

Консультативный материал в помощь родителям

«Кризис 3-х лет»

Каждому периоду развития ребёнка свойственны свои потребности, способы взаимодействия, модели поведения и осознания себя. Достигнув трехлетнего возраста, малыш начинает осознавать, что он личность. Кроха понимает, что он такой же, как и другие люди. Это проявляется возникновением в речи слова «Я». Если ребёнок раньше без проблем говорил о себе в третьем лице, называя себя по имени, например, произносил: «Дима хочет кушать», то теперь это происходит все реже и реже. Теперь при взгляде на свое отражение в зеркале или фото, он с уверенностью произносит: «Это Я». Ребенок начинает воспринимать себя как самостоятельного человека, имеющего свои особенности и желания. Вместе с этим осознанием и приходит кризис трех лет. Некогда ласковый милый ребенок в это время может сильно измениться и превратиться в упрямого и капризного «нехочуху».

К счастью, детский кризис трех лет – это проходящее явление, особенно если подойти к этому вопросу грамотно и разобраться, каковы причины, вызывающие такое неадекватное поведение ребенка.

О начале кризиса трех лет свидетельствует следующее поведение:

- ребёнок становится истеричным, даже без особой причины;
- совместные посещения магазинов становятся несносными, он постоянно требует купить что-нибудь для себя. В противном случае, родителей ждет «показательное выступление» с рыданиями и катаниями по полу;
- постоянно пытается перейти границу дозволенного, проверить реакцию взрослых, не реагирует на запреты или просьбы, понятия «нельзя» для него не существует;
- на прогулке может убежать в противоположное направление движения и спрятаться;
- отвечает на все предложения негативно, ему все не нравится, он не желает подчиняться;
- пытается самостоятельно одеться, поесть, но столкнувшись с трудностями или препятствиями, закатывает истерику;
- попытки поговорить с ребенком не заканчиваются положительным результатом, он в любом случае все делает по-своему.

Научитесь справляться с истериками ребёнка

В связи с кризисом, истерики у ребенка 3 лет – очень частое явление. Многие родители просто не знают, что делать и как вести себя в подобных ситуациях. Не обращать внимания, жалеть, выполнять капризы или наказывать разбушевавшееся дитя? В данной ситуации единого совета, который бы подошел абсолютно всем, к сожалению, дать невозможно. Родители сами должны выбрать правильную линию поведения или стратегию борьбы.

Научитесь отказывать

Отказывать своему любимому малышки могут далеко не все родители. Тем не менее, уметь говорить четкое «Нет» — необходимо каждому взрослому. В любой семье должны быть установлены границы, за которые выходить никак нельзя, и ребёнок должен о них знать.

Чего родителям делать не стоит

Чтобы ваш замечательный малыш не вырос слишком упрямым и неконтролируемым или, наоборот, малоинициативным и безвольным, никогда не показывайте ему, что его мнение ничего не значит и абсолютно вас не волнует. Не подавляйте стремление ребенка к самостоятельности, обязательно доверяйте посильные ему дела. Также не стоит постоянно ругать малыша и стоять на своем, пытаясь сломить его упрямство. Это может привести либо к тому, что ребенок просто перестанет вас слышать, либо к возникновению заниженной самооценки.

Сколько времени длится кризис трех лет?

Длительность этого периода индивидуальна для каждого ребенка и во многом зависит от реакции родителей на детское поведение. Некоторые дети довольно быстро проходят через все трудности этапа, другие долго мучаются, пытаясь доказать окружающим свою самостоятельность. В любом случае, кризис 3 лет считается отправной точкой формирования личности. Это не первое и далеко не последнее испытание, с которым придется столкнуться каждому родителю. Очень важно в этот период не терять самообладания и искренне любить своего ребёнка, независимо от его поступков.

Как проявляется кризис 3 лет?

1. Негативизм или «Как скажете, лишь бы не так и то!»

Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили. Например, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это **мама** предложила идти гулять, а не он сам так решил!

Что делать?

Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Сашенька, мы гулять пойдем?». Часто спасает фраза "Давай **вместе!**". Например, ребёнок говорит: "Не буду умываться!" заменяем фразой "Давай вместе будем умываться!", а дальше задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку. В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса, «Ты будешь кушать?», задайте вопрос,

содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: «Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?».

Ну, и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите: "Гулять сегодня не пойдем!", тогда малыш будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не стоит, так как это обман.

2. Строптивость или «Нет – и всё!»

Строптивость очень похожа на негативизм, но отличается тем, что не направлена на определенного человека - это протест против самого образа жизни. Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит (особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое, а бабушка вообще все разрешает).

Что делать?

Отвлеките ребенка от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут ребенок неожиданно согласится с Вашим предложением, забыв, что недавно возражал.

3. Упрямство или «Я решил сам!»

Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: "Я так решил!". Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «Дай мяч!». Почему? Потому что это **мама** предложила книжку, а не он **сам** так решил.

Что делать?

Подождите несколько минут, зачастую малыш сам примет решение и попросит книжку. Удивительно, но факт!

4. Своеволие или «Гордый карануз»

Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Безусловно, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Присмотритесь к малышу, и Вы увидите гордость от собственной самостоятельности.

Что делать?

Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Увы, но опыт приходит только в паре с ошибками.

И если у крохи что-то получилось, обязательно похвалите его, объясните, **что** именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придает уверенности в силах и удовлетворит потребность быть хорошим.

Таким образом, формируется основа «системы Я», т.е. самой личности ребёнка!

5. Протест-бунт или «Стройся, родитель, я – бунтарь!»

Именно бунтом и протестом отвечает малыш на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», "Одень тапочки!"). Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности. А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик). Любому человеку (а ребенку и тем более) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какой-либо деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.

Ребенок, чью деятельность постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения. Например, в виде агрессии или онанизма.

Что делать?

Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. А затем, предложите малышу порисовать, полепить, поиграть.

Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).

6. Обесценивание или «Прочь отсюда – игрушки, книжки...»

Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).

Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией).

Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока... Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если...).

Что делать?

Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы. Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек. Например, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. Через некоторое время ребенок согласится одеться и сам тоже.

7. Деспотизм или «Я - здесь начальник!»

Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет. Необходимо понимать, что стремление к

лидерству, желание «завоевать место под солнцем» – это хорошая черта характера, которая позволяет человеку быть самому хозяином своей жизни и как следствие - брать на себя ответственность за происходящее, а не быть ведомым другими людьми (это особенно ценно в подростковом возрасте, когда велика опасность влияния «дурных компаний»).

Что делать?

Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему сложно понять объяснения взрослых.

Кризис трёх лет – прежде всего кризис социальных отношений, взаимоотношений личности ребенка и окружающих. И протекать остро он будет только в том случае, если взрослые, не замечая у малыша тенденции к самостоятельности, будут сохранять прежний тип отношений, устраивающий их, взрослых, но сдерживающий активность и самостоятельность детей.