Кризис трех лет психологи относят к числу острых – ребенок действительно трудно управляем, его поведение почти не поддается коррекции.

В еще небогатом словаре ребенка самым частым становится «не хочу». Впрочем, он не столько говорит, сколько действует: вы зовете его, а он убегает, вы просите положить игрушку в коробку, а он швыряет ее на пол, вы говорите ему, что хлеб крошить нельзя, а он нарочно крошит. Ваш отказ в какой-то его просьбе, запрет что-то брать, куда-то идти вызывает реакцию протеста. Малыш кричит во весь голос, топает ногами, а бывает, и замахивается на вас со злым и сердитым лицом, со слезами на глазах. Что случилось? Скорее всего, ничего страшного. Просто ваш малыш растет, начинает ощущать себя личностью. Это повышает его активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. А силенок, умения еще не хватает. Что-то ему не нравится, что-то не получается. И всю неудовлетворенность он выражает вот такими средствами...

Но надо иметь в виду, что в период данного возрастного криза иногда проявляются и ***серьезные психические отклонения***. Резкая гормональная перестройка, связанная с активизацией ядер промежуточного мозга и гипофиза, интенсивное развитие процессов познания, происходящее в этом возрасте, нередко способствуют выявлению нервно-психических заболеваний.

Не надо сердиться на ребенка, пытаться «переломить» его, отвечать на его крик криком, тем более наказывать. Такая позиция взрослых может лишь закрепить неправильное поведение, а иногда и дать толчок к формированию отрицательных черт характера.

Подумайте, нет ли у ребенка причин для капризов и упрямства. Может быть, он тяготится излишней строгостью, слишком частыми запретами? Может быть, отрицательно относится к кому-либо - допустим, его обижают старшие дети?

Найдите в себе силы терпеливо отнестись к топанью ногами или крику. Учтите, что ребенок иной раз и сам бы рад успокоиться, да не может. Помогите ему, переключив его внимание на что-то, не имеющее отношения к данной ситуации, скажем, на голубя, севшего на подоконник, на яркую картинку в книжке, включите музыку, которую он любит. Если позиция взрослых правильна, подобные нарушения в поведении ребенка обычно через полгода – год проходят.

Как следует общаться с ребенком:

- жалейте и любите своего малыша, ласкайте, целуйте и обнимайте;
- помогайте ребенку все делать самому;
- проявляйте отзывчивость к его идеям; откладывайте свои дела и внимательно слушайте, как только у него появляется желание с вами поговорить;
- растите его свободным, но учите считаться с интересами окружающих. Останавливайте, если он бесцеремонно вмешивается в разговоры взрослых, не бойтесь показать свой гнев, если он вызван серьезным проступком ребенка;
- наблюдайте за играми ребенка и не отказывайтесь участвовать в них. Это первая и очень хорошая школа жизни: по играм можно определить, какие проблемы возникли у ребенка, как он предпочитает их решать и каким впоследствии станет семьянином, работником, другом;
- на все вопросы, даже «неудобные», отвечайте честно и откровенно. Если Вы «найдете» ребенка в капусте, или его «принесет аист», то потом Вам будет сложно научить ребенка говорить правду, ибо Вы уже подали ему нежелательный пример.

Никогда

- не опекайте ребенка излишне;
- не заостряйте внимания на детских ссорах;
- не используйте угрозы для достижения результата;
- не наказывайте за качества личности, а только за действия;
- не прибегайте к физическим наказаниям.

Применяя насилие, можно быстрее добиться цели, ибо не придется долго объяснять и доказывать свою правоту: повысил голос, ударил и готово. Но что Вы будете делать, когда он вырастет?!

Экспресс – приемы снятия эмоционального напряжения

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте спокойно, свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание. Дышите по схеме 4+4+4 – 4 сек. на вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Проделайте так 3 раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь.
2. Если вам хочется накричать, повысить голос – сожмите зубы, посчитайте их, дотрагиваясь кончиком языка с внутренней стороны.
3. Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению к ключице – 5 раз.
4. Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Не злиться!», «Не сердиться!» и т. п.

Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической
и социальной поддержки»
(4922) 32-38-61
familycenter33.ru, adoptcentrus@yandex.ru
600000, г. Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5

Режим работы Центра:
начало работы – 8.30
окончание работы – 17.00
перерыв – 12.30 – 13.00
выходные: суббота, воскресенье

Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической и
социальной поддержки»

«Я-сам!»
(кризис 3-х лет)

Составитель
Родионова Лариса Викторовна
педагог-психолог

Владимир
2015