

Консультация для родителей

"Кризис 3 лет у ребёнка: как вести себя родителям в «царстве упрямства и капризов»?



Основная причина — несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым, даже чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны взрослых не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения, так пугающие родителей.

Ликбез. Подробно узнать о данном периоде можно из специальной литературы по психологии: Выготский «Кризис трёх лет», Гуськова «Особенности кризиса 3 лет в психическом развитии ребёнка», Василькина «Что делать, если у ребёнка кризис трёх лет?», Абросимова «Возраст строптивости. О кризисе трёх лет», Филичева «Малышу три года».

Признаки

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребёнок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно. Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

Негативизм — «Делаю назло!»

Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

Строптивость — «Не хочу подчиняться!»

В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

Упрямство — «Я так решил!»

«Не хочу!» и «Не буду!» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.

Бунт (протест) — «Мне всё надоело!»

Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

Деспотизм — «Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!»

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются

по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»

Злятся на то, что им дорого, пытаюсь избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (например, в общественном транспорте). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.

Своеволие — «Я могу сам!»

Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Родители должны понимать, что у каждого ребёнка кризис проявляется по-разному, но он в любом случае происходит. У одних сглажено и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Если симптомы не наблюдаются до 4 лет, необходимо обратиться к психотерапевту, потому что это может свидетельствовать о задержке в развитии.

Сроки

Родители, столкнувшиеся с кризисом 3 лет, в первую очередь интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ.

Во-первых, он может начаться и в 2,5 года, и в 3,5. Психологи утверждают, что чем раньше ребёнка отдают в детский сад, тем раньше наступает кризис. Главное, чтобы это произошло до 4 лет, — тогда можно говорить о норме психического развития.

Во-вторых, он может закончиться в течение 3 месяцев, а может длиться до одного года. Это зависит от устойчивости нервной системы, темперамента ребёнка, поведения родителей и психологической помощи со стороны.

В-третьих, краткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими появлениями, а затяжной — более спокойными. Это норма. А вот если он продолжается более полугода и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психотерапевта обязательна.

Что делать

Помочь справиться с кризисом 3 лет помогут советы родителям от психолога.

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка. Позволять ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

Дополнительные рекомендации:

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
5. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
6. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
7. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
8. Проводите как можно больше времени вместе.

Памятка для родителей: «10 нельзя»:

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребёнка только потому, что он закатывает истерики — просто не обращать на них внимания.
3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.
4. Нельзя физически наказывать.
5. Нельзя кричать.
6. Нельзя навязывать свою помощь.
7. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.
8. Нельзя приказывать.
9. Нельзя вступать в споры и пререкания.
10. Нельзя использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребёнку. Например, взывать к совести или чести.

Гендерные особенности

Преодолевая кризисный период этого возраста, родителям следует учитывать гендерные особенности малышей.

Девочки

К 3 годам разговаривают гораздо лучше мальчиков, поэтому во время кризиса используют свои вербальные возможности для манипулирования. В этом их надо сразу ограничивать: чётко обозначить, что допустимо говорить, а что — нет.

У девочек хорошо развито слуховое восприятие, поэтому все просьбы ей нужно громко и чётко проговаривать.

Девочки более эмоциональны, поэтому именно они во время кризиса чаще всего устраивают истерики и капризничают. Учитывая эту психологическую особенность, родителям нужно направить переполняющие их эмоции в нужное русло. Например, перепоручить часть домашних обязанностей, увлечь лепкой или рисованием.

Мальчики

Мальчики к 3 годам не всегда могут выразить переполняющие их эмоции словами. Поэтому они выливаются в агрессию и замкнутость. Чтобы не допустить этого, ежедневно проговаривайте с малышом, что произошло, что он чувствует и чего хочет.

У мальчиков хорошо развито зрительное восприятие, и половину информации они пропускают мимо ушей. Поэтому ему лучше всё наглядно показывать. Не тратить время на слова «Убери игрушки!», а подвести к ним и показать, куда складывать.

У мальчиков к 3 годам уже развивается потребность в исследовании окружающего мира. Поэтому они много бегают, заглядывают в каждый подвал и открытый люк, лазят по деревьям и заборам, суют что-то в розетки, разбирают (= ломают) бытовую технику. Родители во избежание травматизма должны чётко прописать для них территориальные ограничения.

Последствия

По мнению знаменитого психоаналитика Эрика Эриксона, кризис 3-х лет способствует формированию независимости и волевых качеств. И это не единственные положительные последствия, среди которых также можно отметить:

- первичную самостоятельность;
- адекватную самооценку;
- способность самоанализа;
- социальную адаптацию.

Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения и помнить, что сейчас, вы вместе с малышом закладываете основы для формирования его личности.