

Консультация для родителей

Кризис 3-х лет.

Уважаемые родители, очень важный момент в развитии ребенка наступает тогда, когда он начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями. Обычно так начинается кризис 3 лет, начинается с возрастанием самостоятельности ребенка, когда он старается выделить свое Я и установить новые взаимоотношения со взрослым.

Осознание себя происходит обычно к концу третьего года жизни под влиянием возрастающей практической самостоятельности ребенка. Ведь он овладевает возможностью выполнять без помощи взрослого многие действия, усваивает навыки самообслуживания. И он начинает мало-помалу понимать, что то или иное действие выполняет именно он. Внешне это понимание выражается в том, что ребенок начинает говорить о себе не в третьем, а в первом лице: «Дай мне куклу», «Я бегаю», «Возьми меня с собой». Да, малыш как бы отделяет себя от других людей. Он осознает собственные (возросшие!) возможности. Это приводит к тому, что он начинает иначе относиться к взрослым, - Он начинает сравнивать себя с ними. Он хочет быть таким, как взрослые, выполнять те же действия, обладать той же независимостью, самостоятельностью

Кризис - особый относительно непродолжительный по времени период жизни, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Данный кризис имеет условные возрастные ограничения. Он может начаться в 2, 5 года и протекать бурно и стремительно, а может остаться незамеченным родителями и в 3 года. Все эти проявления зависят от индивидуальных особенностей ребенка, стиля воспитания, состава семьи. Чем жестче ведут себя родители, тем острее протекают кризисные явления. Чем доверительнее и спокойнее отношения ребенка с мамой, тем мягче будет проходить кризис.

Рассмотрим основные проявления кризиса:

Негативизм-протестная реакция на излишнюю требовательность, жестокие запреты, невнимание со стороны родителей. Выражается в игнорировании ребенком любых просьб взрослого. Это реакция на взрослого, а не на содержание (мама приходит с работы, не обращая внимания на ребенка просит наряду со своими делами убрать ребенка игрушки). Иногда ребенок может поступать вопреки своим эмоциональным переживаниям (хочет идти в цирк, но услышав просьбу взрослого, отказывается, или мальчик очень любит кататься на велосипеде. Ему не всегда это разрешают, но вот сегодня мама говорит: «Иди, катайся». На это наш негативист отвечает: «Не пойду». Почему он отказывается? В голосе матери он уловил повелительные нотки. Мать предлагает снова, и он снова отказывается, начиная при этом плакать — кататься-то хочется! Но, оказывается, стремление не подчиниться воле взрослого сильнее. Такие реакции могут сопровождаться гневом, слезами, так

как ребенок сам страдает от этого). В это время лучше или оставить в покое или отвлечь ребенка. Иногда помогают прсыбы наоборот (ты пожалуйста не одевайся сам), или дать сделать выбор ребенку из двух нужных вам вариантов (чем ты сегодня будешь есть кашу большой или маленькой ложкой). Главное показать ребенку спокойное, эмоционально нейтральное поведение. В этот период ребенок учится не зависеть от своих эмоций, а выражает свое отношение к взрослым.

Упрямство - когда ребенок настаивает на чем-либо не потому, что ему этого хочется, а потому что он этого потребовал. Чтобы это не стало чертой характера, лучше не отмахиваться от ребенка и не идти у него на поводу, лучше стараться все объяснять ребенку и говорить правду. Не путайте упрямство с настойчивостью — это положительное качество, когда ребенок преодалевает препятствия на пути к цели.

Своеволие - ребенок хочет все делать самостоятельно, даже то, что в силу возраста, физических возможностей, опасности для здоровья сделать не может. В данном случае лучше найти компромисс (например, предложить понести сумку за одну ручку, а ребенок за другую). Давайте возможность ребенку, что-нибудь сделать самому, а вот жесткий запрет приведет к усилению негативных проявлений.

Строптивость - ребенок негодует по поводу всего, протестует против всего привычного в жизни. Подыгрывайте ребенку в изменении ситуаций, конечно же не в ущерб себе и ребенку.

Деспотизм - ребенок старается одновременно все делать сам, как взрослые и хочет быть маленьким, чтобы получать максимум внимания от взрослых. Это все приводит к тому, что ребенок начинает манипулировать взрослыми (Не ходи в гости, Не разговаривай по телефону, а играй со мной). В такой ситуации важно объяснять ребенку, что у каждого есть свои дела и обязанности, желания, в которых ребенку тоже есть место (Мы с тобой поиграли, а теперь приготовим папе ужин). Если в семье несколько детей, то деспотизм может выражаться в виде ревности, ребенок вымещает свои отрицательные эмоции на младших. Ребенка нужно заранее готовить к рождению в семье второго ребенка, во всех делах объединять двоих детей, выделять время на общение со старшим ребенком без присутствия младшего.

Кризисный период очень сложен и для ребенка, и для взрослых. Но многие симптомы естественны и со временем проходят, главное набраться терпения. И от того насколько вы готовы меняться вслед за ребенком зависит гармоничное личностное развитие.

Ребенок ожидает от родителей в этот период похвалы, одобрение маленьких, но самостоятельных попыток достичь результата, это залог высокой самооценки в будущем. Для облегчения прохождения кризиса у ребенка должно быть ощущение и переживание успеха.

При неблагоприятном течении кризиса могут наблюдаться следующие реакции: нарушение сна, аппетита, страхи, энурез, плаксивость, агрессивность.

Факторов риска для неблагоприятного прохождения кризиса несколько: общий ненормативный неврологический статус, напряженная обстановка в семье, поступление в ДОУ, рождение второго ребенка, неверное поведение родителей, воспитателей.

Как помочь ребенку благополучно выйти из кризиса:

Вызывающее поведение ребенка можно рассматривать как некое приглашение, призыв к родителям упорядочить его мир, показать ему своей реакцией, что на самом деле важно, а что нет. Ребенку нужна твердость вашей позиции, но не меньше нужно и помощь в освоении правил, в их принятии.

Постарайтесь увидеть позитивные проявления кризиса, упрямство – это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества, капризность-демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего Я, эгоизм- проявление чувства собственного достоинства, так вам будет легче принять изменения, происходящие в ребенке

Продумайте стратегию поведения по отношению к ребенку, когда и на чем настаивать, с чем в его поведении мириться, и запишите все свои требования. Вспомните про светофор, красный цвет-строгий запрет, желтый-иногда можно проехать, но в основном стоп, зеленый-движение без ограничений. Подумайте, куда отнести то или иное требование (например, требование ложиться спать в 21.00-жесткое или возможны послабления в зависимости от ситуации). Важно решить, чего именно вы будете требовать строго, а где пойдете на уступки без внутреннего сопротивления

Будьте настойчивы и последовательны. Если вы сказали нет, не меняйте позиции

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Обычно пик упрямства приходится на возраст 2,5-3 года. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки, но девочки капризничают чаще, чем мальчики. В кризисный период приступы упрямства и капризности могут случаться по 5 раз в день, а у некоторых и чаще, дайте почувствовать ребенку, что вы его понимаете

Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат

Не сдавайтесь, даже когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно-взять его за руку и увести. Капризность требует зрителей, не привлекайте посторонних «Посмотрите, какая плохая девочка», ребенку только это и нужно

Постарайтесь переключить внимание ребенка «А что это там за окном воробьи делают?» Хорошо, если у вас в арсенале есть много способов «перехитрить» ребенка, добиться от него выполнения желаемого, не вступая с ним в открытое столкновение

Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей интонации искренний интерес

Острота кризиса 3-х лет поэтому прямо зависит от отношения к ребенку со стороны взрослых. Попытки общаться с ним по-старому ведут лишь к закреплению отрицательных черт в поведении, сохранению их в течение всего детства (а то и позже!). Тактичное же поведение взрослых, предоставление ребенку большей самостоятельности обычно смягчает кризис. Разумеется, родители должны помнить при этом, что определить меру возможностей малыша — это задача взрослых, а не самого ребенка; полагаться на его самооценку было бы неправильно. Притязания ребенка «быть как взрослый» слишком велики, чтобы они могли быть осуществлены на самом деле. Для удовлетворения их есть только одна форма, форма игры.

Тактично указывайте на промахи ребенка, при неудаче постарайтесь объяснить ему его ошибку. Ненавязчиво предложите свою помощь, предложите сделать что-то интересное вместе.

Для полноценного развития ребенок может испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции (позволяйте ему это).

Негативным эмоциям нужен выход: побросайте с ребенком мячик, устройте бой на воздушных шарах, поиграйте в кричалки, сопелки по примеру Винни-Пуха, побейте вместе подушки (полезно не только детям, но и взрослым) при этом можно покричать. Проводить такие игры лучше систематически. Благодаря этому ребенок поймет, что вы его любите, понимаете и поддерживаете в любых ситуациях и можете ему помочь.

В период кризиса важно проявлять терпение и поддержку, но терпение не должно переходить во вседозволенность, а поддержка в похвалу любых действий ребенка.

Ребенку нужны границы. Если ребенок не чувствует, что родители управляют ситуацией, то отвечает бунтом и отрицанием. Истерика не должна стать способом достижения цели ребенка. Ребенок должен всегда помнить, что мама и папа главные.

Нужно установить набор ограничений, слово нельзя должно входить в круг известных понятий ребенка. Запреты должны быть согласованы между всеми членами семьи. Будьте последовательны в своих словах и поступках. Запреты нужно высказывать доброжелательно, но твердо, не позволяя ребенку использовать шантаж для достижения своих целей. Лучше всего это сделать, переключив внимание ребенка на что-нибудь другое.

Вместо негативного замечания, направлять ребенка в позитивное русло. Например, вместо «Ты меня не слушаешь» - «Пожалуйста, слушай меня внимательно», вместо «С тобой не договоришься. Я хочу, чтобы ты...» - «Делай то, что я говорю, пожалуйста», вместо «Не ной» - «Мне бы не хотелось больше об этом разговаривать».