

Консультация для родителей на тему: «Кризис 3-х лет».

Дети стали, проявлять самостоятельность говорить «Я сам!», более капризными, на пример часто не слушаются. Почему прежде нежный, послушный малыш вдруг превращается в упрямого, вредного и даже деспотичного ребёнка? А главное – что с ним теперь делать?

Упрямств и капризы малышей довольно часто омрачают жизнь родителей. Постараемся разобраться в причинах появления и особенностях этих неприятных нарушений поведения ребенка.

Возраст с 2,5 до 3,5 лет в психологии называют *кризисом 3 лет или кризисом «Я сам»*.

Кризис сопровождается массой позитивных и негативных изменений в детском организме, но все трудности носят временный, преходящий характер.

В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всем быть похожими на них. Они ожидают от семьи признания своей независимости и самостоятельности. Он не может ждать, пока вырастет – он уже *сегодня, немедленно, сейчас хочет быть взрослым: «Я сам! Я сама!»*...

Взросшие потребности трехлетнего ребенка не могут быть удовлетворены прежним стилем общения с ним и прежним образом жизни. Возникают противоречия между возможностями и желаниями ребенка.

Ребенок пытается любой ценой завоевать самостоятельность и самоутвердиться, разными путями выражая протест против зависимости от родителей, настаивает на равноправии. Он бурно реагирует на оценки, становится злопамятным и обидчивым, начинает хитрить.

Три года – это тот рубеж, на котором заканчивается раннее детство и начинается дошкольный возраст. В это время происходит очень важный для ребенка психический процесс: это первое яркое выражение своего «я». Ребенок начинает отделять себя от мира взрослых и вступает в самостоятельную жизнь. Без психологического отдаления от родителей ребенку сложно будет найти себя в этой жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях.

Ребенок не понимает, что с ним происходит, не может оценить свое поведение, регулировать свои поступки и выражение эмоций. Становится упрямым, капризным, вздорным.

Не надо пугаться! Это не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление кризиса говорит о том, что в психике ребенка сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности.

Рассмотрим *симптомы кризиса*:

1. Негативизм. Если вы наблюдаете, что поведение вашего сына или дочери идет вразрез с тем, что предлагают взрослые, то, скорее всего, вы наблюдаете именно негативизм (*стремление делать все наоборот и противоречить взрослым*). Не путайте это с непослушанием. Непослушным ребенок может быть и в раннем детстве, отказываясь делать то, чего ему не хочется, или, продолжая делать то, чего очень хочется. В отличие от этого, негативизм — это реакция не на то, что вы предлагаете, а фактически на вас (*на взрослого*) — на то, что это именно вы предлагаете. Нередко малыш и сам страдает от своего негативизма, ведь ему иногда приходится отказываться даже от того, что ему хочется, но что вы успели ему предложить.
2. Упрямство. Если вы чувствуете, что ваш ребенок настаивает на чем-то не потому, что ему это сильно нужно, а просто "из принципа", просто потому, что он этого уже потребовал, то речь идет об упрямстве. Это качество не стоит путать с настойчивостью, которая могла проявляться и раньше (*мы говорим о настойчивости, когда ребенок настаивает на том, чтобы было выполнено его желание, то, чего ему действительно продолжает сильно хотеться*). Как и в случае с негативизмом, дети нередко сами становятся "заложниками" своего упрямства: они бы и рады уже согласиться со взрослым и признать его правоту, но не могут, так как уже сказали свое "веское слово".
3. Строптивость. Это своеобразное детское недовольство, их бесконечные ответы "Да ну!" на любые предложения взрослых. На что направлена эта строптивость? Да на все привычные рамки его детской жизни: от установившихся норм и традиций общения с родителями до игрушек. Ребенок как будто сопротивляется всему, что с ним пытаются сделать взрослые, неважно, требуют ли они чего-то или пробуют развлечь.
4. Своеволие. Теперь маленькие девочки и мальчики стремятся все делать сами, причем так, как им кажется правильным. Наверное, это качество меньше огорчало бы родителей, если бы дети этого возраста более реально оценивали свои возможности и брались только за "детские" дела, но, увы, большинство из них хотят делать самостоятельно почти все (*что, вообще-то, небезопасно*), и часто сами очень переживают разочарование в своих собственных силах.

Второстепенные симптомы:

1. Протест-бунт. В некоторых семьях этот неприятный симптом кризиса приводит к ощущению постоянных военных действий: трехлетка ссорится со взрослыми, находит конфликты "на ровном месте". Может даже возникать ощущение, что он все время запасается недовольством и негативными эмоциями (*приводящими к его агрессивному поведению*), как гранатами на поле боя.
2. Обесценивание. Как и в кризисах взрослой жизни, в этом детском кризисе все, что раньше имело ценность для ребенка, может потерять

ее. Вдруг теряется привязанность к любимым игрушкам. Родители перестают быть авторитетом. Правила поведения, принятые в семье и, казалось, уже усвоенные ребенком, вдруг перестают существовать для него. То, чем раньше вы легко отвлекали малыша, теперь объявляется им как ненужное. Как одно из проявлений обесценивания, в речи ребенка появляются плохие слова, ругательства, которые он начинает иногда применять даже к любимым ранее вещам.

3. Деспотизм. В семьях, где воспитывается один ребенок, эта черта нередко приводит к картине, которую можно назвать "маленький тиран". Ребенок стремится проявлять деспотическую власть над окружающими, пользуясь для этого всевозможными способами и пытаясь, стать "хозяином положения" в любой ситуации. Например, он может не отпускать мать из дома, протестовать против присутствия отца на кухне, требовать, чтобы бабушка принесла фломастеры из соседней комнаты и т.п. В семьях, где растут несколько детей, деспотизм чаще проявляется в виде яркой ревности, так как братья и сестры воспринимаются как люди, с которыми приходится делить "власть".

Следствием проявления перечисленных симптомов могут стать внутренние и внешние конфликты. Невротические симптомы (энурез, ночные страхи, заикание и др.)

Итак, попробуем разобраться с каждым из сложных для родителей проявлений кризиса:

1. Что делать с негативизмом? Прежде всего, понять его закономерность: чтобы сформировать свое, нужно отказаться от "чужого" (*даже если оно родительское*). Помните фразу из песни: "Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем мы свой, мы новый мир построим..." — к сожалению, любое неокрепшее существо, будь то ребенок или новое государство, размышляет примерно так, пытаясь разграничить "свое" и "не свое". Кроме того, иногда вы даже можете использовать устойчивый негативизм ребенка в своих воспитательных целях, идя от противоположного — например, активно предлагать ему то, что, как вам кажется, ему хочется, но что для него вредно.
2. Как вести себя с упрямыми? Главное, не создавать ситуацию двух баранов на мостике, как в народной сказке. Нельзя пытаться переломить ребенка, потому что, как показывает народная мудрость, в такой ситуации не будет выигравших. Чтобы воспринимать ситуацию без внутреннего раздражения и бессильной ярости от такого "иррационального" поведения малыша, попробуйте увидеть в ней взросление ребенка, становление его личности. Думаю, родителям, не склонным к диктатуре, будет не так уж сложно начать уважать стремление ребенка действовать по собственному усмотрению,

пытаться иметь собственное мнение и "держать свое слово", пусть пока в столь нелепых проявлениях.

Вы облегчите жизнь себе и ребенку, если проявите гибкость. Когда уже станет ясно, что малыш готов согласиться, но его сдерживает ранее сказанное им же, попробуйте переиначить свое предложение или придумать компромиссный вариант. А может быть, просто оставьте ребенка в покое на какое-то время, а затем позовите его присоединиться к вам. Главное, не ущемляйте гордости ребенка словами типа "Я же говорил, что ты придешь смотреть мультики!", постарайтесь просто радостно приветствовать его, если он все-таки принял ваше предложение.

3) Как укротить строптивых? Чтобы понять суть этого явления, попробуйте припомнить свои ранние юношеские представления о том, какой будет ваша взрослая жизнь. Наверняка вы вспомните, как отличались ваши фантазии от жизни вашей реальной семьи, от того, как жили ваши родители. Помните, как вам казалось, что у вас все в жизни будет иначе, лучше, чем у них, как то, что они советуют, окажется просто ненужным, потому что вы — другой и жить будете по-другому. Вспомнили? А теперь соотнесите те представления со своей теперешней жизнью. Что-то из родительского багажа вы все-таки взяли? В чем-то добились действительно другого качества или образа жизни?

Такое противопоставление себя родителям активно происходит, конечно, в подростковом возрасте, но ведь отделение и обособление ребенка — процесс очень длительный, так что можете считать строптивость в 3 года его началом. Надеюсь, теперь вас не пугает вечное недовольство ребенка, ведь вы уверены, что оно — часть важного процесса его становления? Тогда вы можете оставить свои попытки увлечь и развлечь его. Пусть ребенок побудет один и займется тем, чем хочет. Довольно скоро ему станет скучно, и он придет к вам. Вот тогда вы предложите ему все то, от чего он отказывался раньше. Только сделайте это ненавязчиво, без излишнего энтузиазма, чтобы не спровоцировать отказ ребенка снова.

4) Как реагировать на своеволие? Здесь необходимо искать золотую середину, ведь неограниченная свобода для ребенка вредна не менее, чем строгие ограничения. Во-первых, постарайтесь сделать свой дом максимально безопасным для ребенка, чтобы у вас было как можно меньше ситуаций, когда необходимо ограничивать ребенка в целях его безопасности. Причем сделать это надо задолго до 3 лет, еще с того времени, когда ребенок начал ходить. Во-вторых, предоставьте мальчику или девочке делать самостоятельно все, что он сам реально в силах сделать. В-третьих, в том что, что малыш еще не может сделать, но чему его можно научить, помогайте ему, но не делайте все за него. Пусть с каждым днем прибавляется дел, с которыми он может справиться, растет его уверенность в собственных силах. В-четвертых, когда малыш явно хочет заняться не

своим делом (*например, поработать перфоратором*), то самое время родителям вспомнить о таких особенностях детской психики, как повышенная переключаемость внимания и вовлеченность в игровую деятельность. В описанной ситуации можно предложить ребенку поиграть в инструмент, когда он выключен, или купить ему игрушечный аналог. При этом не забывайте выразить свою уверенность, что пройдет не так много времени и ребенок обязательно сможет "по правде" работать и помогать отцу в ремонте. А пока это — тренировка.

5) Как вести себя во время ссор? Безусловно, здесь нужны ограничения. Когда ребенок обзывает мать или отца, он должен понимать, что делает что-то нехорошее, и что взрослые сердятся. Однако нельзя опускаться до уровня трех лет и начинать конфликтовать с ребенком. Лучше покажите мимикой и интонациями или действиями, что вам это неприятно и обидно. Если же малыш просто скандалит, но не оскорбляет родителей, то попробуйте озвучить его чувства: "Ты сейчас сердись на папу?" или "Ты злишься, потому что тебе не дали посмотреть телевизор?" и т.п. Таким образом, вы даете ребенку ощущение, что его понимают и учите проговаривать свои эмоции так, чтобы не обижать окружающих. И, наконец, не забывайте, что нужно периодически давать ребенку приемлемые способы выплеснуть свою агрессию: понарошку подраться, покидаться подушками, поколотить грушу и т.п., исходя из ситуации и места.

6) Что делать с обесцениванием? Больше всего в таких ситуациях родителей обычно волнует не то, что все старое обесценивается, а то, что новые ценности приобретаются не так быстро. Что ж, разрушить всегда легче, чем создать, и времени на это требуется меньше. Но, если развитие вашего малыша идет нормально, то скоро появятся новые вещи и люди, которыми ребенок будет дорожить. Так что не волнуйтесь и дайте немного сыну или дочери побыть таким "юным Базаровым". Когда вы почувствуете, что все бунтарские проявления уже не имеют прежней мощи и что "развенчанная" действительность уже в тягость самому ребенку, то можете попробовать начать предлагать ему что-то новое. Например, самому выбрать игрушку в магазине или мультфильм в видеопрокате, знакомьте его с новыми людьми и т.д.

7) Как строить свою жизнь с маленьким тираном? Некоторые родители, пытаясь избежать лишних конфликтов в семье, пытаются во всем уступать ребенку и подчинять его желаниям всю свою жизнь. Но вопрос в том, как долго это может продлиться, ведь по доброй воле люди (*в том числе дети*) редко отказываются от власти? А терпение родителей не безгранично. Поэтому лучше сразу разумно ограничивать ребенка, давая ему много свободы, чтобы распоряжаться своим временем и силами, но не временем и желаниями других членов семьи. Важно научиться отделять истинные потребности ребенка от тех, которые, скорее, являются проявлениями его желания контролировать других. Во втором случае следует мягко, но строго

уметь говорить ребенку "нет", подчеркивая, что действия других в данном случае никак ему не вредят, а значит, родители (*или другие взрослые*) имеют право сделать так, как им хочется.

Кризис трех лет – это кризис, прежде всего, социальный, кризис взаимоотношений между ребенком и окружающими людьми.

Что могут сделать родители во время кризиса.

- Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как необходимость.
- Истеричность и капризность требуют зрителей. Не прибегайте к помощи посторонних.
- Во время приступа оставайтесь рядом. Дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.
- Не пытайтесь во время приступа что-нибудь внушать ребенку. Это бесполезно. Ругать не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат.
- Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять за руку и увести.
- Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.
- Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка!» (книжка, штучка и т.д.). «А что это там за окном..?» - подобные маневры заинтригуют и отвлекут, т.к. у малышек очень подвижное внимание, легко переключаемое. Лучше сделать вид, что вы очень заинтересовались чем-то, восхитились. Акцентируйте эмоции и смотрите только «туда». («Ух ты, вот это да! Какая красота!»). Текста должно быть много, чтобы малыш не успевал вставить свои требования в промежутки.
- Не надо обращаться непосредственно к плачущему или кричащему ребенку и уговаривать его не кричать – подольете огонь в масло.
- После истерики, ссоры, когда ребенок успокоился, пожалейте его,
- объясните, в чем он не прав. Дайте ему понять, что вы любите его любого.
- Нежелательно использовать авторитарную модель взаимодействия в общении с ребенком. Это может провоцировать приступы негативизма всякий раз, когда отдается строгий приказ: «Не трогай!», «Ешь быстро!» и т.п.

- Как можно меньше вмешивайтесь и торопите ребенка. Пусть он одевается и раздевается в свое удовольствие (если, конечно, позволяет время). Развивайте самостоятельность! Чрезмерная заботливость неизбежно делает ребенка слишком зависимым от родителей, ведет к серьезным проблемам в дальнейшем – комплексам в общении.
- Если вы «не заметили» крика, его не следует обсуждать, тем более – наказывать.
- Можно воспользоваться приемом действия «от противного» - разрешить кричать. «Ты собираешься плакать? Можно, я тебе разрешаю». Кричать не будет, так как это разрешено. Сам факт дозволенности сбивает ребенка с толку.
- Если частые приступы капризности, истерики, необходимо давать капли валерианы или пустырника.
- Если вы на чем-то настаиваете, оставайтесь неприступными, доводите дело до конца. При этом будьте спокойными. Меньше слов – больше дела.
- Побольше совместных дел. Это может быть и игра, и уборка квартиры.
- Ребенок должен усвоить с детства, что мама и папа – главные люди в семье. Они принимают решения. Их слово – закон.

Ребенок должен выйти из кризиса с набором положительных качеств. Задача взрослого – не допустить закрепления крайних проявлений.

Упрямство – крайняя степень проявления воли.

Капризность – демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я».

Эгоизм – чувство собственного достоинства.

Агрессивность – крайняя форма чувства самозащиты.

Замкнутость – неадекватная форма проявления здоровой осторожности.

Не ждите и не надейтесь, что ваш ребенок будет в точности таким, каким вы его хотите видеть. Такого не бывает. Дети всегда идут своим путем. Поэтому меньше думайте о том, каким ваш ребенок должен быть, а внимательнее смотрите, какой он есть. Думайте, как ему помочь, а не как его исправить.

Не слишком вините себя, что не смогли добиться желаемого результата. Результат воспитания нельзя с точностью запрограммировать. От родителей зависит многое, но не все трудности

и проблемы, связанные с воспитанием, объективны. Но в то же время они преходящие.

Если:

- ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- ребенка хвалят – он учится быть благодарным;
- ребенка поддерживают – он учится ценить себя;
- ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины;
- ребенок растет в терпимости – он учится понимать других;
- ребенок растет в честности – он учится быть справедливым;
- ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей;
- ребенок живет во вражде – он учится быть агрессивным;
- ребенок живет в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире.

Любите своих детей, радуйтесь их открытиям, проживайте вместе с ними прекрасное время весны жизни — детство!

Педагог - психолог Николаева Е. А.