белореченска

Консультация:

«Кризис 3-х лет у детей. Как помочь ребенку преодолеть кризис трех лет?»



Выполнила: Кузнецова Л. А.

2024 г

Кризис трех лет - один из самых ярких по проявлениям кризисов детства, нередко застающий родителей врасплох. Кажется, еще вчера ваш малыш был милым и послушным, как вдруг перед вами новое испытание - ребенка как подменили. Он капризничает, упрямится, с ним трудно даже договориться в тех ситуациях, в которых раньше достаточно было просто попросить или даже указать на то, что нужно делать.

Что же случилось с хорошим ребенком? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте попробуем разобраться в сути и причинах кризиса трех лет.

Кризис трех лет начинается примерно в 2,5 года и заканчивается в 3,5 года. Считается одним из самых сложных, но важных и нужных этапов развития и становления личности и характеризуется целым рядом поведенческих проявлений. В него входят 7 основных симптомов этого возраста.

1. Негативизм. На ВСЕ предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом.

2. Упрямство. Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил.

3. Строптивость. Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, одеваться и т.п.

4. Своеволие. Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «Я сам!». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Много пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Бедного маленького человека раздражает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых не могу. Конфликт, горе, истерика, рев...

5. Протест, бунт. Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злобно издевается над ними.

6. Обесценивание. Демонстративно ломает игрушки, рисует маминой помадой на стенах и т.п. Психологи объясняют: тем самым он напоминает: «Я здесь главный!».

7. Деспотизм и ревность. Ребенок пытается командовать членами семьи, требует подчинения и беспрекословного послушания. Если его прихоти не выполняются, следует истерика и крики, топание ногами и повышение голоса. Ревность особенно ярко проявляется в семьях, где есть второй ребёнок.

Что в это время происходит с ребенком?

Кризис третьего года жизни - это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подрос и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Причем завоевание права на самоопределение проходит не только в борьбе со взрослыми, но и с самим собой. Родителям бесконечно тяжело выдерживать упрямство, крики, истерики. Но помните: вашему малышу гораздо тяжелее в этих своих противоречиях!

Пик кризиса - истерики. Теперь истерика стала инструментом манипуляции. Ребенок как будто испытывает, поможет такой метод добиться своего или нет. Истерики требуют зрителей - вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди улицы.

Следует ещё раз подчеркнуть, что такое тяжёлое кризисное поведение - абсолютно нормальное поведение для трёхлетнего ребёнка. Яркое проявление самостоятельности и самоутверждения ребёнка - свидетельство того, что его развитие идёт в соответствии возрасту. Не стоит пугаться кризисного поведения, не стоит

говорить ребёнку, что он "плохой" или хуже других. Надо попытаться помочь ему преодолеть этот сложный период и смягчить проявления кризиса.

Так как же лучше реагировать на упрямство и капризы ребёнка? Как помочь преодолеть кризис трёх лет?

1. Запасайтесь терпением. Ребенку так же нелегко, как и вам. Он не понимает, что с ним происходит и пытается найти реально доступный для него выход. Не кричите, не наказывайте его, такие действия только ухудшат ситуацию.

2. Пытайтесь договариваться. Родители постепенно понимают, как пережить очередную истерику в магазине или гостях. Можно заранее определить, что вы купите игрушку, но если начнутся капризы, вы немедленно уйдете без покупок. Если ребенок выдержит условия договора, важно похвалить его за примерное поведение.

3. Установите границы дозволенного. Ребенок четко должен знать, какое поведение допустимо, а какие границы переходить нельзя. Не отменяйте запреты, если начинается плач, будьте последовательны в словах и действиях. После того как ребенок успокоится, поговорите с ним о том, почему вы так поступили.

4. Используйте слово «нельзя» разумно и рационально. Чем больше у детей запретов, тем сильнее соблазн их нарушить. В период кризиса «нельзя» должно распространяться на то, что нанесет вред здоровью ребенка и окружающих, домашних животных, может испортить чужое имущество.

5. Не применяйте авторитарный стиль воспитания, откажитесь от гиперопеки.

6. Придерживайтесь единой тактики воспитания. Детям следует предъявлять единые требования.

7. При возникновении у ребёнка вспышки гнева, слез, истерик, проявляйте спокойствие и терпение. Не позволяйте себе кричать и срываться в ответ, если ребенок будет видеть ваше спокойствие, он быстрее успокоится в ответ. Ребенок не должен усвоить, что криком, слезами и истерикой можно манипулировать родителями. Детей бьющихся в истерику не нужно наказывать. Ваш крик и ругань только усилят истерику. Ребёнок сам успокоится, когда поймет, что на вас его слезы не действуют.

8. Старайтесь не спорить с ребёнком. Не пытайтесь силой переломить его упрямство. Помните, что ребенок проверяет вас. Раньше ребёнку было позволено практически всё, теперь же многое находится под запретом, в следствие чего ребенок пытается выстроить новую систему взаимоотношений со взрослыми и окружающим миром. Ребёнок учится на родителях отстаивать свою точку зрения, независимость.

9. Не командуйте своим ребенком! Он этого не потерпит. Это лишь приведет к нервному напряжению.

10. Поменьше вмешивайтесь и торопите его. За едой не уговаривайте – пусть ест сам. Выпустите из-за стола, как только он закончил есть.

11. Дайте возможность ребенку быть самостоятельным (*например, самому одеваться и раздеваться*).

12. Дайте ребёнку возможность проявлять самостоятельность. Поручите ему несложные задания: полить цветы, накрыть на стол, подмести пол и т. д.

Позвольте ребенку делать самостоятельный выбор: спрашивайте, какую игрушку он бы хотел взять с собой в садик или на прогулку. Какую футболку хотел бы одеть из предложенных вами нескольких вариантов. Ребёнок должен учиться принимать самостоятельные решения.

13. Уступайте в мелочах. Если ребенок за обедом хочет сначала съесть второе, а потом суп, позвольте ему, ничего страшного не случится.

14. Ищите вместе с ребёнком компромиссные решения в сложившейся конфликтной ситуации, с предоставлением ребенку права выбора.

Воспитание должно строиться не на запретах и наказаниях, а на позитивном разрешении действовать.

15. Ребенок четвёртого года жизни начинает испытывать гордость за свои успехи и достижения. Хвалите и поддерживайте своего ребенка.

16. Не сравнивайте достижения вашего ребенка с достижениями других детей. На четвертом году жизни у ребенка еще не сформировано чувство здорового соперничества. Сказав своему ребенку: «Вот посмотри, какой Катя красивый аккуратный кораблик нарисовала, а у тебя не корабль, а корыто какое-то и рисунок неаккуратный, ты не старался!» вы внушите малышу только негативные чувства к Кате. Намного будет лучше и эффективнее, если вы приведете ребёнку его собственный пример, например: «Сегодня у тебя кораблик получился намного лучше, чем вчера, рисунок аккуратный, молодец».

17. Не следует ставить ребёнку общих оценок, типа: «растяпа», «плохорукий» и т. п. Ваши невзначай брошенные слова могут больно ранить ребенка и послужить основой для дальнейших психологических проблем. Поддерживайте в ребёнке уверенность, что он всё может сделать сам: «Молодец, у тебя почти получилось, давай я тебе немного помогу, и мы вместе всё сделаем правильно».

18. Показывайте ребенку свою любовь, чаще хвалите, обнимайте его. Что значит любить ребенка просто так, таким какой он есть, как показать ребёнку свою любовь, к каким последствиям для ребенка может привести нехватка любви читайте в статье *«Безусловное принятие ребенка»*.

19. Малыш может решить, что вы его не любите, если вы начнете постоянно ругать его за его проступки, например, за нечаянно разбитую чашку или пролитый суп. Ребёнок в этом возрасте не способен еще разграничивать ваше отношение к его конкретным поступкам и общее отношение к нему лично. Спокойно объясните ребёнку почему он не прав, почему это плохо. Чтобы не закреплять в ребенке комплекс вины не кричите на него.

Кризис 3 лет у детей - это период серьёзного испытания для родителей. Помните, что вы тоже когда-то были детьми. Если вам сложно в одиночку справиться с поведенческими проявлениями ребенка, не тяните, обратитесь к детскому психологу, он поможет вам восстановить мир в семье.

