

Кризис 3-х лет



В жизни каждого ребенка бывает момент, когда он вдруг из очаровательного карапуза превращается в самостоятельного и независимого человека. Как правило, эти изменения происходят примерно в три года. Психологи называют этот сложный период кризисом трех лет. В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всем быть похожими на них. Они хотят от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Ребенок хочет, чтобы с ним советовались и учитывали его мнение. Он уже сегодня, сейчас хочет быть взрослым: "Я сам!"





Взросшие потребности ребенка не могут быть удовлетворены прежним стилем общения и прежним образом жизни. Возникают противоречия между возможностями и желаниями ребенка. Кризис сопровождается массой позитивных и негативных изменений в детском организме. Однако следует помнить, что все трудности носят временный и преходящий характер.



Взрослым важно вовремя заметить это и понять, что необходимо менять свои отношения с ребенком, тогда этот переходный период может пройти более гладко и безболезненно. Но если родители не осознают, что ребенок находится на новом возрастном этапе и прежние методы общения с ним уже не актуальны, то ребенок может превратиться в совершенно неуправляемого упрянца, главной задачей которого будет противоречие окружающим и капризы.

Что же такое кризис и как реагировать на него взрослым?



КРИЗИС — важный этап в психологическом развитии ребенка, который обозначает переход на новую возрастную ступень. С одной стороны, кризисы являются движущей силой развития, этапом смены ведущей деятельности ребенка; с другой — это сложный период для малыша, его родных и персонала дошкольного учреждения. Немалую ответственность за правильный выход из кризиса несут родители ребенка. Им необходимо изменить стиль общения с ребенком и образ жизни — все то, что замедляет и мешает его адекватному развитию.

Основные симптомы поведения ребенка "КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ"

1. Негативизм – реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию.

2. Упрямство – ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением. По сути, ребенок требует, чтобы окружающие считались с ним как с личностью.

3. Строптивость – она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, который сложился до 3-х лет.

4. Своеволие – стремится все делать сам. Это тенденция к самостоятельности; подавить ее, значит породить у ребенка сомнение в собственных силах и возможностях.

5. Протест-бунт –ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.

6. Симптом обесценивания – проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей.

7. Деспотизм – ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. Он изыскивает тысячи способов, чтобы проявить свою власть над другими. По сути – это стремление вернуться к тому блаженному состоянию младенчества, когда каждое его желание исполнялось. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность.

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. И ему нужна ваша поддержка.

Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность: «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла».

Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.



Кризис трех лет разрешается путем перехода ребенка к игровой деятельности. Если желания малыша намного

превосходят его возможности, необходимо искать выход в ролевой игре. Научите ребенка играть "во взрослых", беря на себя роль мамы, папы, врача, продавца и т.д.

Покажите ему несложные действия, которые он может воспроизвести.

Поиграйте рядом с ребенком, он с удовольствием будет Вам подражать.

Если ребенок не
желает есть?

- Будете его упрашивать;
- создадите игровую ситуацию и предложите покормить "котенка, мышку".)

Если ребенок
капризничает?

- Будете переживать о том, что подумают окружающие;
- вы проявите внимание к ребенку, возьмете за руку и отведете в сторону, где обстановка спокойнее и постараетесь переключить его внимание: "Смотри, что у меня есть!"

Если ребенок
упрямится?

- Вы его будете ругать, и стыдить за плохое поведение;
- Подождете немного и отвлекете: "Посмотри, что у меня есть?"
- Посмотри, кто там идет?

Общение с ребенком в период кризиса— это особое искусство.

Главное — вовремя понять и помочь ребенку, потому, что мы нужны ему, как никогда.

И даже если он в этот момент не совсем такой, как нам бы хотелось, а колючий и ершистый, лучше, что мы можем сделать, — принять его таким, какой он есть, и любить его.

Решение:

- Создавать в семейном кругу атмосферу любви, понимания и доброжелательности.

- Побольше играйте и разговаривайте с малышом — подобные маневры отвлекут его от капризов.

- Относитесь к ребенку, как к взрослому члену семьи, проявляйте к нему терпимость.

Памятка для родителей:



Капризы и истерика требуют зрителей. Не становитесь ими и не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая непослушная девочка!" Ребенок только и ждет этого.



В любой ситуации проявляйте терпимость к ребенку. Не позволяйте выходить из себя.



Не подчеркивайте перед ребенком свое превосходство и силу. Будьте с ним "рядом".



Постарайтесь быть более внимательны к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.



Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения.



Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.



Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное.

У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

Организируйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно - минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов- не для вашего малыша, их надо полностью исключить.