Полезная информация для родителей
в период упрямства и капризов ребенка 2-3 лет.

Трудный возраст или кризисный этап проходят практически все дети примерно с 2 до 3,5 лет. В организме малыша происходят серьёзные физиологические изменения, активно развивается речь, формируется социально-эмоциональная сфера. В поведении ребенка могут появиться упрямство, строптивость, злость, негативизм, истерики. Важно, чтобы папа и мама знали, как правильно реагировать и какие воспитательные стратегии применять в это время, потому что при неправильном поведении родителей, недостаточном внимании и некоторых психофизиологических особенностях самого малыша возрастной кризис может привести к формированию истерического типа личности ребенка, закреплению негативных паттернов поведения. Последствиями постоянных импульсивных истерик, чрезмерного эмоционального напряжения, глубокого стресса ребенка часто становятся невротические реакции, энурез, заикание, ночные страхи, внутренние комплексы.

Сроки кризисного этапа зависят от устойчивости нервной системы малыша, его темперамента, поведения родителей, психологической помощи со стороны и имеют продолжительность от 3 месяцев до одного года.

Избежать данного кризиса нельзя, так как это закономерное явление в развитии и формировании психики личности. Однако минимизировать и сгладить негативные последствия острого периода родители в состоянии. Понадобиться запастись терпением, разобраться в детской психологии и понять, что их малышу в данный период тоже не легко.

Самая главная рекомендация – **единый стиль воспитания**. Все, кто участвует в воспитании ребенка, должны придерживаться одинаковых требований. Если мама сказала «нельзя» - значит и бабушка не должна это разрешать. Если мама запрещает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это делать, капризы и негативизм будут проявлять себя максимально ярко. Кроме того, важна последовательность в требованиях. Если какое-то действие запрещено, то его нельзя разрешать ни сегодня, ни завтра, никогда. Иначе у ребенка не сформируется осознание требований и это усугубит кризис.

Исключить гиперопеку и авторитарный стиль воспитания. Соблюдение баланса между вседозволенностью и ограничениями позволит малышу проявлять активность, самостоятельность, снизит тревожность и страхи. Постоянные ограничения, наказания, высмеивание самостоятельности ребенка могут привести к его безынициативности, снижению волевых качеств, заниженной самооценке, снижению познавательного интереса. Гиперопека также опасна для ребенка тем, что у

него формируется неуверенность, бессилие, таким детям невероятно трудно начинать любые дела, с трудом доводят начатое до конца.

Пресекать агрессивное поведение по отношению к окружающим. Если ребенок начинает драться или обзывать родителей, то такое поведение надо пресекать на корню. Мимикой или интонацией родители должны показать ребенку неприемлемость данного поведения.

Акцентировать внимание на позитивном поведении. Малышу жизненно необходимо знать и чувствовать, что его любят, понимают и принимают. Справиться с трудностями в поведении гораздо легче, когда родители дают оценку не самому ребенку, а совершенным поступкам, нежелательному поведению. Ребенок должен быть уверен, что он хороший, несмотря на временные трудности. Малыш должен слышать похвалу за свои старания, за послушание.

Дополнительные рекомендации:

1. Менять подход к воспитанию по мере взросления ребенка.
2. В момент капризов, не дожидаясь истерики, переключать внимание малыша.
3. Предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
5. Собственным примером показывать правильное поведение, так как малыши склонны к подражанию. Не получится сформировать желаемое поведение ребенка, если родители сами делают то, что запрещают детям.
6. Обращаться за помощью к специалистам при необходимости.