

Как распознать, что начался кризис 3 лет у малыша?

Кризис 3-летки считается одним из самых ранних и важных в процессе становления личности детей. У всех детей он начинается и проявляется по-разному. Изменения поведения могут начаться еще в возрасте 1,5 года и затянуться до 3-3,5 лет. При этом распознать начало кризиса можно по таким характерным признакам:

1. **Негативизм.** Такую детскую реакцию следует отличать от непослушания. Если ребенок отказывается выполнять просьбу взрослого, потому что хочет совершенно другого, то это обычное детское непослушание. Негативизм проявляется как отрицание и неповиновение даже в случае, когда просьба мамы или папы совпадает с его собственными желаниями (например, кроха отказывается кушать свои любимые блюда). При этом негативизм может проявляться по отношению к конкретному взрослому (маме, бабушке, папе).
2. **Упрямство.** Его не стоит путать с настойчивостью. Упрямство характеризуется стоянием на своем, поскольку ранее уже



прозвучал отказ, даже если ситуация изменилась. Например, малыш не идет кушать, поскольку сказал, что не голоден, но на самом деле уже проголодался. Симптомы кризиса 3-х лет

3. **Бунтарство.** Строптивное поведение имеет много общего с негативизмом, но направлено оно не на конкретный субъект, а на жизненный уклад семьи. Чаще всего такое поведение проявляется тогда, когда между членами семьи существует разлад (папа запрещает, мама позволяет и тому подобное).
4. **Деспотизм** проявляется в желании подчинить взрослых своей воле.
5. **Самостоятельность и своеволие.** Малыш постоянно говорит фразу «я сам». Это не плохо, но может переходить рамки – например, когда кроха пытается поднять тяжелые предметы или отрезать что-то ножом.
6. **Противоречивость.**

На заметку!

Проявление противоречивости – ответ «нет» на любое предложение (хочешь кушать? – нет, пойдем на улицу? – нет).

7. **Смена интересов и обесценивание.** Если недавно кроха любил определенные игрушки и вещи, то к 3 годам его интересы резко меняются. Он может ломать любимые игрушки, пачкать одежду, падать на пол, отказаться от общения с любимым братиком или друзьями.
8. **Появление истерик и ярости.** Если малыш не получает желаемое, он пытается любым способом добиться своего. При этом он часто начинает плакать, кричать, драться и проявлять агрессию, особенно в общественных местах.

Степень выраженности данной симптоматики и продолжительность кризиса зависит от следующих факторов:

- темперамент ребенка (холерики более импульсивные, поэтому симптомы проявляются ярче и интенсивнее);
- стиль воспитания (авторитарность и частые запреты способствуют обострению детского негативизма);

- степень близости матери и крохи (чем ближе эмоционально мама и ребенок, тем легче он переживает возрастные переломы).

Не стоит бояться возрастных кризисов. Каждый переломный момент – это ступенька к новому уровню развития, новым знаниям и умениям.

Консультация для родителей, если ребенок не слушается, капризничает

В переломный для малыша период родителям следует понять, что смена поведения является нормой, она не свидетельствует о плохой наследственности или неадекватности. Ребенок растет и взрослеет, он требует к себе иного обращения и принятия его как личности. Поэтому маме и папе следует попробовать выстраивать с ним новый формат отношений. В этом помогут такие рекомендации:

1. Воспитание в едином духе. В семье должна быть слаженность. То есть, если имеется запрет на то или иное действие, его должны поддерживать все – мама, папа, бабушки и дедушки. Нельзя разрешать то, что запретил другой взрослый, принимающий участие в воспитании малыша.
2. Наличие последовательности в своих словах и действиях. Нельзя сегодня разрешать то, что было запрещено вчера. Ребенок должен понимать, что ему нужно ложиться спать в 10, газировку и вредные снеки кушать нельзя и т.д.
3. Родители должны стать примером для крохи. Тяжело заставить кроху делать что-либо, неподкрепленное личным примером. Если мама не надевает шапку в холодное время, то почему малыш обязан?
4. Следует запастись терпением и спокойствием. Не нужно реагировать на истерики ребенка криком или применять физические наказания.
5. Дать больше свободы. Дети 3 лет хотят самостоятельности. Родителям нужно позволить им выполнять некоторые действия

самому – одеваться, помогать в выполнении домашних обязанностей, даже если это займет много времени и создаст маме дополнительные хлопоты. Главное – не переходить допустимые границы (например, поджигать спички или самому переходить дорогу нельзя).

6. Предоставить право выбора и участие в принятии решений. Если крохе не нравится одежда, которую ему надевают, пусть выберет вещи на свой вкус. Может, это будет выглядеть несуразно, зато сын или дочка будут довольны.

Совет!

Также при выборе игрушек или книг стоит учитывать мнение ребенка – при покупке вещей его стоит брать с собой.

7. Снизить количество запретов. Малыш взрослеет, в 3 года он уже многое знает и умеет. Поэтому перестаньте на все попытки крохи познать мир отвечать запретом. Пускай он бегают по траве босиком, измеряет ногами глубину лужи, попробует на вкус песок на пляже. Оставьте только те запреты, которые помогают сохранить жизнь и здоровье.

И последнее – необходимо чаще проявлять свою любовь к ребенку. В период кризиса ему необходимо больше внимания, заботы и ласки. Обнимайте кроху, целуйте, говорите ему, как вы его любите, какой он для вас дорогой. Это способствует повышению самооценки малыша, а также установлению между вами близких и доверительных отношений.

Советы психологов и доктора Комаровского

Известный педиатр Евгений Комаровский утверждает, что корень проблемы неадекватного поведения крохи в период становления личности лежит в его стремлении к самостоятельности. Поэтому он рекомендует родителям применять 3 правила во взаимоотношениях с ребенком в 3 года:

1. Давайте ребенку возможность познать мир и осознать свое место в нем. Нельзя следует говорить только в крайнем случае, когда малышу угрожает опасность – нельзя зимой без шапки, нельзя трогать горячий утюг, нельзя сунуть спицы в розетку.

2. Единая позиция в воспитательном процессе. Все члены семьи должны действовать заодно, поскольку разногласия способствуют обесцениванию авторитета родителей.
3. Если нет, значит, всегда нет. Когда прозвучал запрет, он должен стать нерушимым. Недопустимо сегодня запрещать что-либо малышу, а завтра разрешить это лишь бы не ныл.

Отдельно Комаровский выделяет детские истерики как способ манипулирования и подчинения взрослых своей воле. В этом случае лучшая позиция родителей – игнорирование и демонстрация равнодушия. **При отсутствии реакции на крики и плач, такие формы проявления деспотизма быстро проходят сами по себе.**

Также психологи дают еще несколько советов, которые помогают установить с ребенком психологический контакт и таким образом смягчить проявления кризиса. Среди них:

1. Переключайте внимание капризничающего крохи на интересные предметы, разговоры, пойте песенки, рассказывайте стишки. Это очень отвлекает.
2. Играйте словами. Если кроха не хочет надевать шапку – «не хочешь синюю или красную?», не желает кушать – «не будем кашку, лучше съедим супчик».
3. Не заставляйте. Малыш заигрался, а вам нужно домой готовить кушать, убирать. Не следует тянуть кроху за руку, попросите его проводить маму, ведь вы боитесь или вам скучно идти самой.
4. Позволяйте делать ошибки.
5. Разрешайте иногда безобидно шkodить.
6. Не «залюбливайте». Не следует исполнять любые желания и прихоти крохи. Пусть с раннего детства привыкает к отказам. Но подавлять при этом тоже не стоит – попытайтесь найти золотую середину.
7. Не сравнивайте с другими.

Запомните!

Любое сравнение с другими детьми вызывает у крохи снижение самооценки и провоцирует еще больше негатива.

8. Не применяйте физическое наказание, откажитесь от обидных слов. Ребенок должен расти в атмосфере любви и поддержки. Физическая расправа, насмешки, обзывания воспитывают в маленьком человеке агрессию, страх, недоверие и негативное отношение к родителям.
9. Хвалите ребенка, поощряйте его самостоятельность.

Наиболее популярные вопросы

1. Как долго может длиться кризис в этом возрасте?

Перелом в становлении психики личности, происходящий приблизительно в возрасте 3 лет, длится обычно от нескольких недель до нескольких месяцев. Степень выраженности негативной симптоматики часто зависит от характера и типа темперамента крохи, а также от того, насколько гармоничны и доверительны отношения матери и ребенка.

2. У всех ли трехлеток возникают такие проблемы с поведением?

Проблемы с поведением возникают не у всех. Некоторые дети достаточно легко переносят кризис – он проявляется осознанием своего «Я», появлением самостоятельности, самооценки, волевых качеств и настойчивости.

3. Могут ли домашние животные помочь?

При кризисных ситуациях домашние любимцы могут стать способом уравнивания взаимоотношений между ребенком и взрослыми. Кроха переключает свое внимание на уход за животным, отвлекаясь от истерик и противостояний. Наиболее подходящие питомцы – котенок или щенок.

Кризисы переживают все дети. От поведения родителей зависит, как будет проявляться переломный период и насколько быстро и безболезненно он закончится. На помощь мамам в преодолении возрастного кризиса приходят опытные специалисты – педагоги, психологи и педиатры.

«Кризис трёх лет»



Консультация для родителей