

«Я сам!» или 7 главных признаков кризиса 3 лет и способы их преодоления

Многие родители слышали о таком понятии, как «*кризис 3 лет*». Однако всё равно случающиеся у трёхлеток истеричность, негативное отношение к просьбам и пожеланиям со стороны взрослых застают последних врасплох.



Содержание

1. Что такое кризис трёхлетнего возраста?	4. Кризис трёх лет: правила для родителей
2. Возрастные рамки кризисного периода	5. Борьба с истериками
3. 7 главных признаков явления 3.1 Негативизм 3.2 Строптивость 3.3 Упрямство 3.4 Деспотизм 3.5 Обесценивание 3.6 Своеволие 3.7 Бунт (протест)	6. Всегда ли возникают подобные проблемы?

Прежде вполне послушный малыш внезапно начинает устраивать «сцены», топтать ножками в попытках добиться желаемого. Иногда интенсивность кризисного периода столь высока, что родители тянутся за валерьянкой, чтобы успокоить расшатанные нервы.

Между тем, психологи убеждены, что **кризис трех лет – обязательный этап в жизни каждого ребёнка**, когда тот отделяется от взрослого и осознаёт себя в качестве самостоятельной единицы. Поэтому пугаться и, тем более, препятствовать взрослению не стоит, а вот помочь малышу пережить этот период с максимальной пользой следует обязательно.

Что такое кризис трёхлетнего возраста? Мудрая природа не терпит статичных и неизменных явлений, вот почему буквально всё, что нас окружает, находится в беспрестанном развитии и движении. Это правило вполне можно отнести и к детской психике, которая меняется, усложняется со временем. Периодически в процессе психического развития наступают кризисные этапы, которые характеризуются стремительным накоплением знаний, умений и переходом на более высокий уровень. Но прежде всего **кризис трёх лет – это ломка и перестройка социальных отношений**. Вопрос, почему он наступает и для чего нужен, вполне закономерен. Попробуем ответить несколько иносказательно. Малыш в семье любящих родителей растёт, словно птенчик в скорлупе. Окружающий мир понятен, в «скорлупке» очень комфортно и спокойно. Однако подобная защита не вечна, и наступает определённый период, когда она даёт трещину. Скорлупа разбивается, а ребенок осознаёт любопытную мысль: он может выполнять некоторые действия сам и способен обойтись даже без помощи любимой матери. То есть малыш начинает воспринимать себя в качестве автономной личности, у которой есть желания и некоторые возможности. Американский учёный Эрик Эриксон утверждал, что кризис трёх лет способствует формированию у ребёнка волевых качеств и независимости.

Но, невзирая на стремление стать более самостоятельным, малыши ещё недостаточно компетентны, поэтому во многих ситуациях без помощи взрослых попросту не обойтись. **Таким образом, возникает противоречие между «я хочу» («я сам») и «я могу».** Интересно, что основной негатив направлен на наиболее близких людей и, в первую очередь, на маму. С остальными взрослыми и ровесниками кроха может вести себя абсолютно ровно. Следовательно, именно на родных ложится ответственность по оптимальному выходу малыша из кризиса.

Возрастные рамки кризисного периода

Этот этап становления личности лишь условно именуется «кризисом трёх лет». Первые симптомы неповиновения иногда отмечаются уже в 18 — 20 месяцев, однако наибольшей интенсивности они достигают в период с 2,5 до 3,5 лет. Длительность данного явления также является условной и обычно составляет всего несколько месяцев. Однако в случае неблагоприятного развития событий кризис может затянуться на пару лет. Степень выраженности психоэмоциональных реакций, впрочем, как и продолжительность периода, зависит от таких характеристик, как:

Детский темперамент (у холериков признаки проявляются ярче); стиль родительского воспитания (авторитарность родителей обостряет проявления детского негативизма);

особенности взаимоотношений матери и ребёнка (чем ближе отношения, тем проще преодолеть отрицательные моменты).

На интенсивность эмоциональных реакций могут повлиять и косвенные условия. Например, ребёнку будет сложнее переживать кризис, если пик явления придётся на адаптацию к детскому саду или появление в семье младшего братика или сестрёнки.



7 главных признаков явления

Психология характеризует кризис 3 лет как семизвездие симптомов. Эти отличительные качества помогают точно определить, что ребёнок вступил в пору независимости от взрослых, а его эмоциональность не является следствием избалованности либо обычной вредности.

Негативизм

Это проявление нужно отличать от элементарного детского непослушания, которое случается в любом возрасте. Поведение непослушного ребёнка обусловлено его желаниями, которые не совпадают с родительскими требованиями. В случае негативизма малыши отказываются от собственных желаний, даже если они совпадают с требованиями или предложениями мамы или папы. То есть дети не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от близкого взрослого.

Рассмотрим отличия на конкретных примерах: образец непослушания. Малыш заигрался на улице. Мама зовёт его кушать, но поскольку он ещё не нагулялся, то отказывается заходить в дом. То есть в основе его поведения лежит желание погулять, противоречащее маминому требованию вернуться домой; образец негативизма. Малыша, играющего на улице, зовут на обед, однако он категорически против, хотя уже устал гулять и проголодался. То есть отказ обусловлен не недостатком игрового времени, а стремлением противостоять маме, хотя их желания в данном случае совпадают.

Таким образом, негативные реакции всегда адресные и направлены не на содержание просьбы (требования, пожелания), а на конкретного человека. Обычно «объектом» выступает именно мама. Нет нужды давить на ребёнка или заставлять его выполнять нужное действие. Пусть он немного «остынет», а уже затем обращайтесь к нему с просьбой. Как вариант, «переговорщиком» может выступить другой член семьи – например, папа.

Строптивость

Строптивное поведение несколько напоминает негативизм, однако отличается обезличенностью, то есть оно направлено не на определённого члена семьи, а на привычный жизненный уклад. Можно сказать, что таким способом ребёнок протестует против всех предметов и порядков, которые его окружают. Психология маленьких детей такова, что с большей степенью вероятности строптивость будет проявляться в тех семьях, где существуют разночтения по поводу воспитания и дисциплинарных мер между матерью и отцом, родителями и старшим поколением. Строптивный ребёнок вообще не желает выполнять просьбы и разумные требования всех взрослых домочадцев, как будто он и не слышит обращённой к нему речи. Например, малыш продолжает играть в кубики, несмотря на просьбу мамы и папы сложить игрушки в корзину. Если ребёнок не собирается выполнять вашу просьбу прямо сейчас, постарайтесь переключить его внимание на другое занятие. Спустя некоторое время он, например, самостоятельно уберёт игрушки или вымоет руки, а вам не придётся «стоять над душой».

Упрямство

Упрямое поведение не следует путать с настойчивостью. В первом случае ребёнок стоит на своём только потому, что прежде уже потребовал этого. Настойчивость же – проявление воли, позволяющее детям достигать желанной цели. Рассмотрим разницу между этими качествами на конкретных примерах: образец настойчивости. Малыш категорически отказывается идти за стол, пока не достроит башенку из кубиков, которая почему-то всё время рушится;

образец упрямства. Вы зовёте малыша завтракать, однако он отвечает отказом, потому что перед этим сказал, что не голоден (хотя на самом деле на данный момент проголодался).

Нет нужды переубеждать ребёнка или опять же настаивать на своём. Оптимальное решение – оставить завтрак на столе и предложить малышу принять пищу, когда он проголодается.

Деспотизм

Ребёнок стремится всеми способами заставить родителей сделать то, что ему нужно, пусть даже это будет сиюминутное желание. То есть детский деспотизм можно назвать своеобразным стремлением к власти над матерью или отцом. К примеру, малыш может хотеть, чтобы мать не отлучалась от него ни на минутку. Если же в семье несколько детей, то ребёнок начинает демонстрировать ревность по отношению к брату или сестрёнке – забирает игрушки, не желает вместе выходить на улицу, исподтишка щипается и т.д. Подобное поведение – пример манипулирования. Поэтому старайтесь не идти на поводу маленького деспота, одновременно показывая, что ваше внимание вполне можно привлечь мирными способами, без конфликтов и истеричности.

Обесценивание

В 3 годика дети нередко перестают ценить всё, что прежде представлялось им очень важным. Причём относится это как к близким людям, так и к неодушевлённым предметам и правилам поведения. Прежде, казалось бы, воспитанный ребёнок начинает бросать любимые машинки, отрывать куклам руки, вырывать страницы из книжек, больно дёргать кота за хвост. В этом возрасте малыши нередко грубят тем близким людям, которые раньше пользовались авторитетом. К примеру, кроха может сказать бабушку, что стукнет её, а маму может назвать дурочкой. К тому же у трёхлеток активно развивается словарь, поэтому в их лексиконе начинают появляться грубые и даже бранные словечки. Ими дети активно пользуются, чтобы получить яркую негативную реакцию от родителей. Важно переключать внимание ребёнка другими игрушками – вместо куклы предлагайте машинку. Регулярно смотрите с малышом мультфильмы и читайте книжки по теме правил поведения с людьми, также можно проигрывать ситуацию в сюжетных играх.

Своеволие

Дети 3-летнего возраста стремятся к максимальной самостоятельности, неудивительно, что этот период ещё называется кризис идентичности «Я сам». Малыш пытается обойтись своими силами, вне зависимости от ситуации и собственных ограниченных возможностей. Безусловно, это хорошо, если ребёнок, к примеру, сам старается шнуровать ботинки или надевать курточку.

Но совсем другое дело, когда он отталкивает мамину руку при переходе через автомобильную дорогу или пытается включить электронные приборы без разрешения родителей. Самостоятельное поведение ребёнка – ключ к приобретению драгоценного опыта. Даже если у детей что-то не получится с первого раза, появится возможность научиться на своих ошибках. Однако введите запреты на те действия, которые могут навредить ребёнку или другим людям.

Бунт (протест)

Протестное поведение – это реакция ребёнка на давление со стороны значимых взрослых, которые требуют завтракать в одно и то же время, не кричать на улице, не ломать игрушки и т.д. Результатом родительского диктата становится бунт в виде отказа от привычных действий (малыш не хочет есть сам), истерики, вспышек гнева и прочих негативных проявлений. Постоянные истерики не так просты, как может показаться на первый взгляд. Подобные реакции являются своего рода стрессом, которые приводят к сбоям в работе защитной системы организма. Если же накопившееся напряжение не выходит наружу, возникает аутоагрессия. Во время протестных «акций» старайтесь не терять самообладание, слушайте мнение ребёнка. Если он бунтует против мер безопасности (хочет играть с мячом на дороге), не идите на поводу и не меняйте решения.

Кризис трёх лет: правила для родителей

Прежде всего, маме и папе необходимо понять, что подобные особенности поведения ребёнка – не дурная наследственность или врождённая вредность. Маленький человечек подрастает и стремится к большей независимости, значит, нужно выстраивать с ним совершенно другой формат отношений. Правильное понимание значения кризиса трёх лет важно ещё и потому, что в этом возрасте малыш принимает **своё «Я»**, у него формируется первоначальная самооценка, то есть зарождается детская личность. Чтобы максимально сгладить выраженность негативных проявлений кризисного периода, взрослым следует прислушаться к нескольким рекомендациям специалистов:

Дайте ребёнку большую самостоятельность. Например, привлекайте его к выполнению домашних обязанностей. В три года мальчику и девочке можно доверить мытьё посуды (пластиковой), уборку, раскладывание салфеток и пр. Исключение касается только потенциально опасных занятий – работы с электрическими приборами.

Сохраняйте спокойствие. Чрезмерно эмоциональное реагирование родителей на поведение ребёнка лишь упрочит его позиции и участит истерики. Если же мама спокойно и без эмоций смотрит на крики и слёзы, малыш понимает, что его манипулирование не приводит к нужному результату. В результате поведение стабилизируется.

Снизьте количество запретов. Нет нужды окружать своё чадо многочисленными ограничениями, которые только злят его. Озвучьте по-настоящему важные правила, касающиеся безопасности и социальных норм, которые нарушать категорически запрещено. А в мелочах можно и нужно уступать.

Позвольте ребёнку выбирать. Чтобы избежать конфликта, можно немного схитрить, предложив малышу выбрать из нескольких вариантов. К примеру, спросите у дочки, в каком платьишке она пойдёт в садик: зелёном или голубом.

Малыш в три года не всегда идёт наперекор родителям, особенно если его не заставляют, а просят. Мудрые родители не тащат сопротивляющегося ребёнка через дорогу, а просят его взять себя за ручку и перевести на другую сторону проезжей части.

Борьба с истериками

Третий год жизни ребёнка – время для появления либо усиления истерических реакций. Нарастает их интенсивность кризис трёх лет, поэтому советы родителям по борьбе и предупреждению истерик придутся как нельзя кстати.

Чтобы предупредить эмоциональную вспышку, необходимо заранее договариваться с ребёнком. Например, до посещения магазина игрушек договоритесь, что именно будете приобретать. Конечно, это не поможет в 100% случаях, однако вероятность истерики существенно снизится.

В разгар аффекта не следует что-либо объяснять ребёнку. Подождите, когда он придёт в себя, а уже затем обсудите, почему его поведение (но не он) кажется вам плохим и недостойным. Обязательно рассказывайте малышу о своих чувствах, пусть даже негативных.

В случае публичной истерики необходимо лишить ребёнка «зрителей». Для этого нужно или отвести его в менее людное место, или попытаться отвлечь внимание пролетающей птичкой или пробегающей собачкой.

Ну а поскольку ведущий вид деятельности для трёхлеток игра, все ситуации, приводящий к истерикам, следует проигрывать. «Делайте покупки» вместе с куклами, «кормите» игрушек, разыграйте поход в поликлинику и т.д.

Истерика у ребёнка 3 лет возникают достаточно часто. Рекомендации психолога позволят разобраться, каковы основные причины столь эмоционального поведения, как предупреждать истерики и каким образом можно снизить силу этих реакций.

Всегда ли возникают подобные проблемы?

Психологами доказано, что *кризис трёх лет – это обязательная и закономерная веха детского взросления.* Однако наличие описанных выше негативных признаков, точнее, их чрезмерная выраженность – это необязательное условие развития ребёнка. Иногда кризисный период протекает вполне гладко, без явной симптоматики и характеризуется лишь возникновением определённых личностных новообразований, среди которых:

осознание ребёнком своего «Я»;

разговор о себе в первом лице;

возникновение самооценки;

появление волевых качеств и настойчивости.

Как уже было отмечено, кризис будет протекать существенно мягче, если родители будут учитывать возрастные и индивидуальные особенности малыша при выборе оптимальных воспитательных мер.

В целом же трёхлеткам свойственны некоторые общие поведенческие черты, о которых стоит упомянуть подробнее, чтобы учитывать их при общении с малышом:

Дети пытаются добиться конечного результата своих действий. Для трёхлетнего ребёнка важно довести дело до конца, будь то рисование или мытьё посуды, поэтому неудачи часто его не останавливают, а только стимулируют.

Полученный результат малыш любит демонстрировать взрослым. Вот почему родителям необходимо давать положительные оценки итогам детской деятельности, ведь негативное или безразличное отношение может привести к негативному самовосприятию у детей.

Появляющаяся самооценка делает ребёнка обидчивым, зависящим от чужого мнения и даже хвастливым. Поэтому невнимательность родителей к детским переживаниям может стать источником негативного самоопределения.

Таким образом, появление собственного «Я», умение добиваться своего и зависимость от оценок близких людей становятся главными результатами кризиса трёхлетнего возраста и ознаменовывают переход ребёнка на следующий этап детства – дошкольный.

Кризис 3-летнего возраста – не повод паниковать и считать своего ребёнка плохим и неуправляемым. Через этот период проходят все дети, но в ваших силах сделать его протекание максимально безболезненным и плодотворным для малыша. Для этого нужно лишь уважать его как личность.

Подготовил: педагог-психолог О.В.Николаева

Детский сад №3 «Колокольчик» п.Жигалово