

Кризис 3х лет. Что важно знать родителям.

“Не хочу! Не буду! Не надо! Я сам!”

Признаки кризиса и как его преодолеть



Еще вчера ваш малыш был таким мягким и послушным, а сегодня устраивает истерики, грубит по любому поводу, категорически отказывается выполнять мамины просьбы. Что с ним случилось? Скорее всего, ребенок вступил в так называемый кризис трех лет. Согласитесь, звучит внушительно! В психологической литературе кризисом трехлетнего возраста называют особый, относительно непродолжительный по времени жизненный период ребенка, который характеризуется значительными изменениями в его психическом развитии. Период упрямства начинается примерно с 1,5 лет. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5-4 годам. Пик упрямства приходится на 2,5-3 года. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки. Девочки капризничают, чаще, чем мальчики. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых – до 19 раз. Кризис – это перестройка ребенка, его взросление. Продолжительность и острота проявлений эмоциональных реакций во многом зависят от темперамента ребенка, семейного стиля воспитания, особенности отношений между мамой и малышом. Психологи уверены, чем авторитарнее ведут себя родственники, тем ярче и острее проявляется кризис. Кстати, он может усилиться с началом посещения детского садика. Если недавно родители не понимали, как приучить детей к самостоятельности, то сейчас ее чересчур много. Фразы «я сам», «я хочу/я не хочу» слышны регулярно. Ребенок осознает себя отдельной личностью, с собственными желаниями и потребностями. Это важнейшее новообразование данного возрастного кризиса. Таким образом, для столь непростого периода характерны не только конфликты с матерью и отцом, но и появление нового качества – самосознания. И все-таки, несмотря на кажущуюся взрослость, кроха не понимает, как получить признание и одобрение от родителей. Взрослые продолжают обращаться с ребенком, как с маленьким и несмышленным, а для него самого он уже самостоятельный и большой. И подобная несправедливость заставляет его бунтовать.

7 основных признаков кризиса Помимо стремления к независимости кризис трех лет имеет другие характерные симптомы, благодаря которым его невозможно спутать с плохим поведением и детской вредностью.

1. Негативизм Негативизм вынуждает малыша выступать против не только маминого, но и собственного желания. Например, родители предлагают сходить в зоопарк, а кроха категорически отказывается, хотя сам очень хочет увидеть животных. Дело в том, что предложения исходят от взрослых. Следует отличать непослушание и негативные реакции. Непослушные дети поступают в соответствии со своими желаниями, которые часто идут вразрез с желаниями родителей. Кстати, негативизм зачастую избирателен: ребенок не выполняет просьбы отдельного человека, чаще всего мамы, а с остальными ведет себя как прежде. Совет: Не следует говорить с детьми в приказном тоне. Если ребенок по отношению к вам настроен негативно, дайте ему возможность успокоиться и отойти от чрезмерных эмоций. Иногда помогают и просьбы наоборот: «Не одевайся, мы сегодня никуда не пойдём».

2. Упрямство Упрямство часто путают с настойчивостью. Однако настойчивость является полезным волевым качеством, которое позволяет маленькому человечку достигать цель, несмотря на сложности. К примеру, достроить-таки домик из кубиков, даже если он разваливается. Упрямство отличается стремлением малыша стоять на своем до конца только потому, что он этого уже однажды потребовал. Допустим, вы позвали сына обедать, а он отказывается. Вы начинаете убеждать, а он отвечает: «Я уже сказал, что не буду кушать, значит, не буду». Совет: Не старайтесь переубедить кроху, потому что вы лишите его шанса выйти с достоинством из затруднительного положения. Возможный выход – сказать, что вы оставите еду на столе, а он сможет покушать, когда проголодается. Этот способ лучше применять лишь на время кризиса.

3. Деспотизм. Наиболее часто этот симптом встречается в семьях с единственным малышом. Он пытается заставить мать и отца делать так, как ему хочется. К примеру, дочка требует, чтобы мама все время находилась рядом с ней. Если в семье несколько деток, то деспотические реакции проявляются как ревность: малыш кричит, топает, толкается, отбирает у братика или сестренки игрушки. Совет: Не поддавайтесь на манипуляции. И в то же время старайтесь уделять больше внимания детям. Они должны осознать, что родительское внимание можно привлечь и без скандалов и истерик. Привлекайте кроху к домашним делам – готовьте вместе ужин для папы.

4. Симптом обесценивания. Для ребенка пропадает ценность старых привязанностей – к людям, любимым куклам и машинкам, книгам, правилам поведения. Внезапно он начинает ломать игрушки, рвать книжки, обзывать или кривляться перед бабушкой, произносить грубости. Тем более что лексикон малыша постоянно расширяется, пополняясь, в том числе, и разными нехорошими и даже неприличными словами. Совет: Постарайтесь отвлечь детей другими игрушками. Вместо машин займитесь конструктором, вместо книжек выберите рисование. Почаще рассматривайте картинки на тему: как следует себя вести с другими людьми. Только не стоит читать нравоучений, лучше проигрывайте тревожащие вас реакции ребенка в сюжетно-ролевых играх.

5. Строптивость. Этот неприятный симптом кризиса безличен. Если негативизм касается конкретного взрослого, то строптивость направлена на привычный образ жизни, на все действия и предметы, которые родные предлагают ребенку. Зачастую она встречается в семьях, в которых существуют разногласия по вопросу воспитания между мамой и папой, родителями и бабушкой. Малыш просто перестает выполнять любые требования. Совет: Если кроха не хочет убирать игрушки прямо сейчас, займите его другой деятельностью – например, порисуйте. А через несколько минут вы обнаружите, что он сам начнет складывать машинки в корзину, без вашего напоминания.

6. Бунт. Трехлетний ребенок пытается доказать взрослым, что его желания столь же ценны, как их собственные. Из-за этого он идет на конфликт по любому поводу. Кажется, что малыш находится в состоянии необъявленной «войны» с окружающими, протестуя против каждого их решения: «Не хочу, не буду!». Совет: Попробуйте оставаться спокойными, доброжелательными, выслушивайте детское мнение. Однако настаивайте на своем решении, если дело касается безопасности ребенка: «Нельзя играть с мячиком на проезжей части!».

7. Своеволие. Проявляется своеволие в том, что дети стремятся к самостоятельности, причем независимо от конкретной ситуации и собственных возможностей. Ребенок хочет самостоятельно купить какой-либо товар в магазине, рассчитаться на кассе, перейти дорогу, не держась за бабушкину руку. Неудивительно, что подобные желания не вызывают особого восторга у взрослых. Совет: Разрешите малышу самому сделать то, к чему он стремится. Если выполнит желаемое – получит бесценный опыт, если не сумеет – сделает в следующий раз. Конечно, это относится лишь к тем ситуациям, которые абсолютно безопасны для детей.

В первую очередь, взрослым нужно понять, что детское поведение – это не плохая наследственность или вредный характер. Ваш ребенок уже большой и хочет стать независимым. Пришло время выстраивать с ним новые взаимоотношения. Реагируйте взвешенно и спокойно. Следует помнить, что малыш своими поступками проверяет родительские нервы на прочность и ищет слабые места, на которые можно надавить. Также не стоит кричать, срываться на детях, и тем более наказывать физически – жесткие методы способны усугубить и продлить течение кризиса. Установите разумные ограничения. Не нужно забивать жизнь маленького человека всевозможными запретами. Однако не стоит впадать и в другую крайность, иначе из-за вседозволенности вы рискуете воспитать тирана. Найдите «золотую середину» – разумные границы, за которые категорически нельзя переступать. Например, запрещается играть на дороге, прогуливаться в холодную погоду без головного убора, пропускать дневной сон. Поощряйте самостоятельность. Все, что не представляет опасности для детской жизни, ребенок может попробовать сделать, пусть даже в процессе познания разобьется несколько кружек. Кроха хочет рисовать на обоях? Прикрепите к стене ватман и дайте несколько фломастеров. Проявляет неподдельный интерес к стиральной машине? Небольшой тазик с теплой водой и кукольная одежда надолго отвлекут от проделок и

капризов. Предоставьте право выбора. Родительская мудрость предполагает дать даже трехлетнему малышу возможность выбора как минимум из двух вариантов. Например, не натягивайте на него силком верхнюю одежду, а предложите выйти на улицу в зеленой или красной куртке :). Конечно, серьезные решения по-прежнему принимаете вы, но в принципиальных вещах можно и уступить.

В большинстве случаев плохое поведение трехлеток – капризы и истерические реакции – направлено на привлечение родительского внимания и получение желаемой вещи.

Как следует вести себя маме во время кризиса трех лет, чтобы избежать постоянных истерик? Во время аффективной вспышки бесполезно объяснять что-то малышу. Стоит подождать, пока он не успокоится. Если истерика застала в общественном месте, попробуйте отвести подальше от «публики» и отвлечь детское внимание. Вспомните, какую кошечку вы видели во дворе, сколько воробьев сидело на ветке перед домом. Вспышки гнева постарайтесь сгладить при помощи игры. Дочка не хочет есть – усадите рядом куклу, пусть девочка ее покормит. Однако скоро игрушке надоест кушать в одиночку, поэтому одна ложка куколке, а вторая – малышке (смотрите видео в конце статьи). Для профилактики капризов и истерик в период кризиса учитесь договариваться с детьми еще до начала какого-либо действия. К примеру, до похода за покупками договоритесь о невозможности приобретения дорогой игрушки. Попробуйте объяснить, почему вы не сможете купить эту машинку. И обязательно поинтересуйтесь, что бы кроха хотел получить взамен, предложите свой вариант развлечения. Чтобы минимизировать проявление истерик и капризов, необходимо: оставаться спокойными, не показывая раздражение; предоставить ребенку внимание и заботу; предложить малышу самому выбрать способ решения проблемы («что бы ты сделал на моем месте?»); узнать причину подобного поведения; отложить разговор до окончания скандала.

Иногда кризис трех лет протекает без явных симптомов. Однако главное в этом периоде не то, как он проходит, а то, к чему он может привести. Верный признак нормального развития детской личности на этом возрастном этапе – возникновение таких психологических качеств, как настойчивость, воля и уверенность в своих силах. Таким образом, кризис трехлетнего возраста – абсолютно нормальное явление для взрослеющего ребенка, которое поможет ему стать самостоятельной личностью. И еще один важный момент – чем доверительнее и мягче взаимоотношения между малышом и матерью, тем легче он пройдет этот этап. Раздражение, категоричность и крики взрослых только усугубят негативное поведение ребенка.

Успешного преодоления кризиса Вам, уважаемые мамы и папы!

Педагог – психолог Светличная Е.Н.