

Консультация «Как помочь ребенку пережить кризис трех лет»

Психическое развитие ребенка от трех до четырех лет выходит на новый этап. Ребенок начинает осознавать себя отдельной от родителей личностью и требует соответствующего к нему отношения. Именно в этом возрасте большинство детей переживает кризис 3-х лет. Этот период может иногда проходить довольно тяжело. Основным признаком ребенка, переживающего кризисный период – это упрямство. Даже спокойные уравновешенные дети могут кардинально поменяться, начать спорить и делать назло взрослым, то есть проявлять негативизм. Малыш на просьбы родителей отвечает отказом. При этом, если проговорить тоже самое, давая выбор, то малыш с удовольствием соглашается (“ты будешь кушать?” — “нет”; “что ты будешь кушать кашу или суп?” — “суп”). Также в этом возрасте дети начинают командовать.

Проявление деспотизма — один из признаков кризиса 3-х лет. Ребенок не просто не хочет выполнять ваших команд, но и пытается заставить вас выполнять его прихоти. Преувеличенная самостоятельность: раньше ребенок говорил “Я сам” в том случае, когда был уверен в своих силах. Теперь он хочет делать сам все, даже то, что ему неподвластно. Одним из признаков кризиса 3-х лет становится проявление ревности в отношении других детей. Ребенок негативно реагирует на проявление интереса со стороны родителей к другим детям, может драться, пытаться отогнать. Справиться с кризисными явлениями помогут ваше терпение и хитрость.

Специалисты сходятся во мнении, что снизить частоту и активность негативных проявлений можно спокойной реакцией на любые негативные проявления со стороны ребенка. Не кричите и не ругайте малыша во время истерики. Уведите или унесите из людного места и дайте ему выплеснуть все накопившиеся эмоции. После окончания истерики предложите ему в будущем выражать словами свои желания, а не криком. Также необходимо проговаривать эмоции ребенка, для этого при очередной истерике достаточно спросить: «Ты устал?» или «Ты огорчен?», или «Ты злишься?», в зависимости от того, что испытывает ребенок. В будущем это поможет ребенку понимать себя и проговаривать свои чувства. Также необходимо установить правила, которые будут неизменными, и, если ребенку что-то запрещено, то все члены семьи должны будут отказать ему и не идти на уступки, несмотря на манипуляции и шантаж (истерика, крики, попытки драться).

Расширение зоны самостоятельности поможет ребенку справляться самому со многими вопросами, естественно учитывая возможности ребенка и обеспечивая при этом безопасное пространство. Малыш сможет чувствовать вашу поддержку, что добавит ребенку уверенности в себе. Излишняя опека в этот период, наоборот, может спровоцировать усиление кризисных проявлений.

Давайте ребенку возможность выбрать. Мнимый выбор — лучший способ избежать отрицания или гнева. Чтобы малыш покушал, спросите его не “хочешь кушать?”, а “что ты будешь есть?”. Совершая, даже мнимый выбор, кроха чувствует уважение к своему мнению и быстрее идет на контакт.

Замените командный тон на просьбу о помощи. Если малыш не хочет брать вас за руку, переходя дорогу, то не нужно ему говорить, что так нужно для него. Попросите его помочь вам пройти через дорогу, скажите, что вы боитесь. Ребенок почувствует свою важность, необходимость своей помощи и с радостью поможет.

Кризис 3-х лет в разной степени затрагивает всех детей от 3 до 4 лет. Это происходит из-за завершения процесса отделения личности ребенка от родителей. Малыш теперь говорит о себе в первом лице, понимает, что он личность, требует соответствующего отношения. Попытка со стороны родителей подавить самостоятельность может привести к появлению различных комплексов. Рекомендуется принимать этот период как данность, проявлять терпение.