

Я сам! Кризис трех лет и как с ним справиться?



Бибикова Н.А., педагог-психолог

Возрастные кризисы детского возраста

- кризис новорождённости
- кризис одного года
- Кризис трех лет
- кризис семи лет



- **Семь основных симптомов кризиса трех лет:**

- Упрямство.
- Строптивость.
- Своеволие.
- Обесценивание взрослых
- Протест
- Деспотизм.

В этом возрасте у вашего ребенка:

- Происходит формирование **«противо-воли»**
- Проявления **осознания себя как отдельного человека**
- Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать **исходя из сложных и стабильных мотивов**
- Возникает насущная потребность общения **со сверстниками.**
- Игра становится все более **коллективной.**
- Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои **личностные границы** и воспринимать их наличие у других людей
- Ребенок **активно осваивает речь**

«Ты ничего не умеешь делать, неумейка!», *что вы чувствуете на месте ребенка услышав такую фразу?*

(она формирует у ребенка неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность).

Как можно заменить эту фразу, если мы видим, что у ребенка что-то не получается?

(«Попробуй еще раз, давай я тебе помогу, у тебя все получится»)

«Неряха, грязнуля!», *что чувствует ребенок, которому часто говорят эту фразу?*

(она формирует у ребенка чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности), *как можно сказать эту фразу в позитивном ключе?*

(«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»).

«Вот ты плакса, нытик, с плаксами никто не дружит!» *Что чувствует ребенок?*

(она формирует у ребенка сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем), что мы должны сказать, чтобы успокоить ребенка?

«Расскажи мне, что тебя расстроило, я с тобой».

- **Чаще используйте такие фразы:**

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы не случилось, наш дом – наша крепость!

Гармоничные детско-родительские взаимоотношения:

- **Наличие эмоциональной атмосферы в семье (преимущественно положительные эмоции);**
- **Эмоциональное принятие ребенка (безусловная любовь к ребенку – «Люблю ребенка не за что-то, а потому что он Мой ребенок»);**
- **Эмоциональная близость детей и родителей (оказание эмоциональной поддержки, через слова: «У тебя все получится» удовлетворение ребенка в эмоциональном контакте – мама обнимает, целует, гладит).**

- **Методы воспитания:**

- убеждение

- личный пример

- поощрение

- наказание

- воспитывающие ситуации

- **Метода «убеждения»** уместна форма общения – «диалог на равных», т.е. в позиции взрослый-взрослый.
- Использовании **метода «личный пример»**, вернемся к истокам народной мудрости: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому».
- Использование **«поощрений»**, в воспитательном процессе, помогает добиться от ребенка положительных результатов быстрее и эффективнее, особенно если как поощрение будет приятное семейное времяпровождение.
- **Наказание** детей всегда необходимо сопровождать сочувствием, поддержкой, прощением и обучением. Здесь неуместно физическое наказание, скорее ограничение в удовольствиях.
- **Воспитывающие ситуации** можно использовать на примере уважения к старшему поколению, в приобщении к труду, распределении домашних обязанностей, заботе о домашних питомцах, подготовке и проведении семейных праздников, в семейном чтении художественной литературы, при просмотре и обсуждении телепередач и фильмов (художественного, научного, документального содержания).

- **Способы улучшения психологического климата в семье:**

- **Контакт «глаза в глаза»**
- **Физический контакт**
- **Активное слушание**
- **Выезд на природу, пикник**
- **Семейное чтение и обсуждение**
- **Совместное творчество, развлечения**
- **Совместные прогулки, спорт**
- **Досуг, путешествия, семейный отпуск и т.д.**

Спасибо за внимание!