Автор: admin
16.02.2011 10:48 - Обновлено 02.11.2014 11:49

Как вести себя, если у ребенка кризис трех лет?

Еще только середина дня, а кажется, что уже глубокая ночь: глаза закрываются сами по себе, руки опускаются, ощущение такое, словно весь день носила булыжники. Настроение на нуле и уже ничего не хочется – только успокоиться и лечь спать. Знакомо?

Подобное состояние переживает большинство мам 2-3-летних детей. Малыши активно развиваются и познают окружающий мир, задавая бесчисленное множество вопросов, влезая повсюду, куда влезать запрещено, капризничая, плача, а иногда и ругаясь. А бедная мама еле поспевает за юрким сыном или любознательной дочкой.

Что же делать, если ребенок начинает превращаться в маленького тирана и на все запреты, предложения и даже просьбы реагирует мощным скандалом? Предлагаю несколько несложных советов, которые помогут вам почувствовать себя немного спокойнее и увереннее рядом с малышом, переживающим кризис трех лет.

Советы одной строкой

1. **Не спешите ругать или наказывать малыша**. Результата это не принесет, а вы будете мучаться чувством вины перед ребенком.

2. **Постарайтесь понять, почему ребенок так поступает**. Если он задает много вопросов (об одном и том же), это не значит, что он над вами издевается. Это значит, что у него наступил «возраст почемучки» и он всерьез заинтересовался, «почему трава зеленая?», «почему люди не летают?», «зачем нужно есть суп?» и «почему солнце не падает с неба?». Постарайтесь дать ему подходящие его возрасту ответы, а не злиться и не бросать безликое «потому что».

3. **Запомните главную человеческую мудрость: «Все в мире проходит. И это тоже пройдет»** . А значит, такое вызывающее поведение ребенка – явление тоже временное. Нужно настроить себя на положительную волну и не принимать близко к

сердцу истерики малыша. От ваших переживаний поведение ребенка не изменится, а настроение вы себе испортите.

4. **Используйте любую свободную минуту для эмоционального отдыха**: улыбнитесь своему отражению, солнышку или фотографии, займитесь (если ребенок спит или находится в детском саду) любимым делом, послушайте приятную музыку, расслабьтесь и посидите несколько минут, закрыв глаза и думая о чем-нибудь очень хорошем… Примите контрастный душ – он помогает снять усталость (как физическую, так и эмоциональную).

5. **Любите своего ребенка и себя!** Не за то, что малыш убрал за собой игрушки или сегодня был на удивление послушным, а вы вовремя приготовили ужин и с утра успели на работу, а просто за то, что вы есть на свете, что вы так похожи друга на друга, за что, что вы вместе.

6. **Привлеките к воспитанию ребенка и к общению с ним супруга**. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш вклад в досуг был равноценным. Это даст вам возможность чуть-чуть передохнуть, а вашему ребенку позволит ощутить влияние более сильного взрослого, что может поубавить его желание противоречить и скандалить.

Хочется еще рассказать об одном хорошем способе успокоить скандалящего ребенка. Срабатывает он довольно часто. Итак, если малыш начинает плакать и кричать: «Купи машинку!» или «Не хочу в сад!», не нужно его успокаивать, утешать или кричать на него. Наоборот, предложите ему покричать еще громче, а потом еще и еще. Скажите: «Это все, что ты можешь? Так тихо? А громче? Тебя не все слышат».

Или начните «плакать» вместе с ним. Это поведение не является типичным для взрослого, ребенок его не ожидает. Его скандал и крики направлены на то, чтобы вам досадить, чтобы заставить вас сдаться. Но если вас крики не пугают, ребенок просто теряется и перестает капризничать.

Главное, что необходимо помнить, что этот способ можно применять только к детям после трех лет, а лучше к еще старшим, когда они уже способны понимать иронию и переносный смысл ваших слов. В противном случае, метод не сработает, так как ребенок

будет воспринимать все ваши слова буквально.

Желаю спокойствия и терпения для преодоления этого сложного периода!

Автор - **Ольга Васильева**
Источник