

Консультация, которая поможет маме находить компромисс с ребёнком, который переживает свой 3-летний кризис.

Любая мама хочет, чтобы её ребёнок был послушным и не психовал по мелочам. В 3 года многие сталкиваются с тем, что ребёнок начинает вести себя просто невыносимо. Мамочки огорчаются, ведь это не то поведение, которого они так хотели.

И как же вести себя в этот сложный период, чтобы не обидеть ребёнка, но и самой остаться при здоровых нервах?

Как проявляется кризис 3 лет у ребенка: симптомы

ВАЖНО: Кризис 3 лет проходит у детей по-разному: чьи-то мамы даже не заметят его, а чьи-то будут советоваться от безысходности с детским психологом.

Основные симптомы кризиса:

- Отрицательное отношение к кому-то. Ребёнок может резко перестать воспринимать нормально кого-либо из взрослых: бабушку, дедушку, да кого угодно. Чем объясняется этот выбор — неизвестно. Но если раньше ребёнок отлично относился к этому человеку и был рад встрече с ним, то сейчас ребёнок будет кричать при одном лишь виде. Тем более он не станет гулять с этим человеком или слушать его указания
- Упрямое поведение. Если ребёнок попросит что-то, но ему откажут — он будет требовать до конца. Смысл этих действий в том, чтобы «сломать» взрослого человека. Ребёнок принципиально будет требовать до конца, даже если ему это уже совсем не нужно
- Противоречивость. Ребёнок в принципе начинает противоречить всем сложившимся до этого нормам в семье и его воспитании. Тут уже ребёнок не выбирает себе жертву. Он просто сопротивляется всему, что ему пытаются предложить
- Самостоятельность. Это тот случай, когда фраза «я — сам» вылетает из уст вашего ребёнка каждый раз, когда вы пытаетесь ему помочь. В этом не было бы ничего плохого, если бы малыш говорил это лишь в разумных ситуациях. Но дети начинают говорить это тогда, когда самостоятельное поведение недопустимо: сам включу утюг в розетку, сам включу плиту, сам подниму тяжелое ведро
- Бунтарское поведение. Ребёнок начинает чувствовать свою волю и самостоятельность. И если родители не воспринимают его попытки, то он начинает злиться. Проявляет он свою злость и обиду в постоянных протестах. Он уже не соглашается на прежние устои
- Смена интересов. Ребёнка перестают интересовать ранее любимые вещи: игрушки, занятия, любимый братик. Он переключает свое внимание на новые интересы
- Авторитарность. Ребёнок пытается подстроиться под себя взрослых. Он пытается указывать кому, где и что нужно делать

ВАЖНО: У кого-то сложный период длится 1 месяц, а у кого-то длится 3 месяца. А кто-то и вовсе уже не станет таким пушистым, как раньше.

Кризис 3 лет: что делать, как вести себя родителям?

Закономерный вопрос «Что делать?» задаст себе любая мама, увидев такие изменения у своего ребёнка.

ВАЖНО: От вашего поведения будет зависеть продолжительность сложного периода и сложность его течения

- Не превращайте воспитание в гиперопеку. Такие сжатые рамки не позволяют ребёнку проявлять себя, от чего в нем и будут нарастать враждебные отношения с окружающими
- Не нужно все запрещать ребёнку. Запрещайте только то, что действительно опасно: играть со спичками, к примеру. Но если ребёнок хочет залезть на горку, с которой он может упасть — позвольте ему это сделать. Просто в этот момент будьте готовы его поймать
- Родители должны одинаково воспитывать ребёнка. Непозволительно, когда один разрешает, а другой запрещает. Это приведет лишь к негативному отношению ребёнка к источнику постоянных запретов
- Хвалите ребёнка за интерес к чему-то и попытки быть самостоятельным. Даже если самостоятельно ребёнок будет одеваться дольше — не нужно вырывать одежду из рук и перенимать эстафету. Ведь ребёнок будет просто счастлив от своей самостоятельности. Но не забывайте про рамки: можно попробовать, если это неопасно

- Обучайте ребёнка той самой самостоятельности
- Объяснения ребёнку должны быть ему понятны. Говорите лаконично и уверенно-строго. Длинные вводные предложения запутают ребёнка

ВАЖНО: Не нужно постоянно кричать на ребёнка при его плохом поведении. Просто говорите строго и на несколько повышенных тонах

- Вам стоит больше разрешать, нежели запрещать
- Предоставляйте право выбора. Не говорите: «Мы идем гулять!». Лучше спросите: «Ты сегодня пойдешь пешком или на велосипеде?». Ребёнок будет доволен возможностью принять решение и не поймет вашей хитрости
- Если ребёнок уже впал в истерику — подождите. Только когда малыш успокоится — спокойно, но уверенно объясните ему всё

ВАЖНО: Вы должны помочь своему ребёнку прожить этот период. Не пускайте всё на самотек. Психологи утверждают, что кризис 3 лет у ребенка — это совершенно обычное и предсказуемое явление. Родителям нужно лишь помочь ребёнку пережить этот период.

Вам будет сложно выслушивать ежедневно необоснованные истерики, но ваша задача — не срываться. Крик на ребёнка лишь усугубит ситуацию. Малыш станет еще более агрессивным

Всегда старайтесь обхитрить ребёнка. Давайте ему самому выбирать, но из заранее допустимых вариантов

Не ходите с ним туда, где он точно будет психовать (к примеру, в магазин игрушек)

ВАЖНО: Постоянные «нет» от ребёнка и попытки решить всё самому — это подражание вашему поведению. Малыш просто еще не понимает, что ещё мал для некоторых решений

- Не говорите, что чей-то ребёнок лучше делает. Сравните его лишь с самим собой. Например, скажите: «Сыночек, вчера ты нарисовал солнышко аккуратнее». Так, вы вроде бы и не ругаете, и в тоже время намекаете, что стоит постараться

- Никогда не говорите ребёнку, что он плохой. Говорите, что так вести себя некрасиво

- Поддерживайте ребёнка. Если у него не получается одеть колготки — не ругайте. Скажите: «Доченька, у тебя почти получилось. Ты — молодец. Давай я немножко помогу»

- Старайтесь ребёнку объяснять, играя. Если малыш сам не хочет кушать, то предложите покормить и мишку. Но потом скажите, что мишка хочет кушать по очереди. Правила этикета объясняйте, играя с посудкой

- Если ваш малыш пытается добиться чего-то истерикой — не поддавайтесь. Иначе вы лишь дадите ему знак, что это действенный метод получить желаемое

- Не ленитесь отвечать на многочисленные вопросы.

- Играйте и веселитесь вместе с ребёнком. Он должен чувствовать вас своим другом

ВАЖНО: Если ваш ребёнок становится всё более агрессивным, то обратитесь к психологу за консультацией, чтобы не упустить ситуацию

Как преодолеть кризис 3 лет у ребёнка?

Чтобы преодолеть кризис удачно, вам стоит помогать ребёнку своими действиями и словами.

ВАЖНО: Главная задача родителей — не поддаваться на провокации ребёнка.

Как только мама пожалеет плачущего без повода ребёнка — он станет делать это регулярно.

Простой и действенный **способ отучить ребёнка** устраивать истерику:

- Когда ребёнок начнет безосновательно плакать — выйдите из комнаты
- Ребёнок плакать перестанет
- Войдите в комнату и возьмите ребёнка на руки
- Ребёнок начнет плакать опять
- Вы опять выйдете из комнаты

ВАЖНО: Таким образом вы дадите ребёнку понять, что когда он плачет — он никому не нужен.

Пройти кризис 3-лет будет непросто. Но действуя правильно вы сможете перенести это в более щадящем и быстром режиме.