



Ладушки

Тема выпуска: «Кризис трёх лет»

О ГЛАВНОМ

Характеристика кризиса трёх лет

В возрасте около 3 лет у малышек появляются семь наиболее ярких особенностей поведения, которые говорят о том, что ребенок достиг знаменательного этапа в развитии—кризиса упрямства.

1. Негативизм— стремление постоянно противоречить взрослому. Ему важно утвердиться в собственном мнении, доказать другим, что он может иметь самостоятельную позицию, отличную от позиции мамы с папой.

2. Упрямство— стремление всегда отстаивать свое требование. Довольно часто ребенок при этом загоняет себя в ловушку: он и рад бы отказаться от первоначальной позиции, но не может—просто потому, что должен настоять на своем любой ценой.



3. Строптивость— направлена не против взрослого, а против принятых в семье норм воспитания. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие («да ну!»).

4. Своеволие ребенка—который хочет все делать и решать сам. То самое краеугольное «Я САМ!»

5. Протест-бунт у некоторых детей, постоянно находящихся в состоянии войны со взрослыми.

6. Деспотизм может появиться в семье с единственным ребенком, который жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет и т.д.

7. Ревность может возникнуть в семье с несколькими детьми. В ее основе—та же тенденция к власти—источник нетерпимого отношения к другим

детям, не имеющим почти никаких прав в семье (с точки зрения юного деспота).



Обесценивание присуще всем переходным периодам. Обесценивается все, что было привычно, интересно, дорого раньше (правила поведения, любимая игрушка...)

Что делать? Подождать.

Во-первых, негативизм—неизбежная характеристика «кризисного» возраста. Это одно из ярких проявлений формирующегося самосознания вашего чада.

Во-вторых, негативизм выполняет серьезную защитную роль: таким образом малыш ограничивает поток новых ощущений и впечатлений. Кроме того, ребенок может по-настоящему бояться нового, поскольку он еще плохо знает собственные возможности, испытывает чувство неуверенности в своих делах.



Обратите внимание:

Кризис 3-х лет— это граница между ранним и дошкольным детством как один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка.

Это кризис выделения своего «я», пересмотр сложившейся системы социальных отношений.

Если не поощрять инициативу ребенка и ограничивать его самостоятельность, у него возникнут трудности в отношениях со взрослыми (и никогда—со сверстниками)

В этом выпуске:

Характеристика кризиса 3 лет	1
Душевная жизнь и эмоциональные отношения	2,3
Что еще необходимо знать родителям о детском упрямстве?	4
Рекомендуемая литература	4

Как найти компромисс с маленьким упрямцем

1. Игнорируйте неправильное поведение

Торой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. "Техника игнорирования" может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно.

Вот **несколько условий**, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания - значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)
- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.
- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.



• Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: "Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

2. Уходите

Однажды я познакомилась с молодой матерью, ее дочка на удивление хорошо себя вела и все время сидела рядом. Я спросила у матери, в чем секрет такого примерного поведения. Женщина ответила, что, когда дочка начинает капризничать и кричать, она просто уходит и садится где-нибудь поодаль. При этом она видит своего ребенка и в случае необходимости всегда может быстро подойти. Уходя, мать не поддается капризам дочери и не позволяет собой манипулировать.

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

3. Используйте отвлекающий маневр

Еще один способ избежать обострения ситуации - отвлечь внимание ребенка. Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничает

так, что вам до него будет уже не достучаться.

Малыша отвлечь очень легко, например игрушкой или другим желанным для него предметом. Но как только дети подрастут (после 3 лет), вам понадобится более творческий подход, чтобы сосредоточить их внимание на чем-то совершенно отличающемся от предмета ссоры.

4. Смена обстановки

Хорошо также физически забрать ребенка из тяжелой ситуации. Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Кто же из супругов должен забрать ребенка? Все не тот, кто более "озабочен" проблемой, - вопреки расхожему мнению. (Это исподволь поддерживает парадигму "мама в ответе за все".) Такую миссию следует возложить на себя родителя, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.



5. Крепкие объятия

Вот один из очень эффективных способов научить вашего ребенка держать свои ручки при себе: крепко обнимите его, не давая ему лягаться и драться. Твердо и властно скажите: "Я не позволю тебе драться". Опять-таки никакой магии - будьте готовы. Поначалу он будет визжать еще громче и биться в ваших руках с удвоенной силой. Именно в этот момент вам нужно держать его особенно крепко. Мало-помалу ребенок начнет чувствовать вашу твердость, убежденность и вашу силу, он поймет, что вы удерживаете его, не принося вреда ему самому и не допуская резких действий против себя, и начнет успокаиваться.

6. Предложите выбор

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему ребенок порой так активно сопротивляется указаниям родителей? Ответ прост: это естественный способ отстаивания своей независимости. Избежать конфликта можно, если предложить ребенку выбор. Вот несколько примеров:

• *Еда:* "Ты на завтрак будешь яичницу или кашу?" "Что ты будешь на ужин, морковь или ку-



курузу?"

• *Одежда:* "Ты в какой рубашке пойдешь гулять, в голубой или желтой?" "Ты сама оденешься, или тебе помочь?"

• *Домашние обязанности:* "Ты будешь убирать игрушки до или после ужина?"

Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность отпрыска в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

7. Не забывайте про чувство юмора

Что-то случилось с нами на тернистом пути во взрослую жизнь. Мы стали воспринимать все очень серьезно, возможно, даже слишком серьезно. **Дети смеются 400 раз в день! А мы, взрослые, - около 15 раз.** Давайте посмотрим правде в глаза, ко многому в нашей взрослой жизни мы могли бы подходить с большей долей юмора, и особенно в общении с детьми. Юмор - это прекрасный способ снять напряжение, как физическое, так и умственное, помогающий справляться с самыми сложными ситуациями.

8. Учите на личном примере

Дети часто ведут себя, с нашей точки зрения, неправильно; значит, нужно, чтобы взрослый показал им, как вести себя правильно. За вами, за родителем, ребенок повторяет больше, чем за кем бы то ни было. Поэтому личный пример - это самый

лучший и простой способ научить ребенка как себя вести.

Таким образом вы многому можете научить своего ребенка. Вот несколько примеров:

- Устанавливать зрительный контакт.
- Сопереживать.
- Выражать любовь и привязанность.

9. Нет" значит нет

Как вы говорите своему ребенку "нет"?

Дети обычно реагируют на тон, которым вы произносите фразу. Отказ "нет" следует произносить твердо и четко. Можно также слегка повысить голос, но кричать все-таки не стоит (за исключением крайних ситуаций).

И в следующий раз, когда ребенок попытается вновь записать вас в обвиняемые, можно ответить ему: "Я уже сказал тебе о своем решении. Мое решение - "Нет". Дальнейшие попытки ребенка изменить ваше решение можно игнорировать, либо в ответ на них спокойным голосом повторять эти простые слова до тех пор, пока ребенок не будет готов смириться.



Что еще необходимо знать родителям о детском упрямстве?

- **Период упрямства и капризности:**

- начинается примерно с 18 месяцев;

- 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.

- Мальчики упрямее девочек.

- Девочки капризничают чаще.

- Если дети по достиже-



нии 4 лет все еще продолжают часто упрямиться и капризничать, то есть **опасность**

фиксации упрямства, истеричности, как удобных способах манипуляции своими родителями. Не поддавайтесь нажиму ради своего спокойствия.

- В кризисный период периоды упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. **У некоторых до 19 раз!**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Служба ранней диагностики, коррекции, развития ребёнка и его семьи функционирует с ноября 2002 г.

Руководитель СРТТ -
Л.П.Анисимова

Методист - Ю.А.Трефилова

Учитель-логопед -
Э.А.Владимирова

Учитель-дефектолог -
Ю.А.Трефилова,
М.И. Тютерева

Педагог-психолог -
М.И. Тютерева

ул.Островского, 17-б
телефон:
6-09-87



Что делать, если ребенок не спит по ночам, не хочет идти в детский сад, ссорится с другими детьми, обманывает, капризничает? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, понадобятся и опыт знакомых, и умение прислушиваться к ребенку, и способность полагаться на свою интуицию.

И еще - умные и добрые книги, которые всегда должны быть под рукой.

Одна из таких книг перед вами. Маленькие, но очень важные подсказки помогут родителями малышам жить, доверяя друг другу.

В этой книге обобщён опыт родителей и детских психологов. Зная особенности развития ребёнка, вы сможете предупредить возникновение конфликтной ситуации или найти самый оптимальный выход.

Данную книгу и многие другие вы сможете найти в библиотеке СРТТ.

СРТТ