

Кризис 3-х летнего возраста и как с ним справиться

Если вашему малышу больше двух лет, он всё время говорит вам "нет" и совсем не слушается, то эта статья поможет вам понять, как решить проблему "детского кризиса 3 лет".

В этот период ребёнок начинает проверять насколько он может влиять на окружающий мир, что значат его слова, как он может влиять на развитие событий. В последствие, будучи взрослым, если ребенку помогли грамотно преодолеть это период, он будет уверен в себе, ответственен, сможет отказывать и отстаивать свою точку зрения, если что-то будет не в его интересах, понимать границы поведения как свои, так и чужие.

Признаками кризиса 3 лет являются: упрямство, жадность, негативизм, строптивость, своеволие, обесценивание. В это время от ребёнка на все предложения слышно постоянное "нет": - Ты хочешь кушать? - Нет! - Пойдем гулять? - Нет! - Пойдем маму встречать? - Нет! Нет! Нет!

Родителям при этом нужно понимать, что ребенок говорит "нет" не им на зло, он не бунтует. В такие моменты он проверяет, как сильно он может повлиять на развитие событий, как его слова отразятся на будущем. И это очень важный период в его развитии. Ведь примерно к четырем годам у ребенка заканчивается формирование 85% связей нейронов, а при рождении они сформированы только на 15%. Поэтому от действий родителей с ребенком, от количества полученной им любви будет зависеть его дальнейшее отношение к окружающему миру. При этом следует знать несколько особенностей кризиса 3-х лет.

1) Больше всего от малыша достанется тому человеку, к которому он испытывает наибольшую привязанность. Не надо обижаться на ребенка, если он проявляет к вам негативные эмоции. Это значит он очень доверяет вам и чувствует себя, находясь с вами, в безопасности. Именно от вас он будто бы получает разрешение на установление границ своего поведения.

2) В этот период ребёнок не способен сам остановить свою истерику. Просьбы успокоиться будут бесполезны. На этом этапе развития у него работает правое полушарие мозга, которое отвечает за эмоции. А вот левое полушарие уже отвечает за причинно-следственную связь: зачем? почему? Малыш "не слышит", что вы ему говорите, но он улавливает тон вашего голоса, ваше настроение. Поэтому, чтобы успокоить ребенка, нужно прежде всего успокоиться самим.

3) Лучше всего ребенок развивается через игру. И в задачи родителей входит предоставить ему пространство для исследования окружающего

мира и игр. В этот период очень полезны будут игры развивающие мелкую моторику: складывание оригами, пересыпание крупы, завязывание шнурков и т.д. При этом как раз формируется связь двух полушарий мозга, необходимая для наилучшего развития.

4) Дети становятся прилипалами/бунтарями. Почему так получается? Ребенок становится прилипчивым только по одной причине — катастрофический недостаток внимания со стороны родителей, которые погрузились с головой в свои гаджеты вместо того, чтобы поиграть с малышом. Бунтарями же дети становятся, когда все время слышат от родителей слово "нет". А делают они это из-за своеволия ребенка, который делает то, что хочет сам. Услышав очередной запрет, ребенок уже не слушает и не идет на контакт, он понимает, что сейчас будет очередное "нет". Избежать этого довольно просто: на каждое "нет" должно быть два "два" Когда вы что-то запрещаете, вы сразу же должны что-то разрешить или предоставить ребенку альтернативный вариант действий.

5) В этот период дети "не слышат" родителей. Конечно не из-за неуважения, а по причине сильной увлеченности своими действиями. Поэтому кричать не надо, просто подходите, аккуратно поворачиваете ребенка к себе и, обратив на себя внимание, говорим, что хотели.

6) Происходит активное формирование самооценки ребенка. В связи с этим не вздумайте формировать у детей чувство вины в этом возрасте, говоря: "На кого ты похож? Весь испачкался!" Не его забота поддерживать одежду в чистоте, а взрослых. Вы должны обеспечить ему комфортные условия для развития, объяснить, рассказать и показать. Например, если он сломал игрушку, то вы можете предложить ему попытаться ее починить, чтобы исправить ситуацию. А если он рассыпал что-то, то можете предложить собрать вместе, и показать ему как это делается.

7) В период кризиса детям следует оградить от перегрузок. Я понимаю соблазн родителей устроить ребенка в 100500 кружков. Но нужно понимать, что в этом возрасте у ребенка формируются внутренние органы и физиологические процессы. Концентрации внимания малыша хватает минут на 10-15. Поэтому, чтобы чему-то научить ребенка, нужно делать это интересно и увлекательно через игру или сказки.

8) Ребенок не устраивает истерику на ровном месте, тем более, чтобы позлить вас. Родители должны понимать, что происходит с малышом и помочь успокоиться.

Чтобы помочь ребенку справиться с кризисом трех лет, приведу 4 простых послания родителей детям.

1) Я люблю тебя таким, каков ты есть, несмотря ни на что.

2) Ты можешь пробовать для себя разные модели поведения и я всегда тебя поддержу, подскажу что может случиться и всегда буду рядом. Даю тебе право и ты можешь сейчас пробовать разные роли разные способы поведения и я всегда тебя под страховую и подскажу какие будут последствия.

3) Задавай любые вопросы, и я отвечу на них. Я взрослый, и объясню тебе, как устроен этот мир.

4) Я знаю, что делать с твоими чувствами и могу их принять.

Дорогие родители, помните что любому ребенку на нашей планете прежде всего нужно ощущать вашу любовь.