

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ.

К трём годам родители замечают серьёзные изменения в своём ребёнке, он становится упрямым, капризным, вздорным. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребёнка процесс - это первое яркое выражение своего «Я», это его попытка самостоятельно отделиться от взрослых, научиться делать самому и как-то решать свои проблемы. Психологи называют этот сложный период **кризисом трех лет**.

Если родители заметили этот момент и поняли, что пора перестроиться и изменить прежнее отношение к ребёнку, этот переходный период может пройти достаточно гладко и безболезненно. Но если родители не осознали, что прежние методы общения с ребёнком уже не актуальны на новом возрастном этапе, ребёнок может превратиться в совершенно неуправляемого маленького упряма, который видит свою главную задачу в том, чтобы противоречить окружающим и капризничать.

В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всем быть похожими на них. Они хотят от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Ребёнок хочет, чтобы с ним советовались и учитывали его мнение. Он уже сегодня, сейчас хочет быть взрослым: «Я сам!»...

Кризис трех лет наиболее точно выражается в формуле «Я Сам». Что же такое кризис? Кризис – это внутреннее противоречие между «хочу» и «могу». Хотя ваши дети еще маленькие, но в этом возрасте им очень хочется стать большими, как мама и папа, и пробовать все делать самостоятельно, но пока у них не все получается. Самое важное, что должен приобрести каждый ребёнок на этом этапе развития:

- уверенность «Я могу!», хорошую самооценку;
- новые способы познания окружающего мира;
- позитивные модели поведения.

Причины кризиса.

В течение первых 3-х лет жизни ребёнок меняется так сильно, как ни на одном из последующих этапов. До 3 лет ребёнок развивался за счет восприятия внешнего мира, т.е. он был всецело во власти среды, был ею управляем. Благодаря памяти, жизненному опыту, ребёнок начинает приобретать своё «Я», становится достаточно независимым от окружения.

К 3-м годам у него в большей или меньшей степени формируется характер, свое индивидуальное отношение к миру, он научается действовать человеческими способами, у него складывается определенное отношение к себе. Этот возраст характеризуют как «трудный». Его «трудность» состоит в том, что, начиная отделять себя от близких взрослых, ребёнок проявляет все возрастающую строптивость. Он стремится обязательно настоять на своем. При этом дети кричат, бунтуют, бросаются на землю и т.д. ставя взрослых в затруднительное положение. А взрослые, настаивая на своем, проявляют не меньшее упрямство, тем чаще провоцируя упрямство ребёнка.

Первым свидетельством начала кризиса может служить, когда ребёнок перестает беспрекословно выполнять просьбы взрослых. С одной стороны, попытки отделить свое «Я» и формирование своих собственных желаний – тенденция прогрессивная. Но с другой, при объективном отсутствии умения высказать свое мнение, малыш выбирает наиболее доступный способ: противопоставление себя взрослым. Единственная цель ребёнка – дать понять окружающим, что у него есть своя точка зрения и все должны с ней считаться.

Что же это за кризис и как реагировать взрослым на его проявление? Отличает его целый набор симптомов поведения, который в психологии получил название «семизвездие симптомов». Представляя, что значит каждая составляющая этого семизвездия, можно

успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровую нервную систему – и его, и свою.

Первый симптом – ярко выраженное проявление негативизма.

Многие родители жалуются на своих детей, которые вдруг стали делать всё наперекор. Это не просто нежелание выполнять какие-то указания взрослого, не просто непослушание, а стремление делать все наоборот. Причем такое стремление проявляется как будто даже против воли самого ребенка и часто в ущерб его собственным интересам. Ребенок может быть очень голоден или очень хотеть послушать сказку, но он откажется только потому, что вы или какой-то другой взрослый ему это предлагают. Бывает и так, что ребенок отказывается выполнять просьбы только определенного человека: только мамы, только бабушки. Главное для него сделать не так, как его просит именно этот взрослый. С остальными же окружающими его людьми он может быть послушным и покладистым. В этом случае взрослому, вызывающему у ребенка вспышки негативизма, следует проанализировать характер взаимоотношений с малышом. Может быть, он слишком непоследователен в своих поступках и требованиях по отношению к ребенку.

При резкой форме негативизма ребенок отрицает все, что говорит ему взрослый: «Это платье белое» - «Нет черное», «Ешь суп» - «Не буду», «Пойдем гулять» - «Не пойду».

Иногда взрослый сам того не желая, может провоцировать вспышки негативизма. Это происходит тогда, когда используется авторитарная модель взаимодействия с ребенком. Всякий раз, когда взрослый отдает резкий приказ, ребенок, остро переживающий кризисный период, скорее всего, также резко ответит: «Не буду», «Сам не ори» и т.п.

Негативизм следует отличать от обычного непослушания. Ведь ребенок не слушается вас не потому, что ему так хочется, а потому, что в данный момент не может поступить иначе. Отказываясь от вашего предложения или просьбы, он «защищает» свое «Я».

Вот пример:

«Дима сидит за столом и обедает. Он уронил ложку и слез со стула, чтобы поднять её. Он уже наклонился и дотянулся до ложки, но тут мама говорит: «Дима, подними ложку!» Мальчик тут же опять садится на стул и отвечает: «Не буду».

Дима здесь поступил против своего желания и наперекор взрослому, его просьбе. В данном случае мама не должна была спешить с замечанием, а дать возможность сыну самому справиться с возникшей ситуацией».

Второй симптом кризиса трех лет – это упрямство.

Это упрямство отличается от настойчивости: ребенок добивается своего только потому, что он так захотел. Малыш может долго и упорно не вставать с постели исключительно потому, что не желает изменить своего решения, хотя на самом деле ему давно уже хочется встать, съесть свой любимый завтрак и начать смотреть мультики. Если ребенок упрямится, он будет долго настаивать на чем-нибудь только потому, что он так сказал, он так потребовал, а вовсе не потому, что ему очень этого хочется.

Пример настойчивости: ребёнку нравится кататься на санках, и поэтому он отказывается от предложения мамы пойти домой.

Пример упрямства: мама зовёт гуляющего во дворе ребёнка домой. Ребёнок отказывается. Мама приводит ему разумные доводы (он с ними согласен). Но ребёнок всё равно отказывается идти (по тому, что он уже отказался).

Одной из ошибок воспитания в семье, ведущей к появлению упрямства является повышенная требовательность родителей в приучении ребенка к порядку без учета его реальных умений. Родители выдвигают требования на основе собственных представлений о том, что ребенок обязан делать и уметь, без учета его возрастных и индивидуальных

возможностей. Бесполезно требовать от ребенка 3-4 лет, чтобы он всегда был чистым, не трогал землю, не становился не колени в новой одежде и т.д. У детей нет врожденного стремления к чистоте, эти качества могут быть сформированы только в процессе воспитания и обучения. Надо постепенно приучать ребенка к опрятности.

Третий симптом связан с проявлением строптивости.

Она, в отличие от негативизма, направлена не на человека, а против привычного образа жизни, против тех правил и норм воспитания, которые были в жизни ребенка до трех лет. Малышу ничего не нравится из того, что он делал раньше. Нежелание идти рядом с мамой за ручку, отказ мыть руки перед едой, капризы по любому поводу – все это выражение этого симптома. Авторитарное воспитание в семье, когда родители часто используют запреты и приказы, способствует яркому проявлению строптивости.

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.

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.

Следующий четвертый симптом – своеволие.

Ребенок все хочет делать сам, борется за свою самостоятельность. Маленький своевольный трехлетка принимает только то, что он решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности, но гипертрофированная и неадекватная возможностям ребенка. Если родители начинают грубо подавлять вспышки своеволия своего чада, они рискуют вырастить пассивного, неуверенного в себе человека.

Проявлению своеволия, как правило, сопутствует фраза «я сам!».

Вот пример:

«Женя одевается на прогулку. Он не желает, чтобы бабушка помогала ему. Кричит, когда она дотрагивается до него. Но так как он еще не может справиться с молнией на курточке, то расстраивается, плачет и кричит. Тогда бабушка говорит: «Смотри, Женя: мишка пришел к нам. Он хочет помочь тебе». Мальчик на мгновение переводит взгляд на плюшевого медвежонка. Бабушка тут же берет игрушку в руки и «мишкиными лапами» застегивает куртку Жене.

Довольны все. Бабушка – тем, что ребенок одет, как положено. Женя – тем, что достойно вышел из положения: не дал бабушке помогать, оделся «сам», только мишутка чуть-чуть помог.

Если родители ведут себя адекватно, в пределах разумности разрешают ребенку проявить самостоятельность, скоро он удостоверится в своих возможностях, научится их оценивать и будет доверять взрослым еще больше, чем прежде.

Пятый симптом - обесценивание.

Обесценивается все то, что раньше было интересно, привычно, дорого. Так, малыш может начать называть маму или бабушку бранными словами, которых ранее никогда не употреблял. Точно так же он вдруг резко меняет отношение к любимым игрушкам, замахивается на них, как будто они живые, бросает, отказывается с ними играть.

Родителям следует быть терпеливыми, стараться не замечать внезапных изменений, своим примером показывать правильное и сдержанное поведение и постараться найти новые интересные занятия для малыша.

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.

Шестой симптом – протест-бунт.

Ребенок как будто находится в состоянии жесткого конфликта со всеми людьми, постоянно ссорится с ними, ведет себя очень агрессивно. К счастью, этот симптом встречается не так часто, как предыдущие, и может длиться всего несколько дней.

Попробуйте оставаться спокойными, доброжелательными, выслушивайте детское мнение. Однако настаивайте на своем решении, если дело касается безопасности ребенка: «Нельзя играть с мячиком на проезжей части!».

И, наконец, седьмой симптом – деспотизм или ревность.

В семьях с единственным ребенком встречается стремление последнего к деспотичному подавлению окружающих: вся семья должна удовлетворять любые желания маленького тирана, в противном случае ее ждут истерики и слезы. Если же в семье несколько детей, этот симптом проявляется в ревности, а иногда и агрессии к брату или сестричке, требованиях постоянного внимания к своей персоне.

Задача родителей в данный период – показать детям, что они их любят, каждый из детей им дорог и по-своему хорош для них.

Любой ребенок нуждается в том, чтобы мама и папа в течение пусть самого непродолжительного времени «принадлежали» только ему одному, когда не надо делить родительскую любовь с кем бы то ни было».

«Кризис 3-х лет может осложнить:

- манипулирование ребенком, стремление все сделать за него, лишение его самостоятельности и инициативы;
- авторитарный стиль общения;
- отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых;
- отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение;
- интеллектуальные, физические, психоэмоциональные перегрузки из-за нерационального режима дня;
- неорганизованная окружающая среда, ограничение доступа к игрушкам, ограничение движений, необоснованные запреты, вызванные чрезмерной заботой о безопасности малыша».

Ребёнок в этот период проявляет очень много отрицательных качеств. Родителю необходимо проявлять огромное терпение, собирать в кулак решительность, проявлять свою доброту и ласку, вне зависимости от того, что ребёнок переживает кризисный период. Но иногда он демонстрирует трудно переносимое или непонятное поведение.

Примеры ситуаций и приемы общения и взаимодействия с ребенком в период кризиса трех лет.

1. Ребенок нацелился гулять, а вы хотите сначала покормить его кашей.

Приём общения и взаимодействия. В данном случае можно использовать **метод компромисса**. Например, предложить ребенку 5 мин вместе постоять на балконе, посмотреть на машины, а потом пойти кушать. Дело в том, что малышу 3-х лет трудно сразу перестроиться на другие планы, ему необходимо помочь отвлечься. Родительский авторитет зарабатывается не грубой силой, а способностью рассмотреть интересы ребенка, и по возможности, пойти им на встречу.

2. Малыш старается построить башенку, но кубики разваливаются.

Приём общения и взаимодействия. **Поддержка ребенка взрослым** – наиболее эффективный прием взаимодействия. Нужно помогать ребенку спокойно искать способ

решения проблемы, например: «Давай подумаем, что тут можно сделать». Можно подсказать несколько возможных вариантов решения: «Лучше сделать так!», но выбрать и осуществить один из них должен сам ребенок.

3. Ребенок говорит вам «нет!» просто для того, чтобы не согласиться с вами, даже если ему очень хочется то, что вы ему предлагаете.

Приём общения и взаимодействия. Можно попробовать провести игру «**Все наоборот**». Такая тактика позволяет избежать многих ненужных ссор, конфликтов и наказаний, но ее нельзя использовать часто: «Ни за что не успеешь умыться раньше меня!», «Наверное, гулять сейчас не стоит. Давай дома посидим».

4. Вы неоднократно пытались привлечь ребенка к уборке его игрушек, а сейчас он не может найти любимую машину в общей «игровой» комнате.

Приём общения и взаимодействия. Метод «естественных последствий» или естественное наказание учит ребенка осознавать последствия поступков. Можно сказать малышу: «Видишь, как жалко, что машина не находится. Вот если вечером ты все свои машины «завезешь в гараж», будет хорошо видно, где какая и они не потеряются».

5. Ребенок отказывается вечером ложиться спать, хотя по детскому режиму уже давно пора быть в кроватке.

Приём общения и взаимодействия. При укладывании малыша спать лучше использовать **ритуал последовательных действий**: проговаривать вслух привычные для малыша действия: «Сейчас мы будем собирать игрушки, потом умываться, потом читать книжку, и спать». Этот способ имеет эффект при регулярном повторе.

6. Ребенок явно пытается манипулировать вами, настоять на своем с помощью истерики или упрямства.

Приём общения и взаимодействия. Здесь необходимы **четкие правила поведения**. Ребенок должен знать, что можно делать, а что нельзя. Единство требований родителей обязательно, а также потребуется педагогическая мудрость. Если ребенок бурно протестует, можно ненадолго оставить его одного в комнате (**метод игнорирования**).

Часто **родители** употребляют такие **фразы**:

- «Пошли скорее, сколько тебя ждать!»
- «Ешь, иначе не получишь десерт».
- «Убери за собой»
- «Не мешай!»
- «Не капризничай, пиратская футболка в стирке, надевай ту, которая есть».
- «Ляжешь ты, наконец, спать!»
- «По попе захотел?»
- «Чтобы я никаких «не хочу» не слышала!»
- «Сколько раз повторять»
- «Руки помыл?»

Но эти фразы не желательны если ваш ребенок переживает кризис 3 лет. Для всех этих фраз можно подобрать **альтернативу**, например:

- «На старт, внимание... марш! Побежали!»
- «После того, как исчезнет эта крооохотная котлетка, к тебе прилетит что-то вкусное».
- «Вот если бы ты был волшебником, и смог бы заколдовать порядок на столе...»
- «Иди, поиграй немного сам. А когда я освобожусь, мы устроим мини-праздник».
- «Смотри-ка, а вот родственница твоей пиратской футболки. Давай ее наденем?»
- «Показать тебе хитрый способ укрывания одеялом?»

- Интересно, кому это я сейчас уши оторву и шею намылю?»
- «Ой, смотри, капризка прибежал. Лови, лови его, чтобы он нам настроение не портил!»
- «Раз-два-три, передаю секретную информацию... Повторите, как слышали».
- «Спорим, что вода с твоих рук потечет черная вода?»».

Что делать при кризисе трёх лет?

«Кризис трех лет обычно длится несколько месяцев, затем успешно проходит сам собой, однако психологи советуют родителям придерживаться определенных правил, чтобы уберечь себя и малыша в это время от лишней нервозности.

1. Правило первое – поощряйте самостоятельность ребенка. Если малыш что-то хочет сделать сам, не нужно предлагать ему помощь и пытаться контролировать его действия. От этого он будет еще больше раздражаться. Лучше просто обеспечить его безопасность во время выполнения задачи и похвалить, когда у него все-таки получится задуманное. Чтобы избежать постоянных капризов со стороны малыша, можно перед тем, как в чем-то ему помочь, спрашивать: «Ты это сделаешь сам или тебе нужна помощь?»

Если ребёнок пытается начать делать то, что ему пока не под силу, помогите ему. Научившись выполнять что-то в сотрудничестве со взрослым, вскоре ребёнок это сможет делать самостоятельно.

Разберём две ситуации:

1 Нужно одеваться и выходить на улицу в поликлинику. В процессе одевания ребёнок говорит: «Я сам!» и начинает пытаться одеваться самостоятельно. Мама раздраженно отвечает: «Нет! Сейчас ты начнёшь копошиться, и мы опоздаем. Я сама тебя одену».

2 Нужно одеваться и выходить на улицу в поликлинику. Предусмотрительная мама начала этот процесс на 10 минут раньше срока. В процессе одевания ребёнок говорит: «Я сам!» и начинает пытаться одеваться самостоятельно. Мама отвечает: «Хорошо, одевайся». Далее мама не мешает ребёнку одеваться самостоятельно. В конце она ему поможет.

В первом случае раздражается и мама и ребёнок. К тому же, ограничивая активность и самостоятельность ребёнка, мама усугубляет кризис трёх лет. Во втором случае и у мамы и у ребёнка сохраняется хорошее настроение. Учитывайте, что ребёнку на выполнение всех дел нужно больше времени, чем взрослому».

2. Правило второе – если ругаете малыша, то только за проступок! Нельзя обзывать ребенка такими словами, как жадина, глупый, бестолковый, вредина, поскольку он действительно может стать таким. Ругать можно только за неправильный поступок, но ни в коем случае не критиковать личность ребенка. Лучше сказать: «Ты поступил нехорошо», а не «Ты такой вредина!».

3. Родителям стоит научиться переключать внимание ребёнка. Если вы предполагаете поехать в гости к бабушке и ожидаете, что это предложение ребёнок встретит отрицательно, то предложите ребёнку выбрать наряд, в котором он поедет. В результате внимание ребёнка будет сконцентрировано не на решении, ехать к бабушке, или нет, а на выборе наряда, в котором он поедет. Или вместо того, чтобы сказать ребёнку: «Сейчас мы пойдём гулять», можно спросить: «Мы пойдём гулять на детскую площадку или в парк?».

4. Негативизм ребёнка можно использовать в своих целях. Например, если вы хотите пойти с ребёнком на прогулку, то можно предложить ему остаться дома. Ребёнок, естественно, вам возразит и скажет: «Нет! Пойдём гулять!».

Желание ребёнка быть взрослым можно использовать в своих целях. Например, если нужно перейти дорогу, то можно попросить ребёнка вас перевести. Это намного лучше

стандартного: «Так, дай сюда руку, сейчас будем переходить дорогу». В первом случае все останутся довольными, а во

5.Почаще пересматривайте свои требования к ребёнку. Возможно, некоторые уже неактуальны.

6.Не акцентируйте внимание на капризах и истериках ребёнка. Во время истерики не стоит удовлетворять требование ребёнка (иначе такое поведение ребёнок будет демонстрировать всё чаще и по меньшим поводам). Если начать ругать ребёнка во время подобной истерики, то это только усугубит кризис. Поэтому в такие моменты постарайтесь переключить внимание ребёнка на что-то другое и не замечайте его истерик. Просто продолжайте выполнять свои дела. Не видя вашей ответной реакции, ребёнок быстро успокоится.

Если ребёнок начал истерику в людном месте (а дети любят работать на публику), то лучше всего его перенести в другое, менее людное место. Там его следует положить в такое же положение и подождать пока истерика закончится (если вы не будете реагировать на истерику, то она быстро закончится).

7.Периодически просите малыша вам в чём-нибудь помочь. Это поможет ему стать самостоятельнее и ответственнее. Плюс, это будет являться хорошим примером социального взаимодействия между людьми.

8. Эмоции, которые во время кризиса могут захлестывать, надо куда-то девать. Сдерживание ведет к напряжению, а длительное напряжение чревато стрессом. Задача взрослых – помочь ребенку дать выход эмоциям так, чтобы никто от этого не пострадал. Лучше всего подходят малышам подвижные игры: попрыгать, побегать. А смех разрядит атмосферу и даст ребенку уверенность в том, что «все хорошо».

Не забывайте про творчество – больше рисуйте с ребёнком, лепите из пластилина, вместе делайте поделки, играйте в песок. Творчество очень хорошо помогает справиться с эмоциями.

9.Режим дня полезен для структурирования жизни ребёнка. Он помогает формировать волю, которая так нужна для овладения своим поведением. Режим дня можно наглядно отразить на плакате в виде пиктограмм. Иногда родители поступают так: скручивают лист ватмана в трубочку. На этой трубочки в виде пиктограмм рисуют последовательность действий. Из другого листа бумаги делают кольцо большего диаметра. Его используют для отражения текущей позиции.

10.Ведите себя с малышом как с равным вам человеком. Благодарите его за помощь. Спрашивайте разрешение, когда хотите взять его игрушку. Относитесь к ребёнку не как начальник-подчинённый, а как к равному партнёру. Уважайте личность ребёнка. Ребёнок в этом возрасте хочет, чтобы родители знали, что рядом с ними находится не ребёнок, а взрослый человек.

Признайте право ребёнка на совершение ошибок. Если вы видите, что ребёнок что-то делает не правильно, не нужно тут же вмешиваться и показывать, как правильно. На ошибках учатся.

11.Иногда родителям всё же нужно сказать резкое «нет». Это необходимо делать, когда действия ребёнка нарушают технику безопасности, например, если ребёнок засовывает ножницы в розетку или поворачивает ручки газовой плиты.

Помните, что ребенок испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.).

Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи.

12. 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 непринципиальных вещах можно и уступить.

13. Не ждите, что ваши рациональные объяснения различных запретов ребёнок поймёт с первого раза.

В основе кризиса трех лет лежит мечта ребенка о том, чтобы взрослые изменили свое отношение к нему. **Уважение и терпение** – вот главные помощники в переживании этого трудного периода. Это время формирования иного типа взаимоотношений, время признания за ребенком самостоятельности.

Задача родителя во время кризиса трех лет – помочь малышу пережить сложный период, поэтому ищите во всем положительные стороны, ведь все эти возрастные проявления помогут ребенку научиться таким важным качествам, как настойчивость, терпение, самостоятельность и целеустремленность.