

Кризис трёх лет — почему возникает и как помочь ребёнку его преодолеть



Что такое кризис 3 лет

Кризис трехлетнего возраста — это естественный и очень важный этап развития ребенка, связанный с становлением его личности и осознанием себя как отдельного человека. В это время

закладываются основы характера, формируется умение чувствовать свои и чужие границы, происходит переход к новому типу отношений с окружающими. Как и все возрастные кризисы, этот период является нормой и обязательным условием развития.

Во время кризиса трёх лет в психике малыша происходят серьезные изменения. Во-первых, возникает «система-Я», которая включает некоторое знание ребенка о себе и отношение к себе. Во-вторых, появляется так называемое «личное действие», т.е. желание действовать по собственному усмотрению. Зачастую такое желание сопровождается словами «я сам». Конечно, теперь повзрослевший ребенок может многое сделать сам, и он гордится этим. Таким образом, прослеживается третье новообразование этого кризиса — «гордость за достижения».

Столкнувшись с кризисом 3 лет, родители часто интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ. Еще за полгода до начала кризиса можно заметить, что напряжение в отношениях с ребёнком начинает постепенно возрастать. Само же начало кризисного периода приходится на возраст от 2,5 до 3,5 лет и к 4 годам, как правило, ситуация разрешается. Кризисный период может завершиться в течение 3 месяцев, а может длиться до

одного года. Это зависит от индивидуальных особенностей ребёнка и характера детско-родительских отношений. Важно помнить, что это естественный процесс взросления. Если родители реагируют с пониманием, кризис проходит легче и быстрее, а ребенок выходит из него с важными возрастными «приобретениями».

Почему возникает кризис трёх лет

Физиологически он вызван тем, что в возрастной период от двух до четырёх лет активно развивается лимбическая система головного мозга, которая отвечает за функционирование эмоционально-волевой сферы и памяти. Как результат, у ребёнка формируется осознание собственной личности и понимание того, что он отдельный, самостоятельный человек, имеющий собственные желания и отстаивающий их исполнение. В то же время возможности ребёнка ограничены как физически, так и социально. Это противоречие и приводит к возникновению возрастного кризиса.

Родители должны понимать, что у каждого ребёнка кризис проявляется по-разному, но он в любом случае происходит. У одних — сглаженно и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Если симптомы не наблюдаются у ребёнка до 4 лет, необходимо обратиться к психологу, потому что это может свидетельствовать о задержке в развитии.

Обозначим ряд *причин, влияющих на интенсивность проявления* кризиса 3 лет:

Стиль воспитания: авторитарный или гиперопека

При авторитарном стиле в семье устанавливаются чрезмерно жёсткие нормы, от ребёнка требуется безусловное подчинение, подавляются его воля и самостоятельность. При гиперопеке ребёнка даже в 3 года считают несмышлёным и совершенно беспомощным. Не дают ему и шагу ступить без разрешения взрослого, что также подавляет волю и самостоятельность.

Внутрисемейные отношения

Кризис усугубляется, если внутри семьи напряжённая атмосфера. Например, если родители часто ругаются или находятся в состоянии развода.

Или родителям заниматься ребёнком некогда из-за постоянной занятости на работе. Проблемы могут начаться и после рождения второго малыша. Во всех этих случаях наблюдается дефицит внимания.

Темперамент

Холерический или меланхолический тип темперамента, чрезмерная вспыльчивость или впечатлительность — ещё одна причина усугубления кризиса 3 лет.

Перемены в жизни ребёнка

Смена места жительства, детского сада, переезд кого-то из родственников к вам — увеличат эмоциональную нагрузку у ребёнка и кризис затянется. Поэтому, если есть возможность, лучше повременить с такими событиями.

Какие признаки у кризиса трёх лет

Л. С. Выготским ввёл понятие «семизвездии симптомов» кризиса трёх лет: четыре из них основные, три второстепенные. Когда симптомы кризиса начинают проявляться, родителям нужно быть готовыми полностью перестроить свои отношения с ребёнком.

Основные признаки:

1. Своеволие — «Я могу сам!»

Своеволие — это стремление к самостоятельности, воплощенное в действии. Фраза «Я сам!» становится самой популярной в лексиконе ребенка. Даже если что-то не получается, он будет настаивать на своем. Трехлетка хочет сам одеваться, открывать дверь, помогать на кухне... Даже если это медленно и неаккуратно, важно позволять пробовать.

2. Негативизм — «Ни за что не сделаю!»

Негативизм — стремление противостоять всему, что говорит взрослый, иногда доходящее до абсурда. Главное отличие от других форм протестного поведения в том, что ребенок отрицает что-то только потому, что это предложил ему взрослый. Иными словами, негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт

малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

3. Упрямство — «Я так решил!»

Упрямство – реакция ребенка, при которой он настаивает на чем-то потому, что уже озвучил свое желание. Вы можете его убеждать сделать по-другому, и он, будучи в другом возрасте, с вами бы согласился. Но только не в период кризиса 3 лет! Несмотря на привлекательность предложения (надеть новую пижаму, поиграть в любимую игру, пойти гулять), для ребёнка становится гораздо важнее суметь уверенно от него отказаться, если его первоначальное решение было другим.

4. Строптивость — «Не хочу подчиняться!»

Строптивость одновременно похожа на негативизм и упрямство. Но если негативизм направлен против конкретного взрослого, то строптивость – это протест против всех сложившихся норм поведения, образа жизни ребенка. Если упрямство проявляется в конкретной ситуации (хочу/не хочу здесь и сейчас), то строптивость – более общее понятие. Ребёнок выступает против сложившегося образа жизни: бытового уклада и режима дня. Например, отказывается ложиться спать в кровать в определенное время или убирать за собой игрушки. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Они могут сопровождаться и другими эмоционально-поведенческими отклонениями.

Второстепенные признаки:

5. Обесценивание — «Я больше это не люблю!»

Обесценивание – это пренебрежение важными ранее вещами. Отвергаются старые привязанности, правила и ритуалы с ними связанные. Причём чаще всего обесцениваются «самое-самое» до этого момента любимое. Например, ребенок может швырнуть или сломать любимую игрушку, грубо отзываться о близких людях («Мама, ты плохая!», «Папа, я тебя не люблю!»).

6. Протест - бунт — «Мне всё надоело!»

Протест-бунт проявляется в том, что ребёнок постоянно находится в конфликте буквально со всеми и всем, от родителей до игрушек. Чуть что – он кричит, плачет, бросает вещи, валяется на полу, может ударить или обзывать, т.е. всеми доступными способами демонстрирует агрессию и неприятие ситуации.

7. Деспотизм — «Я хозяин и повелитель!»

Деспотизм проявляется в том, ребёнок любыми доступными ему способами пытается установить власть над окружающими. Малышу хочется, чтобы ему одному доставались все знаки внимания, а все желания исполнялись. Например, он диктует, что будет на обед, когда идти гулять, можно ли кому-либо из взрослых уходить или нельзя. Если в семье есть братья или сестры, то у маленького деспота могут проявляться ревность, нетерпимость, стремление ими командовать.

Что делать родителям и как помочь ребенку

Позволяйте ребёнку быть самостоятельным и выбирать

Поддерживайте и развивайте его стремление к самостоятельности. Позволяйте ребёнку выполнять самому какие-то элементарные действия, т.е. делать то, на что он способен по возрасту. К 3 годам у малыша уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным.

Пересмотрите режим. Очень часто в возрасте 3 лет малыш отстаивает свое право на то, чтобы самостоятельно одеваться. Так как навыки еще незрелы, это происходит долго и нервирует родителей, особенно по утрам. Можно на 10–15 минут раньше будить малыша утром, и у него будет больше времени, чтобы самостоятельно одеться. Будьте уверены, с каждым разом это будет происходить все быстрее и быстрее.

Если ситуация позволяет, то дайте ему возможность сделать выбор из двух вариантов. Например: Что приготовить на завтрак: кашу и сырники? Какую

футболку надеть: синюю или красную? Куда пойдём гулять: в сквер или в соседний двор? Пойдем домой сейчас или покатаешься на самокате еще 5 минут? Пусть малыш почувствует себя значимым.

Играйте с ребёнком в сюжетно-ролевые игры

Поведение ребёнка указывает на то, что он хочет действовать самостоятельно, но в силу объективных причин далеко не всегда может это осуществить. Разрешить противоречие помогает возникновение сюжетно-ролевой игры как особой ведущей деятельности этого возраста. Задача взрослого помочь малышу применить свои умения и желания как в реальной жизни, так и в игровом плане. В игре он воспроизводит разные жизненные ситуации, где берет на себя роль взрослого (папы или мамы, воспитателя, врача или продавца). В этом пространстве трехлетка может делать всё самостоятельно и действовать как взрослый — без конфликтов с родителями.

Помните, что есть правила и границы, которые нельзя нарушать

В период кризиса ребёнок будет многократно нарушать прежние правила. Он как будто «рисует карту», где территория «можно» ограничена границами «нельзя». Если взрослый каждый раз реагирует одинаково, то на «карте» появляется «постоянная линия» — и ребенок подчиняется новому правилу. Помните, если правило есть, оно должно соблюдаться всегда, а не зависеть от настроения взрослых и детей. Тем более должны работать запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, выбегать на дорогу, кусаться ...).

Необходимо реагировать на ситуацию адекватно. Если ребенок ударил вас или назвал плохим словом, обязательно покажите ему мимикой и словами свое недовольство. Если ребенок замахнулся, чтобы ударить, остановите его руку и твердо скажите: «Так нельзя». Иногда уместно использовать силу, чтобы пресечь недопустимое действие. Например, ребенок хочет бегать на улице. Объясните, что бегать можно на детской площадке, а по дороге вы идете за руку. Если

ребенок протестует, используйте силу: уверенно возьмите за руку и не отпускайте, пока проходите опасный участок.

Оставаться спокойным

Важно самим не поддаваться на эмоции. Конечно, сложно оставаться спокойным, когда трехлетка испытывает ваше терпение. Но если родитель на взводе, он не сможет усмирить и ребенка. Прежде чем что-то говорить малышу, возьмите паузу: сделайте дыхательные упражнения или выпейте воды. Покажите своим примером, как нужно выходить из такой ситуации. Дети копируют наше поведение.

Покажите ребенку, что любите его в любой ситуации

Как бы ни вел себя ваш ребенок и как бы вы ни были эмоционально истощены, не забывайте выражать свою любовь и принятие. Так у ребенка сформируется понимание, что в жизни не все будет так, как он захочет. Но при этом он все равно остаётся хорошим и любимым. Родительская любовь и принятие должны всегда идти фоном.

Подведем итог

Кризис 3 лет – это не катастрофа, а важный этап в развитии ребенка. Он учится быть самостоятельным, отстаивать свое мнение и управлять эмоциями. Родителям важно набраться терпения, сохранять спокойствие и помогать ребенку осваивать новый уровень взросления, а не пытаться добиться подчинения. Тогда этот непростой период пройдет быстрее и легче для всей семьи.