

Консультация для родителей на тему «Кризис 3-х лет»

подготовила педагог-психолог
Марченко Наталья Викторовна

Возраст 3 лет по праву считается одним из самых сложных в жизни родителей и детей. В этот период у ребёнка формируется ощущение себя как отдельной самостоятельной личности. Малыш начинает активно проверять, где заканчивается область его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями своих желаний, он приходит в ярость. И уже невозможно просто отвлечь его внимание на что-то интересное, как в более младшем возрасте: ребёнок испытывает настоящую злость из-за того, что всё идёт не так, как он хотел.

В период кризиса 3-х лет дети переживают серьёзные изменения:

- Формируются волевые качества — умение добиваться своего, настаивать на своём решении. Ребёнок учится проявлять себя в эмоциях и действиях, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания.
- Малыш исследует свою силу и возможности в противостоянии со взрослыми. Развивает понимание «что такое хорошо и что такое плохо», изучает границы: когда взрослые непреклонны в своём решении, а когда можно настоять на своём.

В кризисе 3-х лет ребенок относится негативно к просьбе взрослого; желает, чтобы всё происходило именно так, как он сказал; начинает активно бунтовать против того, что ранее выполнялось им спокойно и безропотно; стремиться всё делать самостоятельно, даже если его возможностей для этого пока недостаточно; может рушить и ломать всё, что ему было дорого (даже любимые игрушки), бить и обзывать родителей.

Главный симптом, который свидетельствует о том, что кризис 3- лет начался, - это упрямство во всех его проявлениях: негативизм, протест и т.д.

Негативизм – это когда ребенок всегда старается поступить наперекор взрослому, несмотря на свои желания.

Например, пришло время дневного сна. Мама просит сына лечь в кроватку, а он отказывается это делать, невзирая на то, что сам уже практически засыпает во время игр.

Или еще хороший пример: бабушка предлагает внучке пообедать, та много набегалась, напрыгалась и очень хочет кушать, но отказывается садиться за стол, чтобы сделать вопреки просьбе бабушки. Упрямство в чистом виде выражается тем, что, если ребенок уже ответил на вопрос, переубедить его ответить иначе будет очень сложно.

Например, родители вместе с сыном гуляют вечером перед сном на улице. Мама говорит, что пора идти домой, ребенок отказывается. Далее мама с папой пытаются убедить сына, что на улице уже стемнело, похолодало, стало страшно. Мальчик соглашается с их доводами, но домой идти отказывается, так как не желает менять своего первого ответа «нет».

Если взрослые настаивают на своём, в ход идёт «тяжёлая артиллерия». Ребёнок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем — драться, кусаться и кидаться всем, что попадает под руку.

Часто, таким образом, дети действительно добиваются своего. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде, что чадо утихнет. И действительно, спокойствие восстанавливается, но ровно до следующего эпизода расхождения мнений.

И вот уже вся семья разбивается на два лагеря. Кто-то считает, что «пороть их надо», потому что «совсем на шею сели», кто-то настаивает на гуманизме, чтобы не задавить личность. А «личность» продолжает проверять всех на стойкость и при этом ходит грустная и нервная, так как догадывается, что ведёт себя как-то не так, но ничего с собой поделать не может.

Как помочь ребёнку легче пережить кризис

Научите правильно выразить злость

Прежде всего нужно понимать, что злость, охватывающая детей, — это не происки тёмных сил, а абсолютно нормальное чувство. Она (а также грусть, радость, страх, удивление) досталась нам от животных. Встречая отказ или сопротивление своим желаниям, ребёнок испытывает то же раздражение и ярость, что и тигр, у которого соперник пытается отобрать мясо или выгнать с территории.

Взрослые, в отличие от детей, умеют распознавать злость и сдерживать её или проявлять адекватным способом. Когда на нас повышает голос начальник, мы тоже раздражаемся, но либо сдерживаемся и дома в красках описываем близким, какой он «нехороший человек», либо отвечаем конструктивно в самом процессе диалога. У детей этих механизмов ещё нет — они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе при помощи взрослых.

Алгоритм такой:

1. Подождать, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока тот охвачен эмоциями: он вас не слышит.

2. После того как ребёнок успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)».

3. Провести причинно-следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это очень злит». Для нас очевидно, что ребёнок рассердился из-за того, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто всё выглядит так, будто какая-то сила охватила его ни с того ни с сего, и он стал «плохим». Особенно если мы вместо объяснения причины его злости говорим что-то вроде: «Фу, какой плохой ребёнок». Когда взрослые выстраивают причинно-следственную связь, детям проще постепенно разобраться в себе.

4. Предложить приемлемые способы выражения злости: «Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму ложку, а скажешь: «Я злюсь на тебя!» Можешь ещё стукнуть кулаком по столу». Варианты проявления ярости в каждой семье свои: для кого-то приемлемо топтать ногами, для других — пойти в свою комнату и там кидаться игрушками. Также можно

завести специальный «стул злости». Каждый может сесть на него и успокоиться, а потом вернуться к общению.

Очень важно сделать акцент на том, что это не наказание. Если положить в этом месте бумагу и карандаши, то ребёнок сможет выразить своё состояние в рисунке. Сами взрослые тоже могут в пылу битвы за очередное правило распорядка дня, нарушенное детьми, сесть на стул и показать пример, рисуя своё раздражение и проговаривая: «Как же я злюсь, когда ты не идёшь спать вовремя!»

Определите границы

Дети, которым постоянно потокают, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся из-за этого очень тревожными. Им всё время приходится быть в напряжении, чтобы удерживать власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. В обществе эти домашние тираны оказываются не очень успешны, так как привыкли, что всё вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога.

Другая крайность — это жёсткое подавление любых негативных проявлений. Точка зрения родителей в этом случае проста: ребёнок должен быть всегда «хорошим» и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах. В первом случае дома ребёнок шёлковый, но в детском саду неуправляем и агрессивен. Во втором — он очень старается соответствовать высоким требованиям, периодически срываясь. В срывах он винит себя и очень часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе.

Истина где-то посередине. Если взрослый понимает, что это закономерный этап развития ребёнка, то он может сохранить относительное спокойствие и при этом настаивать на своём. Получаются твёрдые границы, поставленные мягким способом.

Чем стабильнее и понятнее ребёнку правила, по которым он живёт, тем больше у него простора для творчества и развития. Постепенно благодаря нашим усилиям ребёнок начнёт лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Так же он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний. К 4 годам это может быть не только телесное выражение, но и рисунок, и озвучивание, и ролевая игра. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребёнка, то он на всю жизнь сформирует способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам и мнению окружающих.

Продолжительность кризисного периода зависит от каждого отдельного случая, а еще – от правильного поведения родителей.

Если вы сможете достойным образом вести себя с капризной трехлеткой, то кризис минует гораздо быстрее. А поэтому к нему нужно быть готовым заранее. Но все же примерные возрастные рамки есть: кризис может происходить в период с двух с половиной и до трех с половиной лет.

У более активных деток с хорошо развитой речью кризисный возраст более ранний и первые его признаки проявляются приблизительно в 2 годика и 6 месяцев – 2 годика 8 месяцев.