

Чек-лист

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

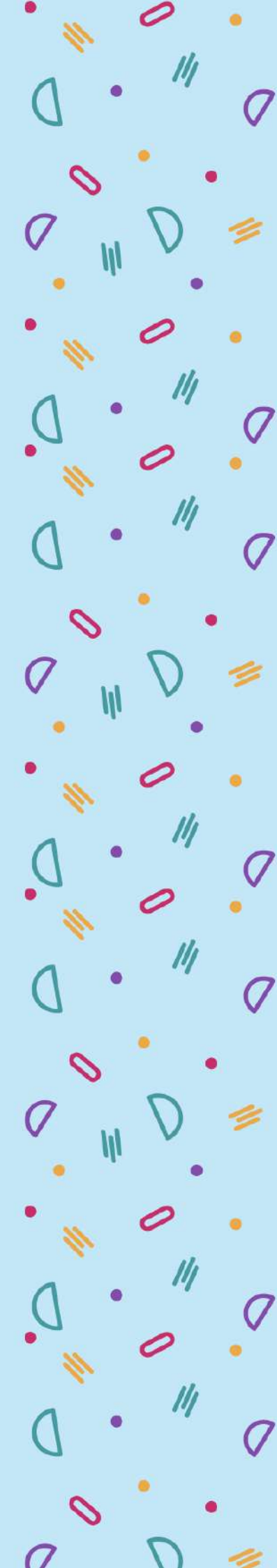


АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ИГНАТОВА ФАИНА ВИКТОРОВНА

Упрямство, протесты, истерики и своеволие – частые проявления кризиса 3 лет у детей. Еще вчера милый и послушный, малыш вдруг превращается в тирана, устраивающего истерики по любому поводу. Как реагировать и что делать родителям?

Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным, в этом возрасте дети уже имеют собственное "хочу" и готовы отстаивать его перед взрослыми. Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. Ярко выраженная особенность данного периода – кризис трех лет.





В этот период особенно важно родителям научить малыша проживать негативные эмоции, такие как гнев, раздражение и злость.

Примерный алгоритм проживания данных эмоций:

1. Распознаем эмоцию – необходимо осознать, что со мной сейчас происходит
2. Называем эмоцию и пытаемся понять причину её возникновения. Нужно произнести вслух.
3. Даём эмоциям выйти. Нужно найти подходящий способ выпустить эмоцию. Это может быть:
 - посидеть в одиночестве
 - несколько раз глубоко вздохнуть
 - с силой сжимать некоторое время кулаки, а потом стряхнуть с рук напряжение, вместе с гневом
 - громко порычать
 - кидать мокрую тряпку в стену в ванной комнате

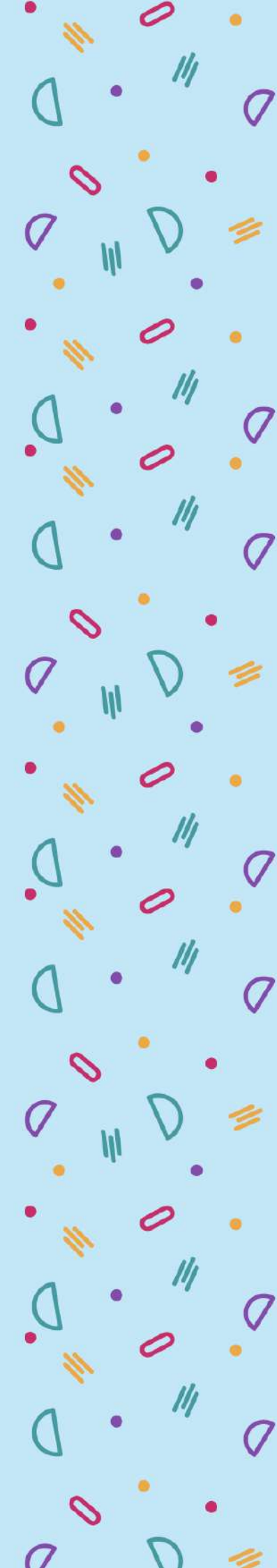
Один из актуальных вопросов родителей в этом возрасте "А нужно ли учить ребёнка давать сдачи?"

Моё мнение на этот вопрос такое, нет, ребёнка не надо этому учить!

Предложите ребёнку другие шаблоны поведения. В данном возрасте ребёнок не может оценивать ситуацию и может "дать сдачи" например, металлической машиной, которая оказалась у него в руке в этот момент. Это недопустимо.

Я предлагаю вас научить ребёнка защищать себя и не давать себя в обиду. Например, родитель может объяснить ребёнку: "Ты не должен давать себя ударить", и рассказать, какие у него есть варианты: позвать на помощь взрослого, отойти от драчуна, физически не давать себя ударить, сказать "Меня нельзя бить!"





Также в данный возрастной кризис важно отметить, что ребёнок может все чаще проявлять агрессию, может ударить родителей, что делать в такой ситуации?

1. Ждём, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что-то говорить пока он охвачен эмоциями. Он просто не слышит.

2. После того, как малыш успокоился, нужно назвать то чувство, которое он испытывает, например: "Я вижу, ты сильно рассердился"

3. Проведите причинно-следственную связь, например: "Когда мама не даёт то, что хочется - это очень злит"

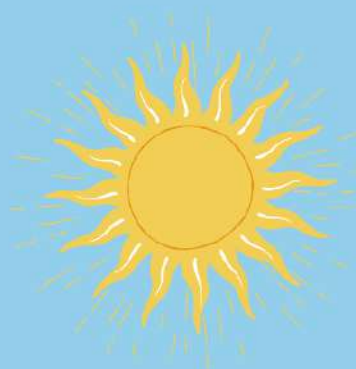
4. Расскажите о существующем правиле, например: "Но кидать еду на пол нельзя" или "Но меня бить нельзя"

5. Предложите, как можно в следующий раз выразить злость приемлемо. Например: "Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму сосиской, а скажешь "Я злюсь на тебя!", можешь стукнуть кулаком по столу, давай порепетируем?"

Альтернативные способы выражения гнева

Первым делом расскажите ребёнку, что выразить гнев, это нормально, главное правильно его выразить. Далее научите его, как это делать можно:

- кидать что-то НЕ тяжелое в диван или стену
- громко топать и говорить "нет"
- разрывать бумагу на мелкие кусочки
 - можно поиграть в игру "Ругаемся овощами" (особенно хорошо подойдёт, если ребёнок обзывается)
- также во время приступа гнева можно дать ребёнку моток ниток, чтобы он его наматывал
- можно рисовать и лепить свою злость



Что делать родителям в кризис трех лет?

1. Сохранять спокойствие

Понимать и помнить: то, что сейчас происходит с ребёнком, от него не зависит. Он и сам не рад, что там где он хотел сказать "да" говорит "нет"

2. Не спешить с помощью

Родителям следует помнить, что их малыш уже хочет проявлять самостоятельность, и не спешить к нему с помощью.

3. Не провоцировать

Постарайтесь делать меньше замечаний ребёнку, особенно в кризисные периоды, так как реакция может быть очень бурной. Старайтесь корректно влиять на поведение ребёнка.

4. Правильно запрещать

Попробуйте вместо отрицательной фразы с "не" сразу говорить, что ребёнку следует сделать. Например, "обойди лужу", вместо "не прыгай по лужам"

5. Быть внимательным к ребёнку

Принимайте и поднимайте ребёнка таким, какой он есть

7. Помнить о правилах и напоминать о них ребенку
Правила вашей семьи можно записать, и тогда вам будет легче сослаться на них.

8. Быть последовательным
Дети учатся тому, что мы делаем, а не тому, что мы говорим.

9. Правильно договариваться
Проговаривайте важные аспекты до свершения какого-то дела. Например, поведение в магазине нужно обсудить заранее, чтобы избежать истерики в отделе с игрушками

10. Помогать ребёнку снимать напряжение

Рисуйте, лепите, стройте, играйте, дайте ребёнку больше тактильного контакта, все будет работать на снятие эмоционального напряжения

11. Озвучивать чувства

Родителям важно озвучивать, свои чувства, чувства ребёнка и чувства окружающих

12. Сохранить эмоциональный контакт

Не оценивайте ребёнка, оценивайте его поступки



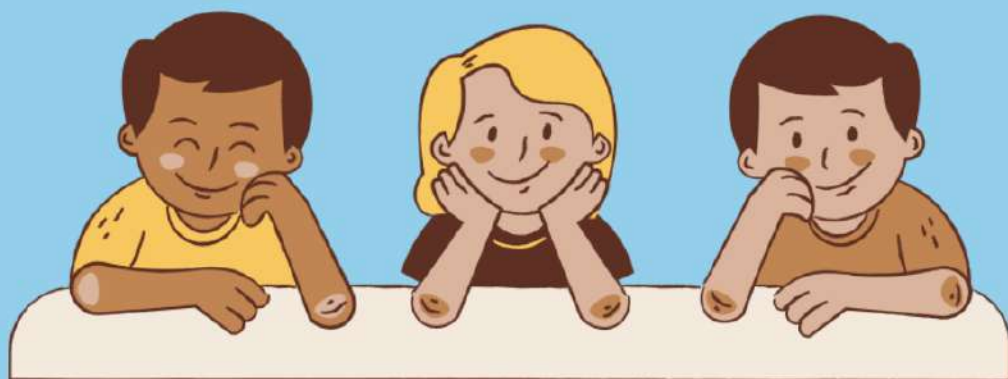
13. Учитывать потребности ребёнка

Не игнорируйте желания ребёнка, будьте внимательны к нему, особенно в этот момент. Это, конечно, не значит, потакать его капризам, но внимание в кризисные время очень дорого вашему малышу

14. Поощрять

самостоятельность и интерес

Не стоит в этот период негативно относиться к мегаактивности и самостоятельности ребенка



Результат кризиса

Главная задача кризиса трех лет - это отделение ребёнка от мамы и формирование автономной личности. После прохождения кризиса у ребёнка возникают новые формы поведения, меняются психологические процессы.

Возникают новые черты характера, появляется новый вид деятельности - тематическая ролевая игра. С помощью этого вида игры малыш открывает для себя этапы взаимодействия.

Родители в этот период должны быть больше дипломатами и учить ребёнка договариваться. Вашей любимой фразой должна стать фраза "Давай договоримся"

Родительская семья для ребёнка словно тренажёр, на котором он тренирует новые навыки.

