

Кризис трёх лет: как преодолеть?

Многие мамы говорят, что детей после трёх лет как будто подменяют – вместо жизнерадостного послушного малыша в доме поселяется вредное, капризное существо, с которым нужно постоянно бороться. Как найти общий язык с детьми, когда наступило неизбежное – кризис трех лет? Что ждет родителей и ребёнка в этот непростой период?

Если вашему малышу исполнилось три года, не удивляйтесь, что он пытается отстаивать собственную независимость, ведь в этом возрасте он начинает осознавать себя отдельной от других личностью. В кризисной ситуации важно помочь ребёнку почувствовать, что вы не просто мама, а настоящий друг, который поможет разобраться в жизненных проблемах, сформировать у него суждение о собственных поступках и действиях окружающих. Что же об этом периоде говорят психологи?

Как долго длится кризис?

Кризис – условное понятие в педагогике и психологии; он не имеет чётко установленных границ. У дошкольников он обычно начинается в два с половиной года, а подходит к завершению к четырём. Возрастной кризис – это закономерное явление в психологическом развитии малыша. В отличие от устойчивых этапов он длится всего лишь несколько месяцев и протекает с различной интенсивностью и накалом у разных детей.

7 основных признаков кризиса

Отечественные психологи выделяют семь симптомов данного периода.

Негативизм

«Не наша не Таня не громко не плачет», – именно так может рассказывать известное стихотворение трёхлетний ребёнок. Чтобы показать свое собственное «Я», малыш скажет, что снег всегда чёрный, трава – красная, а на предложение надеть синий комбинезон выберет любые другие вещи, кроме него.

Упрямство

Дети настаивают на принятом решении не потому, что на самом деле этого хотят, а потому, что они потребовали это от взрослого и уже не могут отказаться: «Да, я хочу именно так!» Иногда приступы упрямого поведения повторяются до двадцати раз в день!

Строптивость

Малыш не желает подчиняться никаким требованиям родителей. «Я не хочу идти с тобой за ручку!» – говорит маленький строптивец маме, хотя раньше никогда не отпускал её от себя.

Своеволие

Независимость в период кризиса приобретает гротескные формы: «Я сам буду шнуровать ботинки!» И пусть даже малыш ещё не умеет самостоятельно одеваться и обуваться, но тут дело принципа «я сам».

Протест или бунт

Родители обычно говорят в такой момент, что ребёнок издевается над ними. Дашь ему игрушку – он её бросит на пол, предложишь любимую кашу – демонстративно отвернётся от тарелки. Но если не выполнишь его просьбу, получишь крики, слезы и потрясение маленькими кулачками.

Обесценивание

Все вещи, даже самые родные и знакомые, теряют ценность в глазах ребёнка. Любимые игрушки закидываются в угол, обожаемая бабушка кажется скучной и неинтересной, а дорогой маме может даже крикнуть: «Ты дура!»

Склонность демонстрировать деспотизм

Ребёнок учится управлять окружающим его миром. Он может приказывать маме сесть в кресло, приготовить ему запеканку или купить мороженое.

Что вызывает кризис?

Причины появления своеволия, излишнего упрямства и остальных поведенческих признаков объясняются тем, что малыш начинает воспринимать себя как независимого человека, который обладает силой воли. Кстати, обострение взаимоотношений с родителями может быть не проявлением дурного характера, а следствием авторитарной модели воспитания в семье, запрещения личной инициативы и самостоятельности малыша, слишком частого применения запретов и жёстких наказаний. Наличие гиперопеки, непоследовательности и несогласованности в правилах и требованиях, предъявляемых в семье, также могут усугубить протекание кризиса.

Возрастной кризис у детей – это хорошо?

Этот сложный период характеризуется не только конфликтами с взрослыми, но и перестройкой детской личности, появлением новых качеств ребёнка – например, самосознания. «Я могу, хочу и буду сам», – эти слова чаще других слышат родители.

Иногда кажется, что малыш полностью игнорирует родительские замечания. Он с раздражением топает ногой, отказывается делиться своими игрушками, на просьбу ложиться спать прочие продолжает играть, не замечая присутствия мамы в комнате. А если попробовать увести его с детской площадки, уложить в кроватку или выключить мультики, то можно получить нешуточный протест. Однако не стоит думать, что ребёнок просто вредничает. Он внимательно следит за маминной реакцией, чтобы узнать, где находятся границы дозволенного. Получая реакцию родителей на его проступки, малыш учится правильно выражать свои эмоции, отстаивать собственное пространство, конфликтовать или соглашаться на компромисс.

Как следует себя вести родителям

Разработайте распорядок дня. Малышу, который впадает из одной крайности в другую, важно знать, что он живёт в строго упорядоченном мире. Утром он просыпается, надевает одежду, подготовленную мамой, умывается, завтракает, идёт в детский сад. Вечером его также ждёт определенный ритуал: ужин, просмотр «Спокойной ночи, малыши», уборка игрушек и засыпание. Ребёнок уверен в завтрашнем дне, ему спокойно.

Установите разумную систему запретов. Своеобразных табу не должно быть слишком много, но соблюдать их следует неукоснительно. Вещи, касающиеся здоровья, жизни и безопасности малыша, становятся своего рода стенами, на которые можно опереться. Например, ребёнок обязательно должен знать, что ему запрещено играть со спичками, включать утюг, выбегать на дорогу и т. д.

Помните, что дети будут пытаться проверить, можно ли нарушить ваши запреты. Вдруг сегодня утром можно сделать то, что запретили вчера вечером? Или, может папа позволит сделать то, что не разрешает мама? Единодушие и твёрдость – это то, что нужно всем домочадцам.

Предлагайте альтернативу. Будьте демократичны, но не либеральны. Серьезные решения всегда принимайте сами, а малышу попробуйте предложить альтернативу. К примеру, вы идёте на детскую площадку: «Маша, что мы возьмём на прогулку – коляску или набор для песка?» Давайте ребёнку простые поручения. Расширьте обязанности и права ребёнка, чтобы он почувствовал желаемую самостоятельность. Не бойтесь

просить его о самой простой помощи или же давайте ему несложные поручения. Например, разложить ложки на столе, полить цветы, покормить кота.

Чего не стоит делать

Нельзя наказывать, срывать на ребёнке, а тем более шлёпать и заставлять силой поступать так, как нужно вам. Эти жёсткие методы лишь усугубят и продлят течение кризиса.

Не стоит выполнять за малыша то, с чем он в состоянии справиться самостоятельно. Но и не давайте ему слишком трудных заданий, ведь несмотря на все его «я сам», пока он ещё только учится независимости. Только от вашего поведения во время кризиса трёх лет зависит, сохранит ли ребёнок упорство в достижении желаемого, активность, стремление стать самостоятельной личностью. Конечно, не следует бездумно потакать всем его прихотям, но и наказывать за естественные издержки взросления тоже не стоит. А если кризис всё-таки затянулся, или вы не знаете, как правильно реагировать на поступки малыша, не бойтесь обращаться к детскому психологу.