

Кризис трех лет

Возрастные изменения психики происходят неравномерно, скачкообразно. Психическое развитие представляет собой закономерное чередование стабильных и критических периодов. Развитие ребёнка в кризисные периоды носит бурный, стремительный, «революционный» характер. При этом за очень короткий период ребёнок сильно меняется, и это проявляется во всех сферах: поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной.

В критические периоды развитие часто носит негативный, «разрушительный» характер. Кажется, что ребёнок в этот период не столько приобретает, сколько теряет из приобретённого прежде: угасает интерес к любимым игрушкам и занятиям, нарушаются сложившиеся формы отношений с окружающими, ребёнок отказывается выполнять нормы и правила поведения, усвоенные ранее и т.п.

Условно можно выделить симптомы кризиса:

1. Негативизм. Негативизмом называют такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания. Мотив негативизма - отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания.

2. Упрямство. Ребёнок настаивает на чём-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому что ОН этого потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении. При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

3. Строптивость. В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни.

4. Своеволие. Проявляется в стремлении ребёнка к самостоятельности, в желании всё делать самому.

Все эти поведенческие проявления имеют одну и ту же основу - потребность ребёнка в социальном признании, стремлении к самостоятельности.

Складывается впечатление, как будто ребёнок специально провоцирует конфликты в семье. Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит), по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). Кажется, что такое плохое поведение приносит ребёнку удовольствие.

В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом - деспотизм, когда ребёнок стремится подчинить весь уклад семейной жизни себе, проявить власть над окружающими. Если в семье есть другие дети, то этот симптом может проявляться в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют под собой одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

Уговоры и убеждения здесь бесполезны, так как малыш ещё не может рассуждать логически.

Что делать?

- Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое. Родители должны понимать, что изменения в поведении ребёнка носят произвольный характер, то есть ребёнок ведёт себя так НЕ специально. Кризис трёх лет связан с развитием самосознания, в этом возрасте ребёнок впервые начинает осознавать себя автономной личностью, отличной от других. Он как бы пробует мир на прочность, изучает его границы, выясняет отношение сил.

- Родители должны в этой ситуации понимать, что кризис - явление временное и скоро пройдет. Однако, это не означает, что они должны идти на поводу у ребёнка. Нужно чётко определить границы дозволенного, определить сначала для самих себя, а потом и для ребёнка принципиальные позиции, по которым они не пойдут на уступки (нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзывать на родителей, нельзя кидать мусор на пол и т.д.). И, наоборот, по непринципиальным вопросам вполне можно найти компромисс, договориться с малышом. Однако, договариваясь с ребёнком, не надо питать иллюзий - трёхлетний ребёнок даёт обещания, не задумываясь, у него нет чувства долга и временной перспективы, его мышление носит ситуативный характер.

- Постарайтесь быть более внимательны к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.

- Помните о том, что у вашего ребёнка есть свои проблемы. Больше разговаривайте с ним. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном.

- В кризисный период почти все дети испытывают нервное напряжение. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

- Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.

- Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончании переходного возраста. Правильнее в этой ситуации сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать (например, отойти на некоторое расстояние). Главное - ни в коем случае не выполнять требование

ребёнка. После того, как он успокоится, спустя некоторое время, сообщить ему, что в самом требовании не было ничего невыполнимого, а вот форма проявления вам не нравится.

- Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное. Попросите близких, друзей, соседей побыть с ребёнком, пока вы успокоитесь.

У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

1 правило. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

2 правило. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

3 правило. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов - не для вашего малыша, их надо полностью исключить.

4 правило. Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты.

Главная рекомендация - больше любви, доброты, терпения, веры в его силы, и тогда всё получится!