

Кризис трех лет: негативизм и истерики



Примерно к трем годам малыша наступает **первый психологический кризис — кризис трехлетнего возраста.**

Кризис - это особый, относительно непродолжительный во времени период жизни, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Кризис 3-х лет имеет весьма условные возрастные ограничения: он может начаться в 2-2,5 года и протекать бурно и стремительно, а может остаться незамеченным родителями и в 3 года. Форма, длительность и острота проявления будут зависеть от индивидуальных особенностей ребенка, стиля воспитания.

3 – 4 года очень важный период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки нравственно-физического и умственного развития малыша. В этом возрасте происходит первое яркое выражение своего «Я».

Кризис трёх лет начинается с возрастанием самостоятельности ребёнка, когда он старается выделить своё «Я» и установить новые отношения со взрослым. Как правило, взрослые не успевают быстро перестроиться и продолжают общаться с ребёнком как с беспомощным маленьким существом, ограничивая его самостоятельные попытки достичь какой-либо цели. В это время и проявляются все кризисные явления, свойственные данному возрасту. Они всегда адресованы взрослому и никогда не направлены на сверстника. И чем доверительнее и спокойнее отношения ребёнка с

мамой, тем мягче будет проходить кризис. Крики, раздражительность, авторитарность родителей будут усугублять негативные проявления кризиса.

На этом этапе на любой отказ или запрет ребенок может реагировать неадекватно: истерить, кататься по полу, кричать до хрипа. **Происходит это потому, что малыш еще не умеет управлять своими эмоциями и правильно давать выход своей злости и гневу.** Наша задача не злиться и раздражаться на кроху, а научить его правильно давать выход своим чувствам.

-первое и главное — оставайтесь спокойны сами, не злитесь, не раздражайтесь и не психуйте. Детские истерики в этом возрасте — **норма поведения**, поэтому и относиться к ним нужно философски; если вы не хотите обращать на себя внимание других людей, то попробуйте прекратить детскую истерику, переключив его внимание на яркую игрушку или что-то интересное вокруг. Хотя вообще лучше дать ребенку успокоиться самостоятельно, «прожить» эту ситуацию, воспользовавшись следующим советом; не призывайте ребенка успокоиться, а проговаривайте его чувства: *я вижу, что ты злишься, я понимаю, что тебе обидно и т.д.* попробуйте увести ребенка в тихое место, где нет других людей. Малыши — актеры, и в отсутствие зрителей истерика иссякнет сама собой.

В разгаре кризиса трех лет кажется, что ребенок буквально на каждом шагу противоречит маме и папе. Повторимся, это он делает не назло. Возникает конфликт интересов, и важно научиться самим и научить ребенка выходить из этих конфликтов правильно:

- бывают случаи, когда нужно обязательно настоять на своем:
переходить дорогу можно только за руку со взрослым, в холодное время года — обязательно надевать шарф и шапку. При этом вы должны объяснить ребенку причины своих требований — что это делается из соображений заботы о здоровье и безопасности, и нарушать эти запреты никак нельзя
- иногда можно пойти на компромисс с ребенком. Пора спать, а кроха смотрит мультики? Договоритесь, что разрешите ему посмотреть не все десять серий, а еще только две или три, так и ребенок получит желаемое, и режим не будет нарушен
- а в некоторых случаях можно и пойти навстречу собственному чаду, уступив его требованиям. Например, если ребенок отказывается мыться, потому что занят любимой игрой, один раз можно ему и уступить. От одного пропущенного купания ничего ужасного не случится, зато кроха поймет, что тоже в состоянии отстоять при необходимости свои интересы, а вы прислушиваетесь к его желаниям.

Будьте с ребёнком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении. Ребёнок начинает усваивать ключевые слова «надо» и «нельзя». Запретов должно быть мало, но они должны быть твёрдыми. **Усугубляет кризис трёх лет отсутствие единых, последовательных требований со стороны взрослых.**

Даже если вас раздражает собственный ребенок, практически из любой ситуации можно выйти мирным путем. Важно запастись любовью и терпением, и тогда на смену злости и раздражению на ребенка придет доброжелательное общение и взаимопонимание.