



Кризис трех лет: особенности проявления, советы родителям

Вот и остались позади бессонные ночи, бесконечные укачивания и тревоги по поводу здоровья малыша. К великому счастью, он самостоятельно кушает, ходит, бегает и уже задает массу вопросов. Смешные истории, высказывания детей родители незамедлительно стараются запечатлеть. Веселые прогулки по парку, посиделки в кафе или краткосрочные экскурсии – это все могут позволить себе родители детей трех лет.

Но наступает другой этап, не менее сложный – период детского кризиса 3 лет и как вести себя родителям сейчас, чтобы как можно быстрее пережить эти испытания?

Возрастные кризисы – это неизбежная стадия развития и взросления ребёнка. Это своего рода переломные моменты, во время которых происходит переоценка всех прежних ценностей, переосмысление своего Я и отношений с окружающими.

Одним из таких моментов является кризис 3 лет.

Кризис трех лет – особенности

Каждому периоду развития ребёнка свойственны свои потребности, способы взаимодействия, модели поведения и осознания себя. Достигнув трехлетнего возраста, малыш начинает осознавать, что он личность. Кроха понимает, что он такой же как и другие люди. Это проявляется возникновением в речи слова «Я». Если ребёнок раньше без проблем говорил о себе в третьем лице, называя себя по имени, например, произносил: «Дима хочет кушать», то теперь это происходит все реже и реже. Теперь при взгляде на свое отражение в зеркале или фото, он с уверенностью произносит: «Это Я». Кроха начинает воспринимать себя как самостоятельного человека, имеющего свои особенности и желания. Вместе с этим осознанием и приходит кризис трех лет. Некогда ласковый милый малютка в это время

может сильно измениться и превратиться в упрямого и капризного «нехочуху».

К счастью, детский кризис трех лет – это проходящее явление, особенно если подойти к этому вопросу грамотно и разобраться, каковы причины, вызывающие такое неадекватное поведение ребенка.

О начале кризиса трех лет свидетельствует следующее поведение:

- ребёнок становится истеричным, даже без особой причины;
- совместные посещения магазинов становятся несносными, он постоянно требует купить что-нибудь для себя. В противном случае, родителей ждет «показательное выступление» с рыданиями и катаниями по полу;
- постоянно пытается перейти границу дозволенного, проверить реакцию взрослых, не реагирует на запреты или просьбы, понятия «нельзя» для него не существует;
- на прогулке может убежать в противоположное направление движения и спрятаться;
- отвечает на все предложения негативно, ему все не нравится, он не желает подчиняться;
- пытается самостоятельно одеться, поесть, но столкнувшись с трудностями или препятствиями, закатывает истерику;
- попытки поговорить с ребенком не заканчиваются положительным результатом, он в любом случае все делает по-своему.

Каковы причины такого поведения?

В возрасте 3 лет ребёнком осознается то, что он является самостоятельной личностью. Постепенно личное «я» отделяется от родительской опеки. Свои желания нужно отстаивать ради удовлетворения детских потребностей. Чаще всего поведение ребенка – демонстративно, он у всех на виду может устроить истерику из-за пустяковой причины или вовсе без неё. Такое тираническое поведение вызывает у родителей немало беспокойства. В некоторых случаях оно переходит в раздражение или

рукоприкладство. Однако, не нужно забывать, что такое поведение вовсе не направлено на то, чтобы специально огорчить взрослых, досадить им. Ребёнку просто не знакомы другие модели поведения для того, чтобы самоутвердиться и доказать всем, что он также является личностью со своим характером и желаниями.

Кризис 3 лет – как вести себя с ребенком

Подготовившись к нему заранее, родители не только смогут вытерпеть все капризы малыша с минимальными психическими потерями для себя, но и помогут ребёнку преодолеть эти сложности.

Перемены в поведении ребёнка, порой, очень большие, нередко вызывают недоумение у пап и мам. Очень важно не реагировать на них жестко, постоянно наказывая кроху. В подобной ситуации необходимо понять, что это нормальное развитие ребёнка в 3 года. Возрастные кризисы затрагивают всех психически здоровых детей, вот только иногда они протекают практически незаметно, а иногда, наоборот, длятся очень долго и проходят тяжело, доставляя немало страданий малышу. В этот период основная задача родителей - поддержать своего кроху и помочь максимально безболезненно его преодолеть.

Предоставьте ребёнку свободу выбора

Дети в три года ожидают от окружающих, а особенно от родителей, признания их самостоятельности и независимости, даже несмотря на то, что сами к этому ещё не готовы. Поэтому для ребёнка в этом возрасте очень важно чтобы с ним советовались и интересовались его мнением. Не ставьте малышу ультиматумы, подойдете к постановке своих просьб или пожеланий изобретательнее.

Например, если ребёнок изъявляет желание одеваться самостоятельно - пусть, в этом нет ничего плохого, просто предусмотрите это и начните собираться на четверть часа раньше. Также можно предложить выбор между несколькими вариантами, например, есть с красной или желтой тарелки, гулять в парке или на детской площадке и т.д.

Неплохо работает приём переключения внимания. К примеру, вы собираетесь навестить сестру, но подозреваете, что на ваше предложение малыш может ответить отказом, тогда просто предложите ребёнку выбрать одежду, в которой он поедет в гости. В итоге вы переключите внимание крохи на выбор подходящего наряда и он не будет думать, ехать ему с вами или нет.

Некоторые родители используют стремление ребёнка противоречить, себе на пользу. Например, планируя покормить малыша, предлагают ему отказаться от обеда. В свою очередь, кроха, стремясь возразить, захочет поесть. Однако в эстетичности использования такого метода достижения целей можно усомниться. Ведь, по сути, вы манипулируете своим малышом и постоянно его обманываете. Разве такое воспитание можно назвать приемлемым?

Дайте малышу почувствовать себя самостоятельным

Всегда кризис трех лет у ребенка проявляется возросшей самостоятельностью. Малыш пытается все делать сам, даже несмотря на то, что его возможности далеко не всегда соответствуют его желаниям. Родителям необходимо отнестись с пониманием к подобным стремлениям.

Постарайтесь проявлять больше гибкости в воспитании, не бойтесь несколько расширить обязанности и права крохи, дайте почувствовать ему самостоятельность, конечно, только в разумных пределах, определенные границы, все же, должны существовать. Просите иногда его о помощи или давайте какие-то простые поручения. Если вы видите, что кроха пытается что-то сделать сам, но не может с этим справиться, ненавязчиво помогите ему.

Научитесь справляться с истериками ребёнка

В связи с кризисом, истерики у ребенка 3 лет – очень частое явление. Многие родители просто не знают, что делать и как вести себя в подобных ситуациях. Не обращать внимания, жалеть, выполнять капризы или наказывать разбушевавшееся дитя? В данной ситуации единого совета, который бы

подошел абсолютно всем, к сожалению, дать невозможно. Родители сами должны выбрать правильную линию поведения или стратегию борьбы.

Научитесь отказывать

Отказывать своему любимому малышки могут далеко не все родители. Тем не менее, уметь говорить четкое «Нет» — необходимо каждому взрослому. В любой семье должны быть установлены границы, за которые выходить никак нельзя и ребёнок должен о них знать.

Чего родителям делать не стоит

Чтобы ваш замечательный малыш не вырос слишком упрямым и неконтролируемым или, наоборот, малоинициативным и безвольным, никогда не показывайте ему, что его мнение ничего не значит и абсолютно вас не волнует. Не подавляйте стремление крохи к самостоятельности, обязательно доверяйте посильные ему дела. Также не стоит постоянно ругать малыша и стоять на своем, пытаясь сломить его упрямство. Это может привести либо к тому, что ребенок просто перестанет вас слышать, либо к возникновению заниженной самооценки.

Сколько времени длится кризис трех лет?

Длительность этого периода индивидуальна для каждого ребенка и во многом зависит от реакции родителей на детское поведение. Некоторые дети довольно быстро проходят через все трудности этапа, другие долго мучаются, пытаясь доказать окружающим свою самостоятельность.

В любом случае, кризис 3 лет считается отправной точкой формирования личности. Это не первое и далеко не последнее испытание, с которым придется столкнуться каждому родителю. Очень важно в этот период не терять самообладания и искренне любить своего ребёнка, независимо от его поступков.