

Рекомендация для родителей:
«КРИЗИС ТРЕХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА»



Как проявляется кризис 3 лет. Что делать родителям?

Вчера послушный и ласковый ребенок сегодня превратился в непослушного и упрямого капризулю? Это не очень приятное для многих родителей превращение психологи называют кризисом трех лет.

На четвертом году жизни малыш начинает осознавать себя отдельной и самостоятельной личностью. Любимым выражением становится: «Я не хочу!» Ребенок начинает выяснять границы дозволенного, пробуя на прочность родительское терпение.

Основной ошибкой со стороны родителей в этот период являются крики и бесконечные наказания. Стоит запастись терпением и спокойно раз за разом объяснять ребенку, что именно нельзя и почему. Наказывать необходимо, но действительно за дело (сделал что-то опасное или неприемлемое), а не за каждую малейшую провинность.

Что же такое кризис 3 лет?

Как считают психологи, это особый, относительно непродолжительный во времени период жизни, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Кризис может начаться в 2—2,5 года и протекать бурно и стремительно, а может остаться незамеченным родителями и в 3 года. Форма, длительность и острота проявления будут зависеть от индивидуальных особенностей малыша, стиля воспитания, состава семьи и так далее. Хорошо известно, что чем жестче ведут себя родители, тем острее протекают кризисные явления. Неблагоприятно на прохождении кризиса сказывается и начало посещения детского сада. Считается, что ребенка лучше отдавать в дошкольное учреждение до 2 лет или около 4 лет.

Кризис 3 лет начинается с проявления ребенком самостоятельности («я уже многое могу сам»), когда он старается выделить свое «я» и установить новые отношения со взрослым. Как правило, родители не успевают быстро перестроиться и продолжают общаться с малышом как с беспомощным маленьким существом, ограничивая его попытки без посторонней помощи

достичь какой-либо цели. Такие ситуации и провоцируют кризисные явления, свойственные данному возрасту. Они всегда адресованы взрослым, и никогда не направлены на сверстников.

Надо помнить, что чем доверительнее и спокойнее отношения между ребенком и мамой, тем мягче будет проходить этот кризис. Крики, раздражительность, авторитарность родителей будут усугублять негативное поведение малыша.

Негативные проявления, характерные для кризиса 3 лет

1. Негативизм

Это типичная протестная реакция малыша на излишнюю требовательность, жесткие ограничения и запреты, а также на дефицит внимания со стороны родителей. Выражается обычно в том, что ребенок игнорирует любые просьбы старших только потому, что они исходят от взрослого. Это негативная реакция на взрослого, а не на содержание просьбы.

Типичный пример: мать приходит с работы уставшая и, не обращая внимания на ребенка, принимается за домашние дела, попутно требуя от малыша убрать игрушки. Тот «не слышит».

При сильно выраженном негативизме можно получить отказ ребенка на любую просьбу или требование взрослого. Малыш даже может поступать вопреки своим эмоциональным переживаниям и желаниям. Например, он очень хочет идти в дельфинарий, но, услышав просьбу взрослого начать одеваться, резко отказывается. Поскольку он сам же от этого и страдает, такие протестные реакции могут сопровождаться как гневом, так и слезами. Ребенок может противоречить взрослому даже в совершенно абсурдной форме: «Какие у тебя красивые косы!» — «Нет, некрасивые!», «Смотри, какое яркое солнце!» — «Нет, это не солнце, это — луна».

Как вести себя родителям.

- Надо на время оставить ребенка в покое или отвлечь от конфликтной ситуации. Любого психически здорового малыша, даже в фазе острого кризиса, можно отвлечь!

- Иногда помогают решить проблему инверстные просьбы (просьбы наоборот): мы сейчас никуда не пойдем, ты, пожалуйста, не одевайся. В подобной ситуации главное для ребенка — спокойное, эмоционально нейтральное поведение родителей.

Надо помнить, что в негативизме есть и положительная сторона: ребенок таким, пусть еще неумелым способом выражает свое отношение к

окружающим, он уже не действует как раньше — только под влиянием эмоций.

Негативизм с возрастом уменьшается и проходит (конечно, если родители властно не подавляют малыша).

2. Упрямство

Упрямство следует отличать от настойчивости. Настойчивость — это полезное волевое качество, позволяющее достигать цели, невзирая на трудности (например, если домик из кубиков разваливается, а малыш в конце концов находит способ сделать его устойчивым). Упрямство — это стремление ребенка настоять на своем не потому, что ему чего-то очень хочется, а потому, что он этого потребовал. «Дай мне красную юбку, я хочу ее надеть!» — упрямится дочка. Мать приводит разные доводы, которые весьма убедительно показывают преимущества другой одежды, девочка с ними соглашается, но продолжает настаивать на первоначальном требовании. Если постоянно отмахиваться от ребенка или идти на поводу у его желаний, упрямство может стать чертой характера.

Как вести себя родителям.

Безусловно, самое простое правило в этом случае — не запрещать, а объяснять. Ребенок 3 лет отлично понимает разумные доводы взрослого. «Малыш, нам обязательно надо сегодня пойти в детский сад: я и папа едем на работу, бабушка идет к врачу, а брат — в школу, все очень заняты, но вечером мы обязательно соберемся вместе и... (описывается примерный план вечерних мероприятий)». Старайтесь выполнять золотое правило — всегда говорить ребенку правду, без лицемерия и лжи.

3. Своеволие

Своеволие проявляется в том, что ребенок все хочет делать самостоятельно независимо от ситуации и своих возможностей (покупать товары в магазине; рассчитываться с кассиром; выбирать и принимать лекарства; переходить дорогу; не держась за мамину руку, и так далее). Естественно, такие желания малыша не вызывают восторга у родителей. Однако в любой ситуации с ним можно договориться.

Как вести себя родителям.

Самый лучший способ в данном случае — компромисс («Давай, ты сам достанешь вот эту таблетку, возьмешь ложку, а я налью тебе из чайника воды», «Давай, я понесу тяжелую сумку за эту ручку, а ты — за ту»). Если ребенку дают возможность что-либо сделать в значимой для него ситуации самому,

конфликт с родителями быстро исчерпает себя. И наоборот, любой жесткий запрет приведет к усилению негативных проявлений.

4. Строптивость

Строптивость внешне выглядит как негативизм, но безадресный. Это протест против всего привычного образа жизни. Ребенку перестают вдруг нравиться любимые игрушки и занятия, какие-либо традиционные в семье совместные игры, ритуалы (например, при укладывании спать) и так далее.

Как вести себя родителям.

Единственный выход — не будьте консервативными, проявите максимум фантазии, поменяйте привычный уклад, естественно, не в ущерб себе и ребенку. Любимая игрушка, например, может неожиданно менять внешность и характер, стать на время такой же «вредной», как малыш. Дети очень быстро забывают про свои капризы и охотно включаются в новую игру. Самая желанная роль для ребенка — роль взрослого (мамы и воспитателя). Подыграйте ему, и вы увидите, что случилось чудо — ваш малыш стал более спокойным и послушным.

5. Деспотизм

Поведение ребенка в этот период весьма противоречиво: с одной стороны, он стремится быть автономным и решать, как взрослые, все сам, с другой — хочет снова стать маленьким, чтобы безраздельно владеть вниманием близких. Эти противоречия находят выход во властном поведении, когда малыш начинает манипулировать взрослыми («Нет, ты не пойдешь в гости, ты будешь со мной дома!», «Не говори по телефону, а играй со мной!»).

Как вести себя родителям.

- Следует объяснить малышу, что у каждого члена семьи есть свои желания, дела и обязанности, в которых он, ребенок, тоже может принимать участие («Мы с тобой собрали мозаику, а теперь надо приготовить папе ужин, ведь он придет голодный. Давай, ты будешь мне помогать — папе будет приятно, что мы вместе трудимся». «У тебя есть рабочий" стол с бумагой и фломастерами, и у меня есть рабочий стол с книжками и ручками. Давай, после завтрака вместе „поработаем"»). Если ребенок не чувствует себя постоянно вычеркнутым из родительской жизни, если нет деления дел на «детские» и «взрослые», он спокойнее будет реагировать на просьбы, примет как должное ваш уход на службу или в гости.

- Безусловно, этот возрастной период очень сложен и для ребенка, и для взрослых, но, зная, что многие симптомы естественны для малыша и со временем проходят, и вооружившись терпением, можно справиться со всеми бурными эмоциональными проявлениями ребенка. Это период, когда у

маленьких детей стремительно меняется отношение к окружающим его людям, к самим себе. И от того, насколько готовы меняться вслед за ребенком родители, зависит его гармоничное личностное развитие и взросление. Важно помнить, что именно в этот период малыш пытается заявить о себе какими-либо достижениями, поступками, словами, ожидая от близких положительной оценки, похвалы.

Помните, что одобрение пусть незначительных, но самостоятельных попыток достичь результата в каком-либо деле — залог высокой самооценки ребенка в будущем.

У малыша обязательно должно быть ощущение и переживание успеха, тогда кризис пройдет незаметно и его поведение выровняется.

При неблагоприятном течении кризиса в поведении ребенка могут закрепиться нежелательные черты, что приведет к осложнению отношений с ним, а также может наблюдаться целый спектр невротических реакций: нарушение сна, аппетита, страхи, энурез, плаксивость и прочее.