



Кризис 3-х лет



Педагог-психолог ГБОУ д/с № 2453

Кулагина Ирина Николаевна

МОСКВА, 2013

Знакомо ли вам понятие
«КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ»

И

ЧТО ВЫ ПОДРАЗУМЕВАЕТЕ ПОД ЭТИМ
ПОНЯТИЕМ?





Причины кризиса:

- ребёнок начинает осознавать себя самостоятельной личностью и проявлять собственную волю
- биологическая перестройка организма

в результате этого наблюдается:

Повышенная чувствительность мозга к воздействию окружающей среды

Ранимость центральной нервной системы в связи с перестройкой эндокринной системы

Снижение адаптационно-компенсаторных возможностей детского организма

Внутренний конфликт

- желания не соответствуют возможностям

Внешний конфликт

- постоянная опека взрослых





Как вести себя родителям?

- ▶ На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!». И отворачиваемся. Главное, сохранить внешнее спокойствие и бесстрастность - как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе... Придется терпеть. Пойдешь на поводу - и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями.
- ▶ Если маленький строптивец демонстративно упал в лужу или на проезжую часть, берем в охапку, переносим в безопасное местечко и кладем как взяли - пусть там покричит. Увы, увещевания в такой момент могут не помочь - придется просто подождать, когда буря минует.



Как вести себя родителям?



- ▶ Создать приятные перспективы - иногда это помогает успокоить. Например, мама говорит: «Ваня, ты раскричался, потому что очень хотел посмотреть мультфильм. Но сейчас мы пойдем покупать хлеб и по пути купим фломастеры - будем рисовать».
- ▶ Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его: «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят...». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...» или «Я так сердита, мне прямо кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.

Как себя вести, чтобы победителями вышли все?

- Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует - все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря... Зато сколькому научится и как самоутвердится!

- Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора - такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)

Как себя вести, чтобы победителями вышли все?

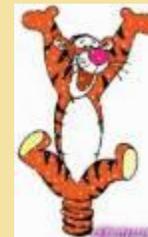
- Не заставлять, а просить помочь: «Катенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.

- Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит начинать процесс надо на полчаса раньше.



Кстати

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис - это хорошо! Да, вас ждет трудный период, но он определяет новую ступень развития ребенка.



Любите своего ребёнка таким, какой он есть!

