

Кризис 3х лет: как договориться с ребенком.

Советы психолога.

Кризис 3х лет один из самых ярких кризисов детства. Еще вчера ваш малыш был милым и послушным, а сегодня ребенка как подменили, он капризничает, упрямится и с ним невозможно договориться. Но ведь ваш малыш ведет себя так отвратительно не потому, что он сам «плохой», а просто потому, что пока не может по-другому.

Понимание происходящего поможет вам быть терпимее к своему ребенку.

7 основных симптомов этого возраста:

1. **Негативизм.** На ВСЕ предложения взрослых ребенок отвечает отказом.
2. **Упрямство.** Настаивает на чем-то только потому, что сам это предложил.
3. **Строптивость.** Восстает против обычных дел и режимных моментов.
4. **Своеволие.** То самое «Я сам!»
5. **Протест, бунт.** Идет со всеми на конфликт, спровоцированный им же.
6. **Обесценивание.** Демонстративно ломает игрушки.
7. **Деспотизм и ревность.**

Что же делать? Как себя вести:

- Сменить тактику и стратегию общения. Пора признать, что ваш малыш уже взрослый (ну почти), и пора уважать его мнение и стремление к самостоятельности.
- Постоянно предлагать выбор (или иллюзию выбора). Спрашивать, например, не «что ты будешь кушать», а «ты кушать будешь суп или котлетку?», «мы гулять пойдем пешком по лесенке или на лифте поедем?»
- Не заставлять, а просить помочь.
- Рассчитывать что ребенку на все нужно больше времени, ведь теперь он все делает сам!

Все это поможет предотвратить истерики. И все же они неизбежно случаются, причем по закону жанра - на людях. Что делать тогда?

- На ультимативное требование говорим жесткое «нет!». И отворачиваемся. Главное сохранять спокойствие и уверенность. Какая бы истерика не случилась, придется терпеть, если хоть раз вы пойдете на поводу у маленького крикуна, истерика станет привычным средством достижения цели.
- Если маленький строптивец демонстративно упал в лужу, берем в охапку и уносим в безопасное место и кладем, как взяли - пусть там покричит. Уговоры в такой момент бесполезны, придется подождать.
- Создать приятные перспективы – иногда это помогает. «Ты из-за этого расстроился, но сейчас мы сделаем... (то что понравится ребенку)».
- Наконец малыш успокоился. Заодно понял что метод не работает. Не критикуйте его лучше скажите с горечью «мне жаль что ты не сдержался». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции.

Кстати

Кризис 3х лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Кризис это хорошо! Это признак стремительного развития, правда, от вас он потребует много терпения, выдержки и правильно выбранной тактики общения с ребенком.