

Как вести себя родителям в кризис трёх лет у ребенка?

Рекомендации педагога-психолога

Подготовила А. С. Прокофьева,

педагог-психолог МБУДО «Центр внешкольной работы»

Кризис – это противоречие между новыми возможностями ребенка и старой системой отношений. Возрастные кризисы — это особенные состояния ребенка, на которые нам стоит обратить внимания. Родителям в любом случае стоит подготовиться к сложностям и конфликтам. Но думать нужно не о том, как бороться с капризами ребёнка в три года, а как ему помочь пережить непростой период.

1. Терпение и чувство юмора

Основные страхи родителей связаны с неуправляемыми вспышками ребенка. Слезы, истерика, бурные капризы «на публику» — типичные проявления раннего переходного возраста. При ярко выраженной симптоматике кризиса трёх лет рекомендации родителям простые: сделать глубокий вдох, успокоиться и попытаться урезонить малыша.

Также полезен способ переключения внимания. Предложение посмотреть любимый мультик, сходить в зоопарк или прокатиться на метро может заинтересовать малыша и отвлечь от истерики.

2. Отпустить ситуацию

Ни в коем случае нельзя принимать близко к сердцу и обижаться, когда ребёнок кричит «мама плохая» или «я тебя не люблю». Эти фразы совершенно ничего не значат с точки зрения искренности чувств. Негативные эмоции кризиса переполняют кроху. Он использует такие фразы, потому что не в состоянии выразить непонятные для него эмоции: возмущение, злость, обиду.

Но следует обозначить границы, за которые выходить нельзя. Например, ругательства в сторону родителей и посторонних людей недопустимы в любом случае.

3. Контролируемая свобода

Родителям нужно позволить крохе действовать самостоятельно, но при этом контролировать ситуацию. Например, захотел малыш бежать подальше от родителей. Беги, но только на закрытой площадке, вдали от дороги, обязательно в поле зрения взрослых.

Контроль осуществляется не над самим ребёнком, а над окружающим пространством. Любые капризы — пожалуйста, если это безопасно. Как правило, такой подход стимулирует кроху искать новые способы самовыражения.

4. Разговоры по душам

Проговаривать чувства, которые испытывает ребёнок в период кризиса, — хороший способ сократить период «непослушания». Разговоры помогают

малышу разобраться в своих желаниях и в дальнейшем понимать чувства окружающих людей. Пример: «Да, больно, ударился, сейчас я тебе поглажу ножку, боль сразу пройдёт, будет лучше».

Самые опасные фразы в переходный период: «не плачь», «не злись», «не ной», «хватит обижаться». Такие слова провоцируют ещё больший протест, становятся триггерами затяжной истерики.

5. Сюжетно-ролевые игры

Периодически можно устраивать «день обмена», когда взрослые становятся детьми, а малыши — взрослыми. Игры в продавца, доктора, воспитателя детского сада помогают крохе проявить свою самостоятельность мирным путём. У него возникает ощущение собственной значимости, ведь его слушается мама.

6. Долой гиперопеку

Совместная готовка, стирка, уборка — кризис трёх лет самое время для знакомства малыша с бытовыми обязанностями. Покажите, что вы доверяете сыну или дочери. Например, предложите самостоятельно выбрать из двух вариантов: готовить на завтрак кашу или макароны, пить чай или компот, гулять в парке или во дворе. Уже через 1–2 недели ребёнок сможет предлагать свои варианты, находить решения простых задач. За каждую инициативу и успех нужно обязательно хвалить малыша.

Каждый взрослый человек с адекватной самооценкой и уверенностью в себе вырастает из малыша, прошедшего через все ранние кризисы развития. Поэтому родителям не нужно бояться перемен. Первые ошибки, достижения, попытки адаптироваться к миру формируют основные черты характера, становятся залогом успеха в будущем при условии безусловной поддержки родных людей.



