

## Как справиться с кризисом трех лет у ребенка



Раньше ваш малыш был послушным и милым ребенком. Однако вы все чаще стали замечать за ним, что, желая чего-либо, ребенок стоит на своем и требует желаемого, капризничая или устраивая истерики? Поздравляем, у вашего ребенка кризис трех лет! Что это такое и как с этим справиться?

### Что такое кризис трех лет

Только недавно маме казалось, что позади осталось самое беспокойное время – бессонные ночи, испачканные подгузники, проблемы кормления. Однако к третьему году жизни ребенок начинает проявлять характер, и из доброго мальчика или ласковой девочки он превратился в настоящего «вождя краснокожих!»

Все дело в кризисе, который переживает малыш в возрасте трех лет. В это время он впервые начинает осознавать себя как самостоятельную личность, а не как часть матери. У крохи появляются собственные желания, которые порой идут вразрез с мнением родителей, и он пока еще не понимает, как вести себя, чтобы все было хорошо. Отсюда и желание делать хоть что-то, лишь бы не молчать: ребенок начинает спорить со взрослыми, доказывать свою точку зрения, самоутверждаться путем истерик или капризничать.

### Признаки кризиса трех лет

Одно из проявлений кризиса трех лет – это отрицание. Малыш на все просьбы родителей начинает отвечать категорично «нет», «не хочу», «не буду», «не пойду». Ребенок может даже отказываться выполнять действия, которые ему всегда нравились, и именно этим отличается отрицание от простого непослушания.

Еще одно типичное проявление этого непростого периода – упрямство. Кроха стоит на своем до последнего, вынуждая взрослых идти ему на уступки. При этом важно отличать от упрямства такое положительное качество как настойчивость. Настойчивый малыш вынуждает считаться с его мнением лишь по тем вопросам, которые для него действительно важны, а упрямец стоит на своем назло родителям, чтобы доказать, что его мнение должно быть решающим.

Кризис, который переживает малыш, можно также определить по появившемуся у него своеволию: кроха стремится к полной самостоятельности, не дает родителям ему ни в чем помогать и что-либо решать за него.

Часто дети, переживающие трехлетний кризис, проявляют агрессивность, которая выражается в грубости и драчливости. Ребенок может выкрикивать обидные слова по отношению ко взрослым, устраивать драку с ними или со сверстниками, ломать любимые игрушки, рвать книги.

Дети, которые имеют братьев или сестер, во время такого кризиса начинают проявлять деспотичность, стремясь взять власть над всеми, кто их окружает: заставляют младшего брата подчиняться или ревнуют старшего, требуют, чтобы родители считались с его мнением по всем вопросам, диктуют всем членам семьи, что нужно делать.

Кризис трех лет для детей – это крайнее проявление протеста против всего, что их окружает. Ребенок зачастую сам не понимает, что именно его не устраивает, и страдает от собственного поведения, но ничего не может с собой поделать.

#### **Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:**

- Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев;
- Как правило, фаза эта заканчивается к 3.5 – 4 годам (случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная);
- Пик упрямства приходится на 2.5 – 3 года жизни;
- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
- Девочки капризничают чаще, чем мальчики.
- В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день (у некоторых – до 19 раз);
- Если дети по достижении 4 лет все еще продолжают часто упрямятся и капризничать, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

#### **Как пережить кризис трех лет**

Кризис трех лет обычно длится несколько месяцев, затем успешно проходит сам собой, однако психологи советуют родителям придерживаться определенных правил, чтобы уберечь себя и малыша в это время от лишней нервозности.

**Правило первое – поощряйте самостоятельность ребенка.** Если малыш что-то хочет сделать сам, не нужно предлагать ему помощь и пытаться контролировать его действия. От этого он будет еще больше раздражаться. Лучше просто обеспечить его безопасность во время выполнения задачи и похвалить, когда у него все-таки получится задуманное. Чтобы избежать постоянных капризов со стороны малыша, можно перед тем, как в чем-то ему помочь, спрашивать: «Ты это сделаешь сам или тебе нужна помощь?»

**Правило второе – если ругаете малыша, то только за проступок!** Нельзя обзывать ребенка такими словами, как жадина, дурак, глупый, бестолковый, вредина, поскольку он действительно может стать таким. Ругать можно только за неправильный поступок, но ни в коем случае не критиковать личность ребенка, лучше сказать «Ты поступил нехорошо», а не «Ты такой вредина!».

**Правило третье – сохраняйте спокойствие!** Чем спокойнее вы реагируете на выходки малыша, тем меньше у него будет желания досадить вам. Крик и ругань провоцируют ребенка еще больше раздражаться и отстаивать свое мнение, поэтому необходимо взять себя в руки и отвечать спокойно, даже если малыш ведет себя отвратительно.

**Правило четвертое – давайте малышу право выбора.** Кризисный период у детей проходит намного спокойнее, когда родители считаются с их мнением. Пусть кроха сам решит, будет ли он завтракать, какой мультфильм будет смотреть, и на какую детскую площадку вы отправитесь с ним во время прогулки.

**Правило пятое – анализируйте ситуацию.** После каждой истерики, устроенной ребенком, разговаривайте с ним. Делать это лучше, когда малыш немного успокоится. Объясните крохе, почему вас расстраивает его поведение, и попросите его поделиться с вами переживаниями, которые он испытывает, чтобы вместе найти выход из ситуации.

**Правило шестое – просто любите ребенка!** Несмотря на все некрасивые поступки, вы все равно будете любить своего малыша, поэтому не забывайте напоминать ему об этом. Даже если кроха обзывает вас, кричит о том, что он вас не любит, не сердитесь, а отвечайте ему, что он все равно для вас самый любимый и родной.

Задача родителя во время кризиса трех лет – помочь малышу пережить сложный период, поэтому ищите во всем положительные стороны, ведь все эти возрастные проявления помогут ребенку научиться таким важным качествам, как настойчивость, терпение, самостоятельность и целеустремленность.