

Как справиться с кризисом трех лет у ребенка

Раньше ваш малыш был послушным и милым ребенком. Однако вы все чаще стали замечать за ним, что, желая чего-либо, ребенок стоит на своем и требует желаемого, капризничая или устраивая истерики? Поздравляем, у вашего ребенка кризис трех лет! Что это такое и как с этим справиться, расскажет портал «Я родитель».

Что такое кризис трех лет

Только недавно маме казалось, что позади осталось самое беспокойное время – бессонные ночи, испачканные подгузники, проблемы кормления. Однако к третьему году жизни ребенок начинает проявлять характер, и из доброго мальчика или ласковой девочки он превратился в настоящего «вождя краснокожих!»

Все дело в кризисе, который переживает малыш в возрасте трех лет. В это время он впервые начинает осознавать себя как самостоятельную личность, а не как часть матери. У крохи появляются собственные желания, которые порой идут вразрез с мнением родителей, и он пока еще не понимает, как вести себя, чтобы все было хорошо. Отсюда и желание делать хоть что-то, лишь бы не молчать: ребенок начинает спорить со взрослыми, доказывать свою точку зрения, самоутверждаться путем истерик или капризничать.

Признаки кризиса трех лет

Одно из проявлений кризиса трех лет – это отрицание. Малыш на все просьбы родителей начинает отвечать категорично «нет», «не хочу», «не буду», «не пойду». Ребенок может даже отказываться выполнять действия, которые ему всегда нравились, и именно этим отличается отрицание от простого непослушания.

Еще одно типичное проявление этого непростого периода – упрямство. Кроха стоит на своем до последнего, вынуждая взрослых идти ему на уступки. При этом важно отличать от упрямства такое положительное качество как настойчивость. Настойчивый малыш вынуждает считаться с его мнением лишь по тем вопросам, которые для него действительно важны, а упрямец стоит на своем назло родителям, чтобы доказать, что его мнение должно быть решающим.

Кризис, который переживает малыш, можно также определить по появившемуся у него своеволию: кроха стремится к полной самостоятельности, не дает родителям ему ни в чем помогать и что-либо решать за него.

Часто дети, переживающие трехлетний кризис, проявляют агрессивность, которая выражается в грубости и драчливости. Ребенок может выкрикивать обидные слова по отношению ко взрослым, устраивать драку с ними или со сверстниками, ломать любимые игрушки, рвать книги.

Дети, которые имеют братьев или сестер, во время такого кризиса начинают проявлять деспотичность, стремясь взять власть над всеми, кто их окружает: заставляют младшего брата подчиняться или ревнуют старшего, требуют, чтобы родители считались с его мнением по всем вопросам, диктуют всем членам семьи, что нужно делать.

Кризис трех лет для детей – это крайнее проявление протеста против всего, что их окружает. Ребенок зачастую сам не понимает, что именно его не устраивает, и страдает от собственного поведения, но ничего не может с собой поделать.

Как пережить кризис трех лет

Кризис трех лет обычно длится несколько месяцев, затем успешно проходит сам собой, однако психологи советуют родителям придерживаться определенных правил, чтобы уберечь себя и малыша в это время от лишней нервозности.

Правило первое – поощряйте самостоятельность ребенка. Если малыш что-то хочет сделать сам, не нужно предлагать ему помощь и пытаться контролировать его действия. От этого он будет еще больше раздражаться. Лучше просто обеспечить его безопасность во время выполнения задачи и похвалить, когда у него все-таки получится задуманное. Чтобы избежать постоянных капризов со стороны малыша, можно перед тем, как в чем-то ему помочь, спрашивать: «Ты это сделаешь сам или тебе нужна помощь?»

Правило второе – если ругаете малыша, то только за проступок! Нельзя обзывать ребенка такими словами, как жадина, дурак, глупый, бестолковый, вредина, поскольку он действительно может стать таким. Ругать можно только за неправильный поступок, но ни в коем случае не критиковать личность ребенка. Лучше сказать «Ты поступил нехорошо», а не «Ты такой вредина!».

Правило третье – сохраняйте спокойствие! Чем спокойнее вы реагируете на выходки малыша, тем меньше у него будет желания досадить вам. Крик и ругань провоцируют ребенка еще больше раздражаться и отстаивать свое мнение, поэтому необходимо взять себя в руки и отвечать спокойно, даже если малыш ведет себя отвратительно.

Правило четвертое – давайте малышу право выбора. Кризисный период у детей проходит намного спокойнее, когда родители считаются с их мнением. Пусть кроха сам решит, будет ли он завтракать, какой мультфильм будет смотреть, и на какую детскую площадку вы отправитесь с ним во время прогулки.

Правило пятое – анализируйте ситуацию. После каждой истерики, устроенной ребенком, разговаривайте с ним. Делать это лучше, когда малыш

немного успокоится. Объясните крохе, почему вас расстраивает его поведение, и попросите его поделиться с вами переживаниями, которые он испытывает, чтобы вместе найти выход из ситуации.

Правило шестое – просто любите ребенка! Несмотря на все некрасивые поступки, вы все равно будете любить своего малыша, поэтому не забывайте напоминать ему об этом. Даже если кроха обзывает вас, кричит о том, что он вас не любит, не сердитесь, а отвечайте ему, что он все равно для вас самый любимый и родной.

Задача родителя во время кризиса трех лет – помочь малышу пережить сложный период, поэтому ищите во всем положительные стороны, ведь все эти возрастные проявления помогут ребенку научиться таким важным качествам, как настойчивость, терпение, самостоятельность и целеустремленность.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/07/12/krizis-rebenka-3-h-let>