

«Кризис трех лет, как его пережить?».

Кризис может начаться уже в **2,5 года**, а закончиться в **4 года**. Что происходит с ребенком в этом возрасте? В чем истинная причина его «ужасного» поведения? Как себя вести родителям, чтобы с наименьшими потерями пройти этот период, и максимально сократить его продолжительность?

Что происходит с ребенком?



Первые три года ребенок физически и психически зависим от матери, он не отпускает ее ни на шаг, тяжело переживает разлуку. В этот период малыш **впитывает в себя**, как губка, огромное количество **информации**. Она

накапливается... Проходит время, малыш **становится более развит физически** (уже ловко и уверенно управляет своим телом) и **психически** (его мозг достигает определенной стадии развития). **Ребенок**, исследуя пространство, **видит результаты своей деятельности**, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир (если пнуть мячик, то он покатится; если долго ныть, то дадут то, что просишь).

Малыш исследует свойства не только **неодушевленных предметов**, но и **поведение людей**, его окружающих. Он **подражает взрослым**, использует их лексику, "примеряет" на себя разные роли, **начинает играть в ролевые игры**. **Проявляет интерес к сверстникам**, **начинает взаимодействовать с детьми**, играет в совместные игры с ними. **Его уверенность в себе** достигает вселенского масштаба: «Ура! Я САМ это умею! Я САМ это могу! Я **БОЛЬШОЙ**, как мама и папа!». Ребенок **начинает осознавать себя отдельной независимой личностью**. И... **начинает словно «бесшабашно гонять на автомобиле»**. Не ведая опасности, и не

понимая, почему его постоянно одергивают, что-то запрещают, воспитывают, все решают за него.

Любой кризис – это внутреннее противоречие между «хочу» и «могу». То есть, с одной стороны, многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт), а с другой стороны, он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт).

И что делать в такой ситуации? Спротивляться или смириться. Другого выхода нет. **Вот малыш и сопротивляется, как может! В психологии существует целый перечень признаков «кризиса 3 лет», так называемое *семизвездие* (своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм).** Но это все следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в период кризиса трех лет: Малыш стремится сам **ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ!** Он стремится не только что-то **ДЕЛАТЬ** самостоятельно, но и самостоятельно **РЕШАТЬ**, делать это или нет.

Более подробно рассмотрим эту мысль на каждом признаке «семизвездия».

Своеволие - Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет.

Понимаю, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Посмотрите в его счастливые глазенки, и увидите гордость от осознания факта своей самостоятельности!

Что делать? Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Но 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.

Упрямство.

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? Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет, и сам примет решение - попросит книжку. Удивительно, но факт!

Негативизм и строптивость

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: «Солнышко, мы гулять пойдем?».

В некоторых ситуациях можно применить маленькую 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 советую, так как это обман. Еще меня часто спасает фраза "Давай вместе!". Например, сын говорит: "Не буду умываться!". Я говорю: "Давай вместе будем умываться!". Ну, а дальше моя задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку.

Протест-бунт

Протест-бунт ребенка – это ответ 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 подавно) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какого-либо вида деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.

Ребенок, деятельность которого 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.

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).

Симптом обесценивания

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. В конце концов ребенок согласится одеться и сам тоже.

Деспотизм

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 хозяином жизни, а не слабовольной овечкой, ведомой другими людьми.

Что делать? Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяете малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на

собственном опыте. Ему еще сложно понять ваши объяснения и нравоучения, вернее он их понимает по-своему.

Как себя вести родителям, чтобы сократить продолжительность кризиса 3 лет?

Чем больше у ребенка будет опыт самостоятельных поступков и принятия решений, чем больше успехов и (увы) ошибок он совершит, тем быстрее пройдет кризис, тем быстрее он **научится ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ** с людьми.

основные принципы поведения родителя, желающего ускорить протекание кризиса трех лет без психических травм для ребенка.

1. Обращаясь к ребенку, формулируйте свои просьбы не в виде утверждения («Иди кушать»), а в виде вопроса («Ты кушать будешь?», «Ты кушать будешь сейчас или попозже?», «Ты будешь кушать рисовую кашку или гречневую?») в зависимости от ответа, который вы ожидаете услышать).
2. Ведите себя с малышом, как с равным. Спрашивайте разрешения взять его игрушку, обязательно говорите «Спасибо», если кроха оказал вам услугу. Так вы не только избежите негативизма и упрямства с его стороны, но и подадите малышу хороший пример для подражания.
3. Направляйте энергию ребенка в мирное русло, то есть предлагайте замену нежелательным поступкам малыша (так делать нельзя, а так можно), используйте игру для сглаживания кризисных моментов.
4. Уступайте ребенку в «мелочах», максимально расширьте его права, позвольте ему совершать ошибки, не вмешивайтесь в детские дела, если малыш об этом не просит. Но в том, что касается его здоровья и безопасности, а так же здоровья и безопасности других людей – будьте непреклонны – НЕТ, безо всяких исключений!

5. Если малыш стал сопротивляться вашему предложению из чувства негативизма, просто подождите несколько минут. Ему нужно немного времени, чтобы самому принять решение.
6. Если у ребенка, не смотря на ваши усилия, началась истерика. Спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. Но не ждите, что малыш поймет вас так, как вам бы хотелось, даже если вам кажется, что вы все очень подробно разжевали. Скорее всего, придется не раз возвращаться к этому разговору в других подобных ситуациях.

Типичными ошибками родителей в период кризиса трех лет

их ребенка заключается:

1. Отсутствие у родителей твердой позиции, четкой определенности, чего и как требовать от ребенка, как именно учитывать особенности данного возрастного этапа.
2. Часто разные члены семьи не могут договориться друг с другом о принципах воспитания, что создает дополнительные трудности.
3. Ошибочен также подход, требующий от ребенка полного повиновения родителям и ломающий при этом его волю.

Последствием типичных родительских ошибок становится формирование «порочного круга»: ошибки «подстегивают» негативные эмоции ребенка, а их увеличение приводит к увеличению растерянности родителей, неуверенности в себе, к эмоциональным срывам.

Чтобы удачно миновать кризис трех лет, надо помнить о принципах: *твердость в намерениях, но гибкость в действиях.*