

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 212 «Солнышко»**

**Рекомендательный материал для родителей
« Кризис 3 лет »**

Подготовила: Осьминина Н.А.

г. Барнаул

Цель:

Помочь родителям пережить "кризис трёхлетнего возраста" у детей младшего дошкольного возраста. Ознакомить с физиологическим обоснованием «кризиса трёх лет» у детей, показать пути его преодоления.

Актуальность:

В данное время актуальность кризиса трех лет обусловлена тремя обстоятельствами: во-первых, чрезвычайно высокой значимостью данного этапа для развития личности; во-вторых, резким нарастанием сложности и разнообразия межличностного взаимодействия, как на уровне «ребенок-взрослый», так и на уровне «ребенок-ребенок»; в-третьих, снижением возраста начала активной социализации в современных условиях.

Кризис – это хорошо! В период кризиса 3 лет (2,5-4 года) малыш осознает себя и стремится к самостоятельности. Он впервые открывает, что он – такой же человек, как и другие. Одним из проявлений этого открытия является появление в его речи местоимения «Я». До этого ребенок говорит о себе только в третьем лице либо называет себя по имени.

Семь признаков кризиса трех лет.

1.Негативизм. Ребенок дает негативную реакцию «нет!» в основном на требование или просьбу определенного взрослого. Помните: негативизм не является патологией или желанием ребенка досадить взрослому. Когда ребенку говорят «да», а он твердит «нет», малыш дает понять, что он имеет право на собственные взгляды и желает, чтобы с ними считались. Не стоит подавлять бунт и категорично воспринимать такое поведение, иначе малыш не получит жизненно важный опыт, а лишь усвоит следующий урок: если хочешь быть хорошим, всегда нужно соглашаться с внешним мнением, особенно с мнением авторитетным. Такие дети в будущем, не могут сказать «нет».

2.Упрямство – это один из этапов в развитии собственного «Я». Нет нужды переубеждать ребенка и настаивать на своем. Проявляйте мудрость и терпение. Например, малыш упрямится и не хочет одевать варежки (шапку, снимать пижаму, мыть руки). Родитель может спокойным голосом сказать: «Да, конечно, я тебе не разрешаю надевать варежки на прогулку (снимать пижаму до обеда)» Ребенок обычно сразу начинает делать наоборот. Вот такие «маленькие хитрости», позволяющие не доводить общение до конфликта!

3.Строптивость. Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Строптивость направлена не на человека, а против прежнего образа жизни. В зависимости от ситуации, можно решить проблему разными способами: отвлечь ребенка, уговорить его, позволить ему действовать то самое, до боли знакомое, «*Я сам!*». Пусть многое пока не получается, но ребёнок хочет делать все сам. При этом малыша раздражает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых не могу. Конфликт, рев... А вы аккуратно поинтересуйтесь, можно ли ему помочь, немножечко...

4.Протест, бунт. Малыш со всеми идет на конфликт, самостоятельно. Но только если это не опасно для жизни!

5.Своеволие. Теперь всегда на первый план выходит причем родителям кажется, что он злобно издевается над ними.

6.Обесценивание. Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует лучшей маминой помадой по стенам. Может обзывать, драться. Такие явления свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых.

7. Деспотизм и ревность. Ребёнок, во что бы то ни стало, хочет добиться, чтобы исполнялось любое его желание. Средства, которыми он будет пользоваться в этом случае, могут быть, самыми разнообразными, в зависимости от «слабого места» в поведении родителей.

Истерики становятся инструментом манипуляции. Кстати, они требуют зрителей – вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди городской улицы.

Как вести себя родителям с ребенком во время кризиса

3-х лет?

Нужно хорошо понимать, что не бывает принятия себя и отделения без некоторой агрессии и порой даже ненависти к себе и к окружающим.

Бывалые мамы и папы дают советы новичкам, но, конечно, их достаточно сложно выполнить, когда всё это для них в новинку. Также в это время старшие могут злиться на свое чадо, раздражаться и при этом бояться, что ребенок их продавит, пошатнет авторитет.

От такой каши в голове родители сами делают множество ошибок и стараются подавить разбушевавшуюся личность ребёнка. Они всё больше пытаются его контролировать и здесь, в зависимости от характера малыша, есть два варианта развития событий: он либо станет пайнёккой, либо будет закатывать истерики и бунтовать вдвое больше.

Кто-то считает, что лучше получить послушного малыша, но на самом деле, протестуя и делая всё поперек, дети учатся нести ответственность за свои поступки и видеть, что происходит, когда они делают ошибки. Так формируется воля и это дорогого стоит. Особенно хорошо, что это, скорее всего, поможет человеку в будущем не стать зависимым от кого-либо или чего-либо.

Самое главное – не паниковать и всегда помнить, что в этот период можно добиться от ребенка своего с помощью игры. Эта деятельность является ключевой в возрасте трех лет. Здесь вы можете уповать лишь на вашу фантазию. К примеру, хорошим вариантом будет сочинить сказку о волшебных животных и попробовать с их помощью «позвать» ребенка с собой или мотивировать его что-либо сделать. Это отличная возможность для родителей проявить свои актерские способности. Пусть Человек-паук предложит пойти почистить зубы или принцесса София позовет есть котлету с пюре.

Помните, что кризис – это не отклонение в развитии, это абсолютно нормально. В это время требуется быть внимательнее и предотвращать основные причины возникновения истерик и прочих возможных проявлений агрессии.

Что делать нельзя

Есть вещи, которые нужно подавлять в себе, если вы хотите вырастить спокойного и рассудительного ребенка, а не зайку с дергающимся глазом:

Пытаться во всём угодить

«Да, солнышко, вот тебе киндер, только не кричи» ... Сколько раз все слышали такую фразу, стоя в очереди возле кассы? Уставшие и опустошенные родители, которым стыдно за истерики своих малышей, готовы порой на всё, лишь бы крики прекратились. Но это не выход. Нужно уметь использовать другие методы подавления, а лучше предупреждение истерики. Для начала хотя бы регулярно следить за тем, чтобы ребенок был сыт, бодр и полон сил. Уставшие, голодные и невыспавшиеся дети устраивают истерики намного чаще.

Надевать «белое пальто»

Это выражение означает, что ты осуждаешь других с «верхней» позиции. В данном случае ребенка с позиции взрослого, более умного. При этом родители могут использовать сложную терминологию или говорить, что у малыша «нет совести». Только вот в три года ребенку не совсем понятно, что такое совесть и почему мама говорит такие непонятные вещи.

Быть непоследовательным

Чаще всего это случается тогда, когда мама и папа расходятся во мнениях по поводу воспитания ребенка, либо кто-то из родителей каждый раз придумывает новые правила поведения и аннулирует старые. По этой причине у малыша обычно случаются истерики и протесты.

Бить

Несмотря на то, что это памятка для кризиса трех лет, здесь стоит отметить, что бить детей нельзя. Это должно быть очевидным правилом для родителей и не обсуждаться. Всегда можно найти выход из ситуации, не прибегая к физическому насилию. Если вы думаете, что можно «прогнуть» ребенка насилием, то иногда это действительно так, но это чрезвычайно опасно для его психики.

Быть таким же упертым

Если попытаться копировать ребенка в его протестах или давить на него, то есть риск отточить упрямство малыша до уровня профессионала. Потом, во время подросткового кризиса вы об этом очень пожалеете.

Непрестанно критиковать

В период кризиса дети пытаются проявлять себя как могут и нельзя их в это время подавлять и критиковать. Ведь это попытка стать самостоятельным, и совершенно очевидно, что у маленького ребенка будет многое не получаться. Поэтому важно тормозить соблазнительное желание смотреть сверху на своего малыша. Оценивать нужно как минимум сами попытки и поддерживать их.

Запрещать проявлять себя

Попробуйте быть терпеливым. Пусть малыш сделает что-то так, как он может. Не нужно, к примеру, вырывать у него из рук губку и тарелку, пусть расплескает воду и вымоет посуду как может, ведь только через практику человек может чему-то научиться. Если уж очень хочется вмешаться, то попробуйте просто аккуратно помочь, не забывая хвалить.

Требовать подчинения

Да, может быть вам так будет легче, если малыш будет ходить рядом, держась за подол вашей юбки и не поднимая глаз, но на самом деле это лишь помешает ему в будущем. Точно также неразумно требовать от крохи выжимать из себя улыбку при виде дальних родственников или сидеть неподвижно все три часа полета в самолете, невыносимых для детской подвижности.

Игнорировать потребности

Некоторые родители выбирают полностью игнорировать истерики ребенка, и порой этот метод помогает, но очень часто вместе с этим они игнорируют и его потребности, а это очень большая ошибка. Родители – это самые близкие люди для малыша, и если они от него отгораживаются, то он может ощущать себя покинутым. Чаще всего реакцией на игнорирование является усугубление всех проблем, ведь ребенок таким образом пытается достучаться до безучастных родственников.

Орать и истерить

Родители, которые не проработали свои страхи и комплексы, очень часто срываются на детях. Конечно, легче всего накричать на ребенка, который в очередной раз сделал что-то не так и опять закатил жуткую истерику. Но нельзя забывать о том, что без похвалы за правильные поступки не обойтись. Ведь не всегда же малыш в кризисе – это маленький монстр.

Сколько длится кризис 3 лет у ребенка?

Отличительной особенностью кризиса трех лет является то, что к нему практически невозможно подготовиться, даже если это ваш третий ребенок. Эмоции будут каждый раз такими же как в первый раз.

Но есть и хорошие новости: дети растут со стремительной скоростью, даже быстрее, чем огуречная рассада. И это огромный плюс. Поэтому стоит напоминать себе об этом в те моменты, когда кажется, что всё потеряно и сил больше нет. Силы вернуться, а кризис – это не время потерь. Это время ценных приобретений. Малыш в это время знакомится с собой и понимает, как важно быть самим собой – особенным. Отделяясь от родителей таким бунтарским способом, он учится давать своим действиям оценку, видя, как на его выходки реагируют близкие люди.

В среднем кризис трех лет может длиться около двух лет. Но чем больше на ребенка накладывается стресса и проблем, тем дольше он может продлиться. Такими стрессовыми ситуациями для детей обычно считается переезд, развод родителей,

пополнение в семье, смерть близкого родственника или какая-либо еще тяжелая травма.

Выход из кризиса также бывает резким или медленным. Например, маленький диктатор способен превратиться в паиньку за месяц, а может быть, вам повезет, и ребенок пройдет этот период намного быстрее – всего за пару-тройку дней.

Если малышу уже 4-4,5 года, а кризис не спешит уходить из вашего дома, то стоит обратиться к детскому психологу, так как может быть, проблема не в кризисе или ребенку нужна помощь специалиста в преодолении этой проблемы. По мнению психологов, для детей определяющим являются отношения мамы и папы к их проблеме. Поэтому все в один голос твердят о поддержке маленького человека в этот непростой для него период времени.

После того, как всё закончится, малыш сможет в одиночку выстраивать отношения с окружающими, а это огромный плюс для его социализации. Это невероятно важно для выстраивания своих границ и умения определять границы окружающих. Также это должно дать ему понять, что границы являются опорами, но никак не ограничениями. Особенно это важно для построения семьи, ведь понимание темы границ помогает создать крепкую семью и избежать расставания на почве перманентного вторжения партнера в личные границы человека. Так что не нужно недооценивать кризис трех лет, он принесет много положительных сдвигов, если принимать его всерьез и при этом стараться относиться к нему проще.

Вывод

Основными рекомендациями для родителей во время кризиса трех лет были и остаются две вещи – любить своего ребенка и уважать его. Любой кризис пройдет, а близкие отношения между родителями и детьми не должны портиться из-за ошибок взрослых, которым не хватило терпения сдерживать себя в моменты, когда им тяжело. Надо обязательно, помнить, что время – лучший лекарь и любая проблема имеет решение.