

Консультация для родителей

«Кризис 3-х лет у ребёнка: что важно знать родителям об этом периоде?»

*Педагог-психолог
МАДОУ детский сад № 81
Акулова А.А.*

Кризис 3-х лет у ребёнка – это важнейший этап в его психическом развитии. Он разграничивает раннее и дошкольное детство. Внимательные мамы и папы могут заметить его приближение по определенным психологическим особенностям малыша.

Дети к трём годам:

- проявляют интерес к своему отражению в зеркале;
- начинают обращать внимание на свой внешний вид, стремятся нравиться другим;
- остро реагируют на неудачу и поражение;
- любознательны, стремятся к познанию окружающего мира;
- проявляют интерес к рисованию и конструированию;
- эмоциональны и импульсивны;
- начинают настаивать на своём, часто проявляют упрямство;
- стремятся довести любое дело до конца и продемонстрировать результат взрослым.

У детей к этому возрасту начинает формироваться собственное «Я», а также становится значимым мнение близких людей об их способностях и возможностях. Так ребёнок подходит к кризису 3 лет – времени, когда в его сознании рушатся привычные устои и правила.

Почему кризис происходит именно в этот период?

Во-первых, к этому времени малыш уже многое умеет делать сам. Ест, одеваться, ходить на горшок. Он стремится к ещё большей самостоятельности, но родители пока не готовы ему её предоставить. Возникает столкновение интересов ребёнка и взрослых.

Во-вторых, «трёхлетка» начинает активно взаимодействовать с социальным миром. Идёт в детский сад, знакомится с новыми взрослыми и детьми. Привычные способы коммуникации, которые он применял с мамой и папой, уже не работают. Значит, настало время осваивать новое и расширять границы своих возможностей.

Как правило, период кризиса может длиться от нескольких месяцев до года. У всех детей он проходит по-разному. Кто-то изводит родителей бесконечными истериками, капризами и протестами, а у кого-то могут наблюдаться редкие случаи непослушания и смены настроения.

Что может повлиять на протекание кризиса 3-х лет?

Особенности нервной деятельности и состояние здоровья. Ослабленные дети с неустойчивой нервной системой и психическими отклонениями тяжелее переживают все возрастные кризисы, чем их здоровые сверстники.

Стиль семейного воспитания. В семье, где родители выступают против любого проявления активности и самостоятельности ребёнка, у детей наблюдаются ярко выраженные кризисные симптомы довольно долгое время. Напряжённые отношения в семье. Если мама и папа постоянно конфликтуют или находятся в состоянии развода, любой возрастной кризис ребёнка будет проявляться более остро. Кризис наиболее ярко выражен в семьях, где родители используют авторитарную модель воспитания, с большим количеством запретов и наказаний или наоборот излишне опекают малыша, не давая ему возможность проявить свою самостоятельность.

Л.С. Выготский подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса "скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме". Положительными личностными приобретениями детей после кризиса трёх лет является становление нового уровня самосознания, повышение уровня самостоятельности в общении, играх, развитие активности, волевых качеств. Появление этих качеств, является надёжным показателем конструктивного прохождения ребенком данного этапа.

Впервые наиболее яркие особенности поведения ребенка в период кризиса трёх лет описала Э. Келер в работе "О личности трехлетнего ребёнка". Рассмотрим эти симптомы более подробно.

Первый из них — негативизм. Негативизм заключается в том, что ребёнок стремится сделать все наоборот, т.е. противоположное тому, что ему сказали. Ребёнок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Причём ребенок не выполняет действие не, потому что не хочет этого делать, а потому что об этом его попросил взрослый. Интересно что, отказываясь выполнять просьбы одного из членов семьи, ребёнок может быть очень послушен с другим. Например, взрослый, подходя к ребёнку, говорит: «Это платье красивое», — и получает в ответ: «Нет, не красивое». А когда говорят: «Это платье не красивое», - ребёнок отвечает: «Нет, красивое».

Второй — упрямство. Оно заключается в том, что ребенок делает, что-то не, потому что ему очень хочется, а потому что он сам сказал об этом взрослым и изменить свое решение он уже не может. Допустим, ребенок, несмотря на то, что очень хочет спать, говорит, что будет продолжать играть в игрушки. Несмотря на то, что играть ему совершенно не интересно, он будет до последнего говорить, что спать он не пойдет. Ещё пример:

Ульяне три с половиной года. Накануне новогоднего праздника в детском саду она заявила маме, что хочет быть не снежинкой, а принцессой. Мама в недоумении: костюм уже куплен, танец разучен. Что это пришло в голову дочери? Родители решили, что на следующий день Ульяна забудет об этом разговоре, но девочка, проснувшись, сразу заявила: «Хочу быть принцессой!» Никакие уговоры и убеждения на неё не подействовали. Маме пришлось срочно искать другое платье, а папе ехать в магазин за короной. В результате на утреннике все девочки были снежинками, а довольная Ульяна сидела в костюме принцессы.

Третий – строптивость. Под строптивостью понимается стремление настоять на своих желаниях и недовольство всем, что предлагают ребёнку взрослые. Например, родители могут купить ребёнку новые вещи, сводить его в зоопарк, покатасть на аттракционах и всегда на вопрос понравилось ли ему это, ответ ребёнка будет одним и тем же: «Что ему это не нужно было и не понравилось!»

Четвертый – своеволие. В данном симптоме проявляется стремление ребёнка к максимальной самостоятельности. Оно заключается в желании ребёнка все делать самому. Естественно ребёнок не учитывает свои возможности и это часто приводит к конфликтам с взрослыми. Например, Вова играл на полу со своей любимой машинкой. Одно неловкое движение, и у машинки отвалилось колесо. Мальчик решил, что сам сможет исправить поломку. Принёс клей, открыл тюбик и нечаянно вылил его на себя и испачкал пол. Под несмолкаемый рёв сына мама убрала следы «аварии», а папа взял машинку, чтобы приделать колесо, на что Вова с криком «Я сам починю!» вырвал её из рук удивлённого отца.

У детей, чьи родители не способны к гибкости при взаимодействии с малышом, конфликты становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны с взрослыми. **Это пятый симптом кризиса трёх лет, он называется протест - бунт.**

Например, Как только Марку исполнилось 3 года, ему перестало нравится держаться за маму, когда они идут по улице. Он сразу начинал вырываться, кричать, устраивал истерику, когда мама пробовала взять его за руку. Ни уговоры, ни угрозы не помогали. Однажды он даже убежал от мамы и чуть не попал под машину. Хорошо, что проходящая мимо женщина успела схватить его за воротник куртки.

Шестой симптом – обесценивание. Обесценивается то, что раньше было привычно, интересно, дорого. Ребёнок может начать негативно относиться к старым игрушкам, в которые раньше очень любил играть, отказываться от занятий которые до недавнего времени вызывали восторг.

Например, Вика всегда любила ездить к бабушке, родители часто оставляли её там на все выходные. Как-то раз бабушка позвонила вся в слезах и попросила забрать Вику домой. Встревоженные родители стали выяснять, что случилось. Оказалось, что бабушка как обычно испекла внучке её любимые пирожки и только собралась угостить Вику, как та ей сказала: «Я не буду их есть. Они плохие. И ты тоже плохая».

В семьях с единственным ребенком может проявиться **седьмой симптом - деспотизм.** Ребёнок старается вернуть старую систему отношений, когда все его капризы исполнялись. Он говорит, будет ли он, есть, и что он будет, есть, когда идти гулять, сколько и где он будет гулять, можно ли кому - либо из взрослых уходить или нельзя и т.д.

Если в семье несколько детей, деспотизм проявляется в виде ревностного отношения к другим детям, малыш, будет считать что они не должны иметь вообще никаких прав в семье. Например, У Коли есть старший брат и младшая сестричка. Сестру он всегда любил и играл только с ней, а вот брата немного побаивался. Всё изменилось, когда Коле исполнилось три с половиной года. Он стал обзывать девочку, щипать её, отбирать игрушки. Родители постоянно наказывали за это Колю, но ситуация не менялась. Вскоре стало ещё хуже – мальчик стал буквально домашним тираном. Постоянно указывал родителям, что они должны делать, терроризировал сестру, а брата донимал с просьбами отдать ему свой планшет.

Все эти симптомы говорят о том, что у ребёнка в данный момент идёт перестройка отношений с окружающими его людьми и с самим собой.

Родители должны знать, что мальчики и девочки преодолевают кризис 3-х лет по-разному.

Девочки:

- как правило, кризис трёх лет у девочек начинается раньше и более выражен по сравнению с мальчиками. Самые частые кризисные симптомы – это упрямство и строптивость;
- девочки более эмоциональны, чем мальчики, поэтому чаще демонстрируют эмоциональную возбудимость и психическое перенапряжение;
- у девочек лучше развито слуховое восприятие, поэтому у них быстрее, чем у мальчиков, будут появляться новые слова (в том числе грубые или бранные).

Родителям на заметку:

- Чётким и спокойным тоном проговаривайте дочери все ваши просьбы.
- Чтобы девочку «не захлёстывало» волной эмоций во время кризиса, старайтесь чаще заниматься с ней спокойной деятельностью: лепкой, рисованием, музыкой и т. д.

Мальчики:

- речевое развитие мальчиков к трём годам отстаёт от девочек. Поэтому они не всегда могут выразить свои эмоции и желания словами. Отсюда – злость и проявления агрессии;
- частые кризисные симптомы у мальчиков – упрямство, своеволие и протестные формы поведения;
- потребность в исследовании окружающего мира у мальчиков в этом возрасте выше, чем у девочек. Поэтому они так часто ломают игрушки и бытовую технику, залазят в каждую щель и всё время находятся в движении.

Родителям на заметку:

- У мальчиков лучше развито зрительное восприятие, чем слуховое. Поэтому чем несколько раз говорить сыну «Убери игрушки», лучше показать ему ящик, куда нужно будет все сложить.
- Чтобы удовлетворить тягу к исследованиям, дайте малышу старые машинки или испорченные механизмы, которые он с удовольствием разберет.

Как мы уже говорили кризис закономерный процесс, но родители могут предпринять некоторые шаги, которые помогут смягчить его симптомы.

Выделим шаги, которые позволяют минимизировать последствия кризиса для ребёнка.

Старайтесь сохранять спокойствие. Если вы в ответ на поведение ребенка будете спокойны, то он, в конечном счете, и сам успокоится, если же вы сорвётесь, для него это будет знаком, что на вас таким образом можно воздействовать. Вам в каждой конкретной ситуации нужно стараться действовать по взрослому, например, переключить внимание ребёнка на выполнение каких - либо других дел, отвлечь при помощи юмора, поиграть в игру и т.д. Самое главное, помните, что своим поведением ребёнок исследует, что ему можно делать, а что нельзя. Если раньше ему было можно всё, то теперь многое оказывается под запретом и ему необходимо понять эту систему.

Можно говорить, что вам не нравится поведение ребёнка, но не он сам. Говоря ребёнку, что он плохой вы тем самым создаёте у него комплекс вины, и ребёнок начинает думать, что его не любят и он никому не нужен. Это только усугубляет симптомы кризиса трёх лет. Старайтесь в спокойной позитивной обстановке объяснить ребёнку что конкретно вам не нравится в его поведении.

При общении с ребёнком используйте «временный язык». Не «у тебя никогда не получится», а «у тебя сейчас не получилось»; не «ты никогда не с кем не делишься», а «ты сегодня не поделилась» и т.д.

Остерегайтесь сравнивать ребёнка с другими детьми. Это приведет к тому, что ребёнок будет считать себя плохим, а другого ребёнка хорошим. Лучше сравнивать ребёнка с ним же самим, например: «А вот сегодня ты сама собрала свои игрушки», «у тебя самого получилось скатиться с горки». Ему будет приятна похвала и не возникнет чувства обиды.

Дайте ребёнку больше самостоятельности. Ребёнок в этом возрасте жаждет самостоятельности. Позвольте ему что-нибудь делать самому, например, поливать цветы, мыть полы или приносить столовые приборы к трапезе. И даже если у ребёнка не всё получается, самое главное что вы позволили ему это сделать самостоятельно. Дайте ему самому возможность выбрать, что он хочет съесть, одеть, почитать, где погулять.

Проявляйте больше гибкости при взаимодействии с ребёнком. Это не значит, что вы должны потакать ребёнку во всем. Однако есть вещи, в которых можно уступить. Например, если ребёнок хочет пойти погулять – уступите. Эта еще одна возможность побыть с ребёнком. Или он хочет надеть красную майку вместо желтой майки, в этом тоже нет ничего страшного. Ребёнок не хочет ложиться спать днем. В этом тоже нет ничего плохого, многие дети в этом возрасте перестают спать днем. Нужно чётко определить границу дозволенного, и ни в коем случае не уступать (например, нельзя обижать маленькую сестру, нельзя обзывать родителей, нельзя кидать мусор на пол, нельзя ходить по лужам, нельзя есть грязными руками и т.д.).

Стать более гибким вам поможет умение взглянуть на себя со стороны. Постарайтесь искать другие возможности для решения той или иной проблемы. **Хвалите ребёнка за его достижения.** В этом возрасте у ребёнка возникает гордость за свои успехи. Вам необходимо одобрять его пусть даже небольшие, но победы. Сам помыл руки, раскрасил картинку, убрал игрушки, покушал...

Чаще общайтесь с ребёнком, вы для него – главный источник знаний о непонятном взрослом мире. Спрашивайте его, как он провёл своё время, понравилось ему или нет то или иное событие в его жизни и т.д. Общаясь с ребёнком и стимулируя его общение со сверстниками, вы тем самым показываете ему, как правильно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Родителям на заметку:

1. Родителям важно в период кризиса 3-х лет пересмотреть свою систему запретов для ребёнка. Будет разумным оставить только то, что:

- угрожает жизни и здоровью самого ребёнка;
- угрожает другим людям или животным;
- приводит к порче ценного имущества.

Любой запрет должен иметь понятное для ребёнка объяснение: «Нельзя засовывать пальцы в розетку, потому что тебя ударит током и тебе будет очень больно».

2. Выполняйте обещания и следите за состоянием ребёнка. Всегда выполняйте свои обещания. Если вы сказали ребёнку, что после садика пойдёте на детскую площадку, значит, необходимо так и сделать. Будьте внимательны к состоянию ребёнка. Очень часто плохое поведение и капризы связаны с тем, что малыш устал, хочет спать или перевозбужден.

3. У «трёхлеток» должен быть сформирован чёткий режим дня. Старайтесь соблюдать его и в будни, и в выходные. Тогда ребёнку легче будет справиться с кризисом. Расписание можно сделать в виде плаката с картинками. Так малышу будет легче ориентироваться в нём.

4. Давайте посильные задания. Чаще просите ребёнка о помощи, поручайте ему посильные дела: полить цветы, вытереть пыль и т. д. Если вы видите, что ребёнок что-то делает неправильно, не нужно сразу вмешиваться и указывать ему на ошибки. Мягко направьте его в нужное русло и обязательно похвалите.

5. Используйте игры. Для решения сложных ситуаций используйте игровые моменты. Например, ребёнок всегда медленно одевается и собирается в детский сад. Предложите ему поиграть в пожарных и одеться, пока в песочных часах пересыпается песок, чтобы успеть потушить дом. Или ребёнок не хочет идти с вами гулять. Скажите, что его любимый мишка мечтает получить в подарок букет из осенних листьев, а их как раз можно собрать в парке около дома.

6. Проговаривайте проблемы вслух. Проговариваете вместе с ребёнком все его чувства и переживания. Это позволит понять ему, что с ним происходит, и разобраться в собственном состоянии.

«Твоя машинка сломалась. Ты очень расстроился из-за этого и заплакал», «Ты нарисовал очень красивый рисунок. Ты очень рад и гордишься этим, тебе приятно».

7. «На волне» отвержения ребёнком любимых вещей и игрушек можно многое изменить в его жизни. Купить новую кроватку, начать читать на ночь более взрослые книги, показать ему новые места для прогулок. Так вы покажете, что процесс взросления вашего малыша очень важен для вас.

8. Если малыш употребил грубое или бранное слово в отношении вас, объясните ему, что очень расстроены этим фактом и попросите его больше так не делать. Не игнорируйте такие ситуации!

Когда мама и папа ведут себя спокойно и уравновешенно при любых кризисных проявлениях ребёнка (хоть это очень непросто), малыш учится на их примере справляться со своими эмоциями и постепенно контролировать собственное поведение.

9. И главный совет родителям: любите своего ребёнка любым – заплаканным, упрямым, капризным и несносным. Пусть он это знает, видит и чувствует!

10. Если у ребёнка случилась истерика. Кризис трёхлетнего возраста часто сопровождается таким неприятным явлением, как истерика. Ребёнок может устроить ее где угодно: в магазине, на улице и даже дома.

Родителям важно знать, что делать в такой ситуации:

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребёнок впадает в состояние аффекта и не способен контролировать свое поведение. Поэтому не пытайтесь в этот момент ругать его или требовать прекратить так себя вести. Прежде чем разговаривать с ребёнком, отрегулируйте собственное эмоциональное состояние. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как ваши ноги крепко стоят на земле. Оцените, готовы ли вы сейчас помочь ребёнку.

Если истерика случилась вне дома, отведите ребёнка в спокойное место. Можно присесть рядом с малышом на корточки и обнять его. Говорите с ребёнком спокойным тоном, не повышая голоса. Не оценивайте и не ругайте его. Просто помогите ему сориентироваться в том, что произошло: «Ты плачешь. Ты расстроен, что я не купила тебе игрушку». После того как ребёнок будет готов к диалогу, постарайтесь отвлечь его внимание на что-нибудь приятное.

Предвосхищайте события. Если вы уверены, что в магазине игрушек ребёнок обязательно устроит истерику, лучше не ходите туда с ним или заранее договоритесь, что там ему купите.

10 «НЕ» для мам и пап

Чтобы малыш благополучно прошел период кризиса, родителям необходимо соблюдать ряд правил:

- НЕ используйте в общении с ребенком приказной тон.
- НЕ спешите удовлетворить любую прихоть ребёнка только потому, что он впал в истерику, кричит или топает ногами.
- НЕ наказывайте физически.
- НЕ говорите ребёнку «да», когда от вас требуется твёрдое «нет».

- НЕ пытайтесь давить на сына или дочь своим авторитетом взрослого.
- НЕ называйте ребёнка маленьким и глупым.
- НЕ требуйте от ребёнка невозможного. Трёхлетний ребёнок не в состоянии спокойно сидеть в самолёте несколько часов или быстро собраться в детский сад, если мама опаздывает.
- НЕ ограничивайте самостоятельность ребёнка.
- НЕ ругайте за неудачи.
- Не выплёскивайте на ребёнка своё раздражение.

Когда нужна помощь специалистов?

Постепенно все истерики, капризы, проявления упрямства и своеволия у ребёнка заканчиваются, и он становится более спокойным и послушным. Однако бывают случаи, когда кризисные симптомы могут затянуться или обостриться.

Родителей должны насторожить:

- Появление страхов. Ребёнок стал бояться домашних животных, незнакомых людей и мест, хотя раньше такого не наблюдалось.
- Агрессивность. Малыш жесток по отношению к сверстникам, младшим братьям или сёстрам, дерётся с ними и ломает игрушки.
- Повышенная активность. Ребёнок буквально не может усидеть на месте, не способен себя ничем занять, стремится к постоянному движению.
- Частые и длительные истерики с судорогами. Особенно должно насторожить, если после них ребёнок сразу же засыпает и потом ничего не помнит.
- Нарушения сна или аппетита.
- Появление заикания, энуреза или навязчивых движений (ребёнок сосёт палец, обкусывает ногти и др.).

Если вы заметили в поведении ребёнка подобные признаки, вам необходимо показать малыша детскому психологу или неврологу.

Таким образом, кризис трёх лет — это, прежде всего кризис взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей. Этот кризис протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать у ребёнка возрастающую самостоятельность, когда они стремятся, во что бы то ни стало сохранить прежний тип взаимоотношений, устраивающий их, взрослых, когда они сдерживают самостоятельность и активность ребёнка. Если же взрослые адекватно реагируют на изменения, происходящие в ребёнке, если они заменяют авторитарный стиль взаимодействия с ребенком, гиперопеку на партнёрское общение с ним, предоставляют ему самостоятельность (в разумных пределах), конфликтов между ними и трудностей общения может и не возникнуть или они будут иметь временный, преходящий характер.

Источники:

<https://gdemoideti.ru/blog/ru/rebyonku-3-goda-2?ysclid=lys71lvch225636347>

<https://www.b17.ru/article/56317/?ysclid=lys7kxk6pg917785380>