

Кризис трех лет у ребенка: как распознать и преодолеть



Кризис трех лет: симптомы «болезни»

Чтобы понять, как действовать, необходимо, прежде всего, хорошо изучить ситуацию. Чем же характеризуется возрастной кризис 3-х лет?

Поведение ребенка в этот период характеризуется крайним **негативизмом** – полным отрицанием всего, что ему предлагают, на что указывают, и совершением действий с точностью до наоборот. Вы просите взять ложку в правую руку – он непременно будет неуклюже ковырять еду прибором в левой руке; напомните собрать карандаши – обязательно у вас на глазах высыплет из коробки на пол еще краски и фломастеры; пригласите спать – будет падать от усталости, но, ни за что не уляжется в постель.

Все это есть стремление малыша продемонстрировать, защитить своё собственное «Я». Ведь оно формируется у человека именно в возрасте около 3 лет. Как бы странно это ни звучало, радуйтесь, если ваш ребенок «такой», значит, его развитие идет своевременно и по правильному сценарию.

Мам и пап буквально сводит с ума **своеволие** малыша. Он сделает лишь то, что задумал сам, что решил сам, чего сам хочет. Ключевая фраза «Я сам!» будет повторяться вам в течение дня постоянно. Потому что в 3 года существенно для ребенка лишь то, что привязано к его «Я». И никакими действиями вам не удастся этого изменить. Берегите нервы, они вам пригодятся в будущем.

Трехлетка с каждым днем все больше превращается в эгоистичного упряма, которого абсолютно не интересуют мнения и желания других. Вечные спутницы детского **упрямства** – буйные истерики, которые ваш малыш может устроить где угодно, но предпочтительнее в людных местах, где на него непременно обратят внимание многочисленные «зрители».

Еще один верный признак проблемы трехлетия – смена ценностей, точнее **обесценивание** всего, что раньше было очень любимым, значимым, важным. Малышу больше не интересны обожаемые им еще совсем недавно книжки, игрушки, одежда, велосипед и мячик. И в гости к вашей доброй тетушке он не хочет (она злая!), и с другом Ваней на прогулку не пойдет (он плохой!).

Хулиганит, не бережет вещи, рвет, ломает... Он сейчас такой, ваш ребенок. И вам придется смириться. Единственное, чего вы не должны делать ни в коем случае, – удивляться, смеяться или наоборот просто игнорировать его нехорошие поступки. Все это лишь подкрепит его уверенность в правоте собственных действий. Попробуйте объяснить, а не наказывать. Говорить придется постоянно и об одном и том же. Если хотя бы процентов 5-10 сказанного ваше чадо услышит, это уже будет отличным результатом!

Что делать родителям?

Достоинно перенести на своих плечах тяжелую ношу детского кризисного периода родителям поможет только запас терпения. Ничто другое не пригодится в этот период так, как самое обычное терпение.

Любите своего малыша, сделайте для себя запретными фразы «Ты плохой», «Такой ты мне не нужен», «Я перестану тебя любить». Имейте в виду, вашему ребенку тоже приходится несладко, но вы мудры и опытны, а он совершает лишь первые робкие шаги в этом мире. Будьте снисходительны, постарайтесь помочь малышу пройти через все испытания с наименьшими потерями для него.

Не забывайте хвалить. Если маленький человек делает хорошие дела, пусть даже совсем мелочь (убрал свою обувь, полил цветок, подал вам салфетку), благодарите, искренне радуйтесь. Не забывайте, что вы для него пример, даже если он в данный момент отрицает и это. Старайтесь выработать у ребенка «правильный» стиль поведения. Следите за собственными поступками, привычками.

Хитрите. Не указывайте что-либо напрямую, а играйте, вступая в «ложный» диалог: «В поликлинику едем на метро или на маршрутке? Кушать будешь вилкой или ложкой?». Используйте его реакцию в своих целях: «Отличный сварился супчик, но Макару, конечно же, еду даже предлагать не буду, он же не голоден». Фраза работает на 100%.

Старайтесь использовать меньше запретов, избегайте слова «нельзя». Когда это невозможно, просто пытайтесь переключать внимание ребенка на что-то другое. Речь не идет о вседозволенности, о том, что опасно для жизни малыша и окружающих: плита, окно на балконе, острые ножи и пр. Здесь запреты должны быть абсолютными - однозначно и без каких-либо исключений.

Пытайтесь максимально разнообразить жизнь ребенка, чтобы у него не было времени скучать и вредничать. Гуляйте больше, ходите туда, где интересно. Не важно – на каток, за грибами, к вашей подруге в гости, в кукольный театр, - главное, чтобы везде малыша ждало что-то стоящее его внимания.

Максимизируйте общение со сверстниками. Люди с одинаковыми проблемами быстро находят общий язык, даже если им по 3-4 года от роду.

Больше читайте. Читайте дочке или сыну добрые книжки.

Где у него кнопка или как успокоить шумного ребенка?



Почему кричит ребенок?

Измерения мощности младенческих криков показали, что они в 3 раза громче голоса взрослого. Кажется непонятным, для чего природа наделила малышкой таким громкоговорителем. Если сравнивать детей с детенышами любых млекопитающих, наши выигрывают почти любое соревнование по крикам. Зайчата, жеребята, маленькие бегемотики почти не издают звуков, но это связано не только с тем, что их мамам хочется поспать. Таких звериных малышей называют детенышами «выводкового» типа, они встают на ножки почти сразу после рождения и вполне способны бежать за мамой. Чуть позвонче пищат котята, щенки, птенцы дневных и ночных хищных птиц. Биологи называют животных, рождающихся малоподвижными, зачастую слепыми и глухими, детенышами «гнездового» типа. Для этих зверят громкий писк важнейший способ позвать родителей.

У человека крайне долгое детство, причем весь первый год ребенок не способен следовать за мамой, зависим от грудного молока до 2 лет и не может выжить один в природе до 6-7 лет. Если вспомнить теорию эволюции общества, несложно представить образ жизни первобытных людей. Они жили группами, вся их жизнь проходила в движении. И единственный способ напомнить о себе младенцу при пробуждении группы, собирающейся уходить, - пронзительный крик.

По привычке дети кричат даже тогда, когда их ноги вполне окрепнут и речь станет осознанной и разнообразной.

Шумное познание

Детям дан не только голос. Для реализации процесса познания мира ребенок лупит игрушками о шкаф, дудит в пластмассовую дудку, скачет по квартире верхом на палочке и бьет дверью об косяк.

Жизненный ритм ребенка не совпадает с ритмами взрослых (если только малыш с рождения не живет по режиму). Обычно, когда родитель планирует впасть в краткий летаргический сон, ребенок бодр, весел и готов к игре. Сначала дети пытаются оживить в родителе человека и давят на материнский инстинкт звучными требованиями поиграть. Но если взрослый не реагирует даже на удары Винни-Пухом в солнечное сплетение, малыши начинают играть самостоятельно. Сила звуковой волны от вечерних игр накрывает не только жильцов данной квартиры, но и сопредельные жилища... Ну почему 4-5-летки не могут посидеть в тишине?

Эмоции, на выход!

Родители работают, ребенок посещает детский сад. Вечерами мама погружается в домашние хлопоты, папа устраивается перед телевизором или отправляется в гараж возиться с машиной, а малыш оказывается предоставлен сам себе. Весь вечер он чередует нытье, «дикие» выходки и ссоры, пытаясь привлечь к себе внимание родителей. Наказание неизбежно.

«У родителей часто создается впечатление, что ребенок стал совершенно неуправляемым, после того как пошел в детский сад. До садика малыш всегда был с другим взрослым - мамой, бабушкой, няней. Все внимание взрослого доставалось ему одному, его носили на руках, обнимали, выполняли каждую просьбу, много и разнообразно играли. Жизнь ребенка подчинялась его собственному ритму, а не режиму детского учреждения. Он, образно выражаясь, был королем. Но вот малыш отправился в детский сад - и король внезапно попал в казарму. Его тормозат рано утром, второпях одевают и передают в чужой дом. В этом доме полно чужих детей, каждый из которых тоже в прошлом король и требует к себе соответствующего отношения. После 9-10 часов в детском саду ребенок в расстроенных чувствах возвращается домой. А родители, которых он не видел целый день, жарят котлеты или убегают неизвестно куда. Неужели они больше не любят своего короля? Тут есть от чего заплакать, затопать ногами и закричать».

Лучшее средство от скуки и грусти - познание. А если вы этот процесс прервете (например, отберете кота и миксер и закроете форточку), ребенок отреагирует тем, что вы так не любите - криком на все 80 децибел!

Как утихомирить малыша, не прибегая к карательным мерам?

1. Родителям необходимо выработать единую линию поведения. После того как малыш уснет, обсудите, как стоит спланировать следующий семейный вечер.
2. В плане следует наметить временные блоки, в пределах которых ребенка контролирует мама, а затем папа. Его нельзя предоставлять самому себе более чем на 10-15 минут.
3. В каждом блоке стоит придумать занятие для ребенка: пусть он выполняет его под присмотром либо совместно с родителями. Занятие должно быть интересным. Вытирание пыли или совместный просмотр футбола могут оставить ребенка равнодушным. Зато развивающие игры понравятся почти каждому сорванцу.
4. Если вам непременно нужно получить свободное время для себя, обозначьте границы этого периода. Например, скажите ребенку: «Я буду занята один мультфильм, это примерно 20 минут».
5. За несколько часов (не меньше двух) до сна обязательна физическая активность. Пусть это будут шумные игры, во время которых можно и нужно кричать, вопить, валяться, падать, скакать, носиться.
6. Общайтесь с ребенком. Задавайте вопросы, выслушивайте его рассказы о жизни в детском саду, помогайте решить проблемы и справиться со страхами. В общении могут быть включены небольшие беседы о тишине и ее роли в жизни семьи.

7. Задумайтесь: как часто вы выражаете любовь к своему маленькому? Может, стоит делать это чаще? Если наладить режим дня малыша, не пренебрегать вечерними прогулками и иметь план занятий, у всех окружающих возникнет подозрение, что вы все-таки нашли волшебную кнопку, которая включает у ребенка режим тишины.

Битва за спокойствие.

Не думайте, что тишина в детской бывает только при просмотре мультиков. Есть масса тихих игр, которые стоит знать родителям, если им периодически нужна тишина.

На 15— 20 минут ребенка можно занять раскраской. Подойдут старые журналы, картинки из Интернета, сенсорные раскраски на планшете.

Игры с сортерами и конструкторами — хороший стимул для малыша посидеть спокойно. Помните, что самый «тихий» конструктор — мягкий.

Отлично подходит для поддержания тишины мозаика, которую выпускают и с очень крупными деталями — их даже малыш точно не проглотит.

Ребенок 5 лет увлеченно играет с цветным песком, нанизывает пуговицы на леску и клеит наклейки в альбом.

Воспитание у детей необходимых навыков



Только в результате постоянного и настойчивого обучения наши дети приобретают умения и навыки, необходимые для того, чтобы стать полноценными членами общества. Чем раньше вы начнете учить их следовать за собой, жить рядом с другими людьми, соблюдать правила приличия и хорошего тона, тем легче им будет все это усвоить. Помогая детям усвоить важнейшие принципы индивидуального поведения и основы жизни в обществе, вы поможете им развить любовь к окружающим и уважение к себе — эти непереносимые атрибуты счастья. Движение по такому пути позволит вам избежать ряда семейных проблем и сделать свою жизнь более спокойной и мирной. В раннем детстве процесс воспитания, как правило, проходит легче, чем в старшем возрасте, когда у ребенка уже сформировались негативные представления о себе и дурные манеры, вызванные отсутствием самодисциплины.

С самыми маленькими детьми нужно разговаривать на предельно простом и понятном им языке. Малыш часто поступает правильно сам, если вам удастся объяснить ему, что происходит и как надлежит вести себя в той или иной ситуации. Однако избегайте нравоучений. Умейте выслушать точку зрения ребенка и лишь после этого расскажите, как и почему следует поступать. Свои требования и принципы формулируйте четко и ясно, чтобы ваш ребенок знал наверняка, каких действий вы от него ждете. Например, зайдя с ним в большой магазин, скажите ему спокойно: «Не отставай от меня. И запомни, что если ты будешь выпрашивать или трогать что-либо без разрешения, то ты этого не получишь». При этом покажите малышу, как вас радует его хорошее поведение, щедро расточайте похвалы, выражайте свою признательность всеми средствами — словами, улыбками, ласковыми прикосновениями.

Учите детей осваивать новые сложные задачи (например, чистить зубы или делать домашние дела), показывая требуемые действия и помогая выполнять их до тех пор, пока они не приобретут опыт и не научатся справляться с тем или иным делом самостоятельно. На первых порах хвалить ребенка необходимо даже за скромные достижения, однако постепенно следует поднимать уровень требований. Будьте терпеливы, никогда не ругайте малыша, не повышайте голоса и не допускайте грубости в обращении с ним — это делает процесс обучения неприятным и даже может спровоцировать бунт против вас. Когда ребенок узнает новое правило или начинает осваивать какое-либо действие, применяйте к нему тактику дружелюбных замечаний и мягких вопросов.

Такой подход гораздо более эффективен, нежели порицание. Задавайте вопросы, способные помочь ребенку оценить ситуацию «по-взрослому». Так, когда он заходит в дом в измазанных глиной ботинках, можно сказать: «Ну и что мы будем делать с грязными следами на полу?» Если вы произнесете это с дружелюбной интонацией, то ребенок, скорее всего, вам ответит и сделает для себя выводы. В некоторых ситуациях вы можете спросить, что, по его мнению, может чувствовать другой человек, как определенное поведение отразится на отношениях с друзьями или что будет, если все члены семьи начнут вести себя подобным образом. Но постарайтесь задать вопрос так, чтобы он не был простым риторическим восклицанием и чтобы на него можно было ответить.

Старшие дети могут помогать вам в воспитании младших. Просите их время от времени о подобной помощи и щедро выражайте за нее свою признательность. Прекрасным и вместе с тем занимательным воспитательным приемом являются обучающие ролевые игры, в которых взрослый человек и малыш меняются ролями. Маленькие дети обожают такие игры, в которых им дозволено воспитывать маму с папой и указывать им, как и почему следует себя вести.