

Кризис 3 лет у ребенка

Вашего милого малыша будто подменили? Совсем недавно это был ласковый, спокойный ребенок, которому нравилось выполнять ваши просьбы. А теперь? Что бы ему ни предложили – всё отвергает с криком «нет!», дерзит и ругает родителей. Желает поступать так, как он хочет, и требует, чтобы все в доме подчинялись его приказам.

Когда начинается кризис 3 лет у ребенка?

Кризис трехлетия не обязательно проявляется ровно в три года. Многие зависит от индивидуальных особенностей, развития и потенциала малыша. Однако чаще всего этот непростой период начинается в возрасте от двух с половиной до трех с половиной лет.

Сколько длится кризис 3 лет у ребенка?

Ни один специалист не способен дать точный ответ на этот вопрос, потому что продолжительность кризисного периода зависит от каждого отдельного случая – воспитания ребенка, усилий, прилагаемых родителями для преодоления трудного возраста. Однако в большинстве случаев ситуация стабилизируется к четырем годам.

Каковы причины детского кризиса 3 лет?

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, которая непрерывно накапливается.

Проходит время, малыш крепнет физически (уже ловко и уверенно управляет своим телом) и психически (его мозг достигает определенной стадии развития). Исследуя пространство, ребёнок видит результаты своей деятельности, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир. Он подражает взрослым, использует их лексику, "примеряет" на себя разные роли, начинает играть в ролевые игры. Проявляет интерес к сверстникам и 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!».

ВАЖНО

Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.

Но многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт) – с одной стороны, а с другой - он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт) - как раз именно здесь и происходит внутреннее противоречие между «хочу» и «могу». Эти процессы и являются так называемым «кризисом Я сам».

Существует целый перечень признаков «кризиса трёх лет», но все они - следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в период кризиса трех лет:

ВАЖНО

Малыш стремится сам принимать решения!

Он стремится не только что-то делать самостоятельно, но и самостоятельно решать, делать это или нет.

Как проявляется кризис 3 лет?

Психологи выделяют семь основных признаков - это, так называемое, семизвездие - своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм.

1. Негативизм или «*Как скажете, лишь бы не так и то!*»

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: «Сашенька, мы гулять пойдём?».

Часто спасает фраза "Давай вместе!". Например, ребёнок говорит: "Не буду умываться!" заменяем фразой "Давай вместе будем умываться!", а дальше задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку.

В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную 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 стоит, так как это обман.

2. Строптивость или «Нет – и всё!»

Строптивость очень похожа на негативизм, но отличается тем, что не направлена на определенного человека - это протест против самого образа жизни. Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит (особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое, а бабушка вообще все разрешает).

Что делать?

Отвлеките ребенка от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут ребенок неожиданно согласится с Вашим предложением, забыв, что недавно возражал.

3. Упрямство или «Я решил сам!»

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?

Подождите несколько минут, зачастую малыш сам примет решение и попросит книжку. Удивительно, но факт!

4. Своеволие или «Гордый карануз»

Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Безусловно, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности. Присмотритесь к малышу, и Вы увидите гордость от собственной самостоятельности.

Что делать?

Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Увы, но опыт приходит только в паре с ошибками.

И 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 и удовлетворит потребность быть хорошим.

ВАЖНО

Таким образом, формируется основа «системы Я», т.е. самой личности ребёнка!

5. Протест-бунт или «Стройся, родитель, я – бунтарь!»

Именно бунтом и протестом отвечает малыш 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 тем более) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какой-либо деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.

Ребенок, чью деятельность 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. А затем, предложите малышу порисовать, полепить, поиграть.

ВАЖНО

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).

6. Обесценивание или «Прочь отсюда – игрушки, книжки...»

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. Через некоторое время ребенок согласится одеться и сам тоже.

7. Деспотизм или «Я - здесь начальник!»

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 самому хозяином своей жизни и как следствие - брать на себя ответственность за происходящее, а не быть ведомым другими людьми (это особенно ценно в подростковом возрасте, когда велика опасность влияния «дурных компаний»).

Что делать?

Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему сложно понять объяснения взрослых.

Кризис трёх лет – прежде всего кризис социальных отношений, взаимоотношений личности ребенка и окружающих. И протекать остро он будет только в том случае, если взрослые, не замечая у малыша тенденции к самостоятельности, будут сохранять прежний тип отношений, устраивающий их, взрослых, но сдерживающий активность и самостоятельность детей.

Результатом выбора неадекватной тактики поведения родителей все вышеперечисленные признаки кризиса могут закрепиться и принять устойчивый характер, и впоследствии, привести к таким невротическим явлениям как энурез, ночные кошмары, заикание и пр.

Если же взрослые адекватно отреагируют на происходящие в ребенке изменения, заменив авторитарность и гиперопеку на партнерское общение и самостоятельность (в разумных пределах, конечно), то все конфликты и трудности данного возрастного периода могут иметь временный характер, либо не возникнуть вовсе.

Как пережить кризис 3 лет у ребенка?

Советы психологов

«Что же делать?» - именно таким вопросом часто задаются родители маленьких бунтарей. Всем озадаченным мамам и папам психологи рекомендуют придерживаться следующих правил:

Вырабатывайте правильную тактику своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.

Позволяйте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит.

Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят вечером.

Проявляйте твердость. Устанавливайте четкие запреты (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов должно быть не больше 5.

Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи без исключения.

Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой.

При вспышках упрямства, гнева отвлекайте малыша на что-нибудь нейтральное (вспоминайте, какую собачку, кошечку или бабочку Вы видели на прогулке).

Когда ребенок злится или у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо. Отложите это до тех пор, пока малыш не успокоится.

Возьмите его за руку и уведите в спокойное безлюдное место.

Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но вместе с тем, рассказываете, что мишка любит есть по очереди – ложка ему, ложка Маше. Обыграть можно многое: умывание, одевание, уборку игрушек...

Обязательно подчёркивайте, какой Ваш ребёнок уже большой, не «сюсюкайтесь» и не делайте все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным человеком, мнение которого Вам интересно.

Любите ребенка и показывайте ему, что он дорог Вам, несмотря ни на что.

От того, как вы будете вести себя с ребенком во время этого кризиса, зависит, сохранит ли ваш малыш активность, упорство в достижении цели, будет ли продолжать стремиться к самостоятельности. Или он сломается и станет безропотно

послушным, безвольным, зависимым человеком с заниженной самооценкой.

У ребенка кризис 3 лет. Когда нужна консультация психолога?

Если в душе закрались сомнения в правильности действий, тревога и переживания, обратитесь за помощью к детскому психологу. Психолог поможет справиться с проблемой, и разработает индивидуальную программу занятий для Вашего малыша с учётом его личностных особенностей и особенности семьи в целом. Ведь каждый ребёнок - уникальный и каждая семья – уникальная.

Автор: Виктория Айзикович

-
-
-
-

В нашем центре «Как здорово!» Вы можете получить консультацию замечательного детского психолога Виктории Айзикович, чей высокий профессионализм, многолетний опыт и любовь к своему делу помогают достичь высоких и стойких результатов в решении различных проблем у детей и взрослых.