

Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет.

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» — истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да — они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.
2. Если очень хочется повысить голос — отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар!
3. Если ребенок бьется в истерике дома — также отойдите в сторону и не обращайтесь на него внимания. Никакого!
4. Если ситуация возникла в публичном месте — попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку дорогую машинку или куклу.

Помните, что родитель — это пример для ребенка! Если вы будете орать или плакать, ребенок повторит эту эмоцию за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера и в этом возрасте она особенно важна.

Педагог-психолог Мартынова М.А.

