

## Возрастной кризис 3-х лет. Что делать родителям?

Формирование психики ребенка между 3 и 4 годами выходит на новый этап. Малыш осознает себя отдельной от родителей личностью, требует соответствующего отношения.

Основные признаки кризиса 3-х лет: упрямство, негативизм, попытки командовать (деспотизм), бунт против окружающих, обесценивание личности близких, преувеличенное стремление к самостоятельности, своеволие («Я сам»), ревность.

Психологи сходятся во мнении, что снизить частоту и активность негативных проявлений можно:

- Спокойной реакцией на любые негативные проявления со стороны ребенка. Нет смысла кричать и ругать ребенка во время истерики. Уведите или унесите его из людного места и дайте ему выплеснуть все накопившиеся эмоции. После окончания истерики предложите ему в будущем выражать словами свои желания, а не криком.
- Установив законы, которые будут выполняться всеми членами семьи. Если ребенку что-то запрещено, то нужно твердо сказать: «Нет» и не идти на уступки, несмотря на манипуляции и шантаж (истерички, крики, попытки драться).
- Расширением зоны самостоятельных действий. Предоставьте ребенку самому выполнять больше действий. Излишняя опека в этот период может провоцировать усиление кризисных проявлений. Создайте безопасные условия для проявления его самостоятельности в быту, поощряйте инициативу.
- Не приказывая, а давая возможность выбрать. Мнимый выбор – лучший способ избежать отрицания или гнева (не «Хочешь кушать?», а «Что ты будешь есть: суп или второе?»). Совершая даже мнимый выбор, ребенок чувствует уважение к своему мнению и быстрее идет на контакт.
- Заменой командного тона на просьбы о помощи (Например, если ребенок отказывается брать Вас за руку, переходя дорогу, не нужно ему говорить, что это необходимо для него; попросите его помочь Вам пройти через дорогу, чтобы он почувствовал себя важным).

Помните, что это не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость ребенка испытать себя, закрепить ощущение силы воли и собственной значимости. Да, иногда это серьезное испытание и для родителей тоже, но ребенку в этот период приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, не в состоянии контролировать свое поведение. И ему очень нужна Ваша поддержка! Будьте терпеливы, демонстрируйте желаемое поведение на собственном примере и заостряйте внимание на позитивных моментах.