

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

Не успели мамы и папы порадоваться, что малыш научился сам ходить, разговаривать и даже кушать, как вдруг с ребёнком случаются удивительные метаморфозы. Капризничает, не слушается, устраивает истерики, а слово «нельзя» для него вообще пустой звук! Именно так родители могут понять, что у ребёнка наступил кризис 3 лет. Сегодня мы поговорим о том, как протекает этот период и что должны знать мамы и папы, чтобы не навредить своему малышу и помочь ему благополучно выйти из кризиса.

На подходе к кризису: психологические особенности «трёхлеток»

Кризис 3 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.

Как мы видим, 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.

«Царство упрямства и капризов»: что нужно знать о периоде кризиса 3 лет?

Взросление ребёнка представляет собой череду стабильных и кризисных периодов. В стабильный период развитие происходит медленно, постепенно, в кризисный же – бурно и ярко.

Суть кризиса и причины возникновения

Кризис трёх лет называют по-другому кризисом «Я сам!». Ребёнок в этом возрасте психологически отдаляется от родителей, стремится к самостоятельности, хочет, чтобы все считались с его мнением. Но сам при этом во многих ситуациях никак не может обойтись без помощи взрослых. В результате у ребёнка возникает противоречие между «я хочу» и «я могу», которое он выражает с помощью негативизма, упрямства, своеволия и других кризисных проявлений.

Первые кризисные симптомы у ребёнка родители могут заметить еще в 2,5 года. Пик кризиса приходится на возраст 3–3,5 года.

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 лет?

1. Особенности нервной деятельности и состояние здоровья. Ослабленные дети с неустойчивой нервной системой и психическими отклонениями тяжелее переживают все возрастные кризисы, чем их здоровые сверстники.
2. 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.
3. Напряжённые отношения в семье. Если мама и папа постоянно конфликтуют или находятся в состоянии развода, любой возрастной кризис ребёнка будет проявляться более остро.

Основные признаки

Кризис трёх лет у ребёнка относится к числу наиболее острых кризисов в личностном развитии. Его симптомы очень яркие, поэтому не заметить их будет сложно.

Ребёнок, находящийся в кризисе, проявляет:

Негативизм

Стремление сделать что-то наперекор тому, что говорят родители. Даже если желания ребёнка совпадают с предложением мамы или папы, он все равно даёт негативную реакцию только потому, что инициатива исходит от взрослого.

Трёхлетний Костя играет на детской площадке. Начинается дождь. Мама предлагает Косте пойти домой, на что мальчик отвечает ей отказом. Он устал и замёрз, но не хочет соглашаться с мамой, поэтому продолжает играть дальше»

Упрямство

Требование ребёнка считаться с его мнением. Малыш добивается чего-то не потому, что этого ему сильно хочется, а потому, что он сам так решил.

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.

Строптивость

Демонстративное отвержение ребёнком того, что предлагают взрослые. «Трёхлетка» отказывается следовать всем принятым правилам поведения в семье и начинает вводить свои.

День трёхлетней Маши начинается с бесконечных «не хочу»: «Не хочу надевать колготки, пойду без них», «Не хочу есть кашу на завтрак, хочу шоколадку», «Не буду чистить зубы», «Не хочу заплетаться» и т. д. Мама уже устала объяснять дочери, что без колготок ей будет холодно, а зубы начнут болеть, если их не чистить. Маша словно не слышит маму и продолжает настаивать на своём.

Своеволие

Стремление ребёнка к максимальной самостоятельности.

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 почию!» вырвал её из рук удивлённого отца.

Протест (бунт)

Отказ ребёнка выполнять привычные действия. Также малыш может намеренно делать то, что ему запрещают. Протестные действия, как правило, сопровождаются вспышками гнева или истерикой.

Как только Марку исполнилось 3 года, ему перестало нравиться 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.

Обесценивание

Резкое изменение отношения ребёнка к тому, что раньше для него было важным. Могут быть обесценены любимые игрушки, книги, занятия, а также сами взрослые.

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, 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».

Деспотизм

Стремление к власти над близкими взрослыми. Ребёнок хочет управлять жизнью семьи и диктовать родителям правила поведения. Если в семье несколько детей, к деспотизму подключается ревность к младшим или старшим братьям и сёстрам.

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 кризисные проявления говорят о том, что ребёнок всеми доступными, ему способами пытается отдалиться от взрослых и начинает осознавать себя как личность со своими потребностями и желаниями.

Гендерные особенности

Родители должны знать, что мальчики и девочки преодолевают кризис 3 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:

1. Чётким и спокойным тоном проговаривайте дочери все ваши просьбы.
2. 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:

1. 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.
2. Чтобы удовлетворить тягу к исследованиям, дайте малышу старые машинки или испорченные механизмы, которые он с удовольствием разберет.

Как пережить этот период родителям: советы психологов

Предоставьте ребёнку самостоятельность

Чтобы не сойти с ума от бесконечных «я сам» и «я сама», мамы и папы должны предоставить ребёнку определённую самостоятельность действий. Ваши крохи уже в состоянии сами одеться, умыться и убрать за собой игрушки. Да, они будут делать это долго, медленно и неумело. Поэтому запаситесь временем и терпением и позвольте вашему ребёнку проявить свои умения на практике.

Предоставьте право выбора

Кроме самостоятельности у ребёнка должно появиться право на выбор. Но опять же, в пределах разумного. Трёхлетний малыш может выбрать себе варежки на прогулку, но не должен решать, чем вся семья будет заниматься на выходных.

Ищите компромиссы

Будьте гибкими и готовыми к компромиссу. Если ребёнок устроил истерику и ни в какую не хочет есть кашу на завтрак, подумайте, стоит ли эта каша затраченных вами сил и нервов и не лучше ли дать сыну или дочери печенье.

Устанавливайте чёткие границы и разумные запреты

Обозначьте ребёнку чёткие границы того, что можно, чего нельзя. Если малышу нельзя смотреть мультфильмы после 21:00, то это правило действует и при маме, и при папе, и при бабушке.

В семье должно быть единство требований. Иначе вы рискуете вырастить маленького манипулятора, который знает, что, когда папа в хорошем настроении или бабушка приехала в гости, от них можно добиться всего, что захочешь.

Родителям важно в период кризиса 3 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».

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 перевозбудился.

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.

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.

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.

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».

Больше советов от психолога:

1. «На волне» отвержения ребёнком любимых вещей и игрушек можно многое изменить в его жизни. Купить новую кровать, 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.

2. 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!
3. 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.
4. И главный совет родителям: любите своего ребёнка любым – заплаканным, упрямым, капризным и несносным. Пусть он это знает, видит и чувствует!

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:

1. 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.
2. 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.
3. Если истерика случилась вне дома, отведите ребёнка в спокойное место. Можно присесть рядом с малышом на корточки и обнять его.
4. 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».
5. После того как ребёнок будет готов к диалогу, постарайтесь отвлечь его внимание на что-нибудь приятное.
6. Предвосхищайте события. Если 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:

1. НЕ используйте в общении с ребенком приказной тон.
2. НЕ спешите удовлетворить любую прихоть ребёнка только потому, что он впал в истерику, кричит или топает ногами.
3. НЕ наказывайте физически.
4. НЕ говорите ребёнку «да», когда от вас требуется твердое «нет».
5. НЕ пытайтесь давить на сына или дочь своим авторитетом взрослого.
6. НЕ называйте ребёнка маленьким и глупым.
7. 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.
8. НЕ ограничивайте самостоятельность ребёнка.
9. НЕ ругайте за неудачи.
10. Не выплёскивайте на ребёнка своё раздражение.

Когда нужна помощь специалистов?

