

Кризис трех лет – консультация для родителей

Еще совсем недавно ваш малыш был достаточно послушным, открытым и ласковым, но теперь все наоборот: постоянное упрямство, частые истерики и желание, чтобы все было, как ему или ей хочется. Все это свидетельствует о кризисе ребенка.

Кризис трех лет – это переходный период между ранним и дошкольным возрастами. Этот период считается одним из достаточно трудных моментов в жизни ребенка. В это время происходит осознание ребенком себя как личности, и становление нового вида взаимоотношений с окружающими.

Основная причина появления кризиса у детей

Примерно в 3-х летнем возрасте ребенок начинает чувствовать себя взрослым и способным проявлять свою волю, а вот протесты и запреты родителей в его планы не входят, и все, чего ребенок желает – исполнения своих желаний и прихотей. Это и ведет к тому, что своим поведением он пытается показать свою значимость и «взрослость». Поэтому, очень важно, чтобы в этот период родители помогли своему ребенку, а не навредили.

Кризис трех лет может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5-4 года. Границы его могут быть очерчены не четко. На подходе к кризису присутствует четкая когнитивная симптоматика: острый интерес к своему изображению в зеркале, ребенок озадачивается своей внешностью, заинтересован тем, как он выглядит в глазах других. У девочек интерес к нарядам, мальчики начинают проявлять озабоченность своей эффективностью, например, в конструировании. Остро реагируют на неудачу. В середине этого периода, как правило, возникает резкое обострение, когда значительная часть детей становятся неуправляемыми, капризными. Поэтому этот период труден как для педагогов и родителей, так и для самого ребенка.

Важно то, что на продолжительность кризиса влияет отношение родителей к малышу. Если оно будет правильным, вы сможете вместе пройти этот период гораздо быстрее и легче.

Симптомы кризиса

Для того, чтобы осмыслить, что происходит в период кризиса трех лет, надо прежде всего рассмотреть основные симптомы данного возраста. Как правило, говоря о кризисе 3 лет, в качестве его симптомов называют упрямство, негативизм, протест против близких взрослых, строптивость, стремление к деспотическому управлению окружающими.

– Негативизм. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания. При негативизме все поведение ребенка идет вразрез с тем, что предлагают ему взрослые. Если ребенок не желает сделать что-нибудь, потому что это неприятно ему (например, он играет, а его заставляют идти спать, он же спать не хочет, это не будет негативизмом. Это будет отрицательной реакцией на требование взрослых, реакцией, которая мотивируется сильным желанием ребенка. Негативизмом называют такие проявления в поведении ребенка, когда он не желает чего-то, только потому, что это предложил кто-то из взрослых, то есть это реакция не на содержание действия, а на само предложение взрослых. Негативизм включает в себя в качестве отличительного признака от обычного непослушания то, что ребенок не делает потому, что его об этом попросили. При резкой форме негативизма доходит до того, что можно получить противоположный ответ на всякое предложение, сделанное авторитетным тоном.

– Упрямство. Если негативизм надо уметь отличать от обычного упрямства, то упрямство следует отличать от настойчивости. Например, ребенок желает что – то и настойчиво добивается исполнения. Это не упрямство, это встречается и до кризиса трех лет. Упрямство – такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что

ему этого сильно хочется, а лишь потому, что он этого потребовал. Скажем, ребенка зовут к столу; он отказывается, ему приводят доводы, которые его убеждают, но он все равно не идет потому, что он уже отказался. Мотивом упрямства является то, что ребенок связан своим первоначальным решением. Два момента отличают упрямство от обычной настойчивости. Первый момент – общий с негативизмом, имеет отношение к мотивировке. Если ребенок настаивает на том, что ему сейчас желательно, это не будет упрямством. Например, он любит играть в «салочки» и поэтому стремится целый день находиться во дворе. И второй момент: если для негативизма характерна социальная тенденция, то есть ребенок делает что-то, наоборот, по сравнению с тем, что говорят ему взрослые, то здесь, при упрямстве, характерна тенденция по отношению к самому себе.

– Строптивость. От негативизма строптивость отличается тем, что она безлична. Негативизм всегда направлен против взрослого, который сейчас побуждает ребенка к тому или иному действию, а строптивость – против норм воспитания, установленных для ребенка, против образа жизни; она выражается в своеобразном детском недовольстве всем, что ему предлагают и что делают. Здесь сказывается строптивная установка не по отношению к человеку, а по отношению ко всему образу жизни, который сложился до трех лет, по отношению к нормам, которые предлагаются, к интересовавшим прежде игрушкам. Строптивость от упрямства отличается тем, что она направлена вовне, по отношению к внешнему и вызвана стремлением настоять на своем желании.

– Своеволие. Это «тенденция к самостоятельности». В противоположность первым трем симптомам, своеволие это не протест, а наоборот, стремление к некоторому действию, предмету, ситуации. Очень часто родители трехлетних детей жалуются на то, что ребенок вдруг начинает проявлять свою самостоятельность. Он кричит, что сам завяжет шнурки, сам нальет в тарелку суп, сам перейдет через дорогу. Родители в зависимости от ситуации, от индивидуальных особенностей ребенка, от семейных традиций могут решать проблему разными способами: отвлечь его, уговорить, позволить действовать самостоятельно. Но, если это действие опасно для жизни и здоровья малыша, взрослые могут твердо запретить ему делать самостоятельно что-либо: переходить дорогу, включать газ и т. п.

– Протест-бунт. Все поведение ребенка приобретает черты протеста, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в конфликте с ними. Детские ссоры с родителями являются обычным делом.

– Симптом обесценивания. Ребенок старается обесценить игрушку, отказывается от нее, в его лексиконе появляются слова и термины, которые означают все плохое, отрицательное, и все это относится к вещам, которые сами по себе никакой неприятности не приносят.

– Стремление к деспотизму. У ребенка появляется желание проявлять деспотическую власть по отношению к окружающим. Он изыскивает тысячи способов, чтобы проявить власть над окружающими. Ребенок старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда фактически исполнялись все его желания, и стать господином положения. В семье же с несколькими детьми этот симптом называется симптомом ревности: по отношению к младшим или старшим, если в семье есть еще дети. Здесь та же тенденция к господству, деспотизму, к власти выступает как источник ревнивого отношения к другим детям. В общем, симптомы, взятые вместе, производят впечатление эмансипации ребенка: как будто раньше взрослые водили его за руку, а теперь у него появилась тенденция ходить самостоятельно.

Советы для родителей при кризисе 3 лет

Отношение к ребенку с самого рождения постепенно формирует его личность и характер. Поэтому, очень важно как к воспитанию подходят родители и ближайшие родственники.

– Родители сами должны быть дисциплинированными и последовательными в своих требованиях. Например, если вы говорите, что руки нужно мыть каждый раз, придя с улицы, выполнять это нужно постоянно. Или, если вы не дали сладости ребенку перед едой сегодня, завтра или в какой-то другой день сладости также нельзя кушать перед обедом или ужином. В противном случае ребенок просто не будет понимать, как же все-таки правильно нужно делать, и будет добиваться того, что ему удобно.

– Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое.

– Родители должны понимать, что изменения в поведении ребёнка носят произвольный характер, то есть ребёнок ведёт себя так не специально. Кризис трёх лет связан с развитием самосознания, в этом возрасте ребёнок впервые начинает осознавать себя автономной личностью, отличной от других. Он как бы пробует мир на прочность, изучает его границы, выясняет отношение сил.

– Родители должны в этой ситуации понимать, что кризис – явление временное и скоро пройдет. Однако, это не означает, что они должны идти на поводу у ребёнка. Нужно чётко определить границы дозволенного, определить сначала для самих себя, а потом и для ребёнка принципиальные позиции, по которым они не пойдут на уступки (нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзывать родителей, нельзя кидать мусор на пол и т.д.). И, наоборот, по непринципиальным вопросам вполне можно найти компромисс, договориться с малышом. Однако, договариваясь с ребёнком, не надо питать иллюзий: трёхлетний ребёнок даёт обещания не задумываясь, у него нет чувства долга и временной перспективы, его мышление носит ситуативный характер. Например, малыш может пообещать родителям, что съест весь суп за обедом, если ему позволят не спать днём, но ждать от него, что он действительно это сделает – бесполезно. Тем более, нелепо брать с ребёнка обещания делать что-нибудь постоянно («всегда убирать игрушки», «всегда ставить обувь в шкафчик», «быстро одеваться» и т.д.).

– Постарайтесь быть более внимательными к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.

– Помните о том, что у вашего ребёнка есть свои проблемы. Больше разговаривайте с ним. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда малыш уже в постели, сядьте рядом, погладьте его, возьмите за ручку, расскажите что-нибудь приятное. Избегайте при этом сильных эмоций, чтобы не перевозбудить ребёнка. Поговорите о приятных планах.

– В кризисный период почти все дети испытывают нервное напряжение. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

– Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

– Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончании переходного возраста. Правильнее в этой ситуации сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать (например, отойти на некоторое расстояние). Главное ни в коем случае не выполнять требование ребёнка. После того, как он успокоится, спустя некоторое время, сообщить ему, что в самом требовании не было ничего невыполнимого, а вот форма проявления вам не нравится.

– Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное. Попросите близких, друзей,

соседей побыть с ребёнком, пока вы успокоитесь. Прогуляйтесь, поговорите с кем-нибудь о своих чувствах, примите ванну, съешьте или выпейте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм.

– Родители должны стремиться воспитывать ребенка в одной «системе координат». Не должно быть такого, чтобы мама что-то разрешала, а папа запрещал или наоборот. В таком случае ребенок выберет для себя «удобного» родителя и будет вить из него «веревки», как бы странно это не звучало. Ведь дети очень хорошие психологи и они сразу же видят, кто из родителей более мягкий и идет на уступки.

– Необходимо запастись твердостью, терпением и спокойствием, и вкладывать в ребенка то, что есть определенные правила, которые нельзя нарушать, независимо от того, что хочет ваш малыш. Обязательно нужно говорить о последствиях непослушания, чтобы ребенок начинал осознавать свою ответственность, выбирая те или иные действия. И, конечно же, это необходимо делать спокойно, уравновешенно и с любовью.

– Ребенку необходимо давать возможность принимать самостоятельные решения в доступных для него пределах и поощрять это. Например, если он хочет помочь вам по дому, дайте ему сделать это. И даже если у него что-то не получится, обязательно хвалите и благодарите за помощь. Вы покажите ему пример, что нужно быть благодарным, когда тебе помогают, и в тоже время ребенок будет приучаться к трудолюбию.

– Также, в таком возрасте можно позволять малышу принимать участие в выборе игрушек, книг или игр при покупке. Такой подход позволит выработать самостоятельное принятие решений, что очень важно для дальнейшего становления личности.

У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

1. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

2. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

3. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов- не для вашего малыша, их надо полностью исключить.

4. Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно-минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

Итак, кризис 3 лет, как и любой другой кризис – это достаточно непростой период в жизни детей и родителей. У кого-то это время проходит незаметно и практически безболезненно, а кому-то стоит очень потрудиться и набраться терпения.

Родители! Нам стоит не забывать, что, несмотря на всю вредность, нашим детям в такое время тоже нелегко и чем более ласковыми и терпеливыми мы будем с ними, тем легче и быстрее мы сможем преодолеть этот кризис.