

Консультация для родителей

## КРИЗИС 3-х ЛЕТ

*Как справиться с капризами?*

*Как договориться с ребенком?*



Период перехода от младенчества к дошкольному возрасту многие называют «кризисом 3х лет».

В этот период происходит резкое изменение психики ребенка – ребенок становится другим, «трудновоспитуемым». Ребенок начал резко истерить, вечно кричит, а на все предложения отвечает «нет»?

Можно с уверенностью сказать – он в кризисе трех лет.

Ребенок в этот период впервые осознает слово **«Я сам»** Иногда так и называют этот кризис **«Кризис Я сам»**

Ребенок осознает, что он и мама не одно целое. Он познает свою индивидуальность и всеми силами пытается ее отстоять с помощью криков, потому что по-другому еще не умеет.

Кажется, что ребенок проверяет родителей на прочность, его желания постоянно меняются, а любое действие или бездействие приводят к бурному протесту и слезам. Хорошая новость – это не навсегда, если помочь ребенку пройти через сложный этап правильно.

Больше всего родителей волнует вопрос:

-Как справиться с капризами ребенка?

-Как пережить Кризис трех лет?

В этот непростой для ребенка этап, реакция родителей должна быть правильной.

1. Ищите баланс между вседозволенностью и наказанием.

Родителей может занести в две крайности.

Первая – ребенку можно все, лишь бы он не плакал. В таком случае он занимает позицию главного, что ломает всю семейную систему.

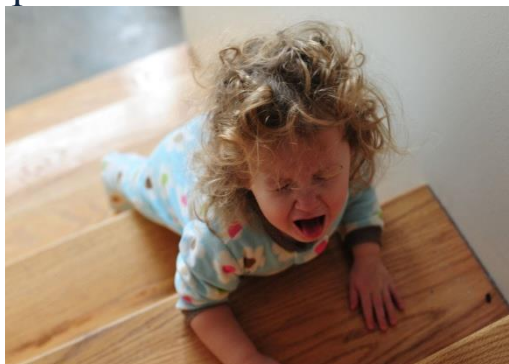
Вторая – малышу ничего нельзя, «потому что я так сказала». В таком случае у малыша отбирается попытка начать проявлять свое «Я» и шанс обрести самостоятельность. Самое главное – равновесие.

2. Давайте больше личного пространства. Три года – время, когда дети впервые осознают, что у них есть свои желания, эмоции и потребности. Любое проявление самостоятельности должно поощряться родителями, каким бы оно странным ни казалось. Ребенок должен сам брать в руки столовые приборы, обувь, бутылочки и учиться ими пользоваться. Да, может быть долго, неумело, даже грязно. Надо проявлять терпение и научиться ждать.

Можно практиковать «выбор без выбора»: «какую шапочку ты сегодня наденешь – зеленую или красную?», Дайте ребенку понять, что ничего переиграть нельзя. Если сегодня красная шапочка, значит, идем гулять в ней. Важно транслировать ребенку: если ему вдруг разонравилось, разворачиваться домой на полпути никто не станет.

Ребенок так получает опыт проживания выбора, развивает самостоятельность, учится ответственности и пониманию того, что у всего есть последствия.

3. Нельзя идти навстречу ребенку во время истерики, так как это только увеличит количество — они вгоняют взрослого в еще больший стресс. А если родителю тяжело держать себя в руках – нужно разбираться, почему. Причиной может быть банальная усталость.





Не позволяйте детям уходить в агрессию:

объясняйте, что животных бить нельзя, а телевизор лучше не трогать.

Если ребенок сильно злится, старайтесь перевести его гнев в слезы:

«Да, ты злишься, но сестру бить нельзя, зато можно поплакать. Давай поплачем вместе?».

Игра «Мешочек» все крики и истерики кричим в мешочек, а потом разговариваем спокойно.

Игра «Лист бумаги» всю злобу переносим на лист бумаги, сминаем, далее бумагу выкидываем в мусор.

«Я вижу, что ты злишься. Может, потому что, ты не хотел сегодня идти в садик?». Такие диалоги с детьми помогают не только в преодолении кризиса, но и в развитии эмоционального интеллекта.

Важный момент – оценивать не ребенка, а его поступок! Это очень важно!

Вместо «Ты опять замарал сапоги, неряха» говорите так - «Мне не нравится, когда дети в грязной обуви».

Не говорите «ты – плохой», а «ты поступил плохо» - твой поступок. Ребенок должен осознавать, что вы его по-прежнему любите, несмотря на грязные сапожки, например.

Не забывайте, что кризис — нормальный этап взросления. Ребенку еще сложнее, чем нам: он не понимает, что и почему с ним происходит, поэтому хочет понять, будут ли родители по-прежнему любить и принимать его даже в плохие моменты поведения.

Чем больше нашей поддержки получит ребенок в этот период, тем проще ему будет преодолеть кризисы.

Удачи вам!