

Кризис трех лет

Кризис третьего года жизни является сложным как для ребенка, так и для его родителей. Три года – это такой возраст, когда малышу хочется ощущать себя взрослым и самостоятельным. Ребенок уже имеет свое «Я» и готов его отстаивать перед взрослыми. Отдаляясь от родителей в психологическом плане, малыш стремится к самостоятельности и хочет, чтобы считались с его мнением. Но тут же возникает противоречие между «я хочу и «я могу», так как во многих ситуациях он по-прежнему не может обойтись без взрослых. Данное противоречие выражается в виде упрямства, негативизма, своеволия и других кризисных проявлений.

У многих мам и пап возникает вопрос: почему кризис происходит именно в возрасте 3 лет? Ответ на него достаточно прост:

Во-первых, к 3 годам кроха многое умеет делать самостоятельно. Например, есть, одеваться, ходить на горшок. Но он стремится к еще большей самостоятельности, а родители, возможно, пока не готовы ему ее дать.

Во-вторых, в данном возрасте ребенок начинает ходить (или уже ходит) в детский сад, взаимодействует с социальным миром. Способы, которыми он взаимодействовал с родителями, уже не работают в остальном социуме.

Данный возраст – серьезное испытание, так как поведение крохи сложно поддается коррекции. Особенно важно понять, что происходит с ребенком, чтобы помочь пережить ему этот период.

Основными симптомами кризиса 3 лет являются:

1. Негативизм. У ребенка возникают острые реакции на то, что говорят ему взрослые. Но это не потому, что его желания не совпадают с тем, что предлагают мама или папа, а потому что эта инициатива исходит непосредственно от взрослого
2. Упрямство. Ребенок начинает настаивать на чем-либо. Опять же, это не от того, что он хочет, а потому, что он этого потребовал. Таким образом он выражает желание, чтобы с ним считались как с личностью.
3. Строптивость. Она направлена против норм воспитания, образа жизни, который складывался до 3 лет. Ребенок отказывается следовать правилам, существующим ранее и начинает вводить свои.
4. Своеволие. Ребенок стремится к максимальной самостоятельности. Если ее подавлять, то таким образом можно зародить в ребенке сомнения в его возможностях и силах.
5. Протест-бунт. Ребенок находится в состоянии некоего конфликта с окружающими. Отказываясь выполнять привычные действия, он может намеренно делать то, что ему запрещают.
6. Обесценивание. Ребенок начинает ругаться, обзывать или дразнить родителей.
7. Деспотизм. Ребенок всеми способами пытается сделать так, чтобы родители выполняли все, что он требует.

Обычно, период кризиса длится от нескольких месяцев до года. Первые признаки можно обнаружить в возрасте 2,5 лет. Однако самый пик протекает в возрасте 3-3,5 лет.



Чтобы этот период протекал более спокойно, следуйте данным рекомендациям:

1. Предоставьте ребенку самостоятельность. Не торопите его, пока он совершает элементарные действия – одевается, умывается, прибирает за собой игрушки. Запаситесь терпением и позвольте это сделать ему самому.
2. Предоставьте ребенку право выбора. Конечно, это не касается каких-то серьезных вопросов, но например выбрать самостоятельно цвет той или иной одежды он вполне может.
3. Не нужно заострять внимание на капризах и истериках ребенка, а так же придавать им значимость. Не стоит так же в это время что-то внушать ему – это бессмысленно. Если приступ возник в общественном месте, обойдитесь без привлечения посторонних: «Посмотрите, кто это так плохо себя ведет? Ай-яй-яй так себя вести!» Любые зрители только на руку истерике ребенка, так как это его еще больше раззадорит.
4. Установите четкие границы, запреты (в пределах разумного) и придерживайтесь их. Если вы сказали «нет», стоит оставаться при своем мнении и дальше, не смотря на истерическое поведение малыша. Однако помните, что любой запрет надо объяснить ребенку, например «Нельзя засовывать пальцы в розетку, потому что тебя ударит током и тебе будет очень больно».
5. Выполняйте данные вами обещания. Если вы сказали ребенку, что пойдете с ним в парк погулять, то нужно так и поступить.
6. Для решения сложных ситуаций полезно использовать игровые моменты. Например, если ребенок долго одевается, то можно предложить поиграть в военных. Поставить на таймере время, и пока оно не закончится, нужно успеть одеться.

Помимо данных рекомендаций обращайте внимание на состояние ребенка. Вполне возможно, что плохое поведение или капризы связаны лишь с тем, что кроха просто устал или перевозбудился. Соблюдение четкого режима дня так же поможет справиться с кризисом.

И, пожалуй, главный совет для всех родителей: любите своего ребенка не смотря ни на что, даже заплаканным, капризным, упрямым и порой несносным. Он должен это знать, видеть и чувствовать.

