

КРИЗИС



3-х лет

Возраст 3 лет по праву считается одним из самых сложных в жизни родителей и детей. В этот период у ребёнка формируется ощущение себя как отдельной самостоятельной личности. Малыш начинает активно проверять, где заканчивается область его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями своих желаний, он приходит в ярость. И уже невозможно просто отвлечь его внимание на что-то интересное, как в более младшем возрасте: ребёнок испытывает настоящую злость из-за того, что всё идёт не так, как он хотел.

Как проявляется кризис 3 лет

Советский психолог Лев Выготский выделял семь признаков кризиса.

1. **Негативизм.** Ребёнок относится негативно к просьбе взрослого, даже если речь идёт о том, чего он сам хочет.
2. **Упрямство.** Настаивает на своём, и ему очень важно добиться этого во что бы то ни стало.
3. **Строптивость.** Непослушание как в мелочах, так и в серьёзных вопросах.
4. **Протест.** Ребёнок начинает активно бунтовать против того, что ранее выполнялось им спокойно и безропотно.
5. **Своеволие.** Стремление всё делать самостоятельно, даже если детских возможностей для этого пока недостаточно.
6. **Обесценивание.** Ребёнок может рушить и ломать всё, что ему было дорого (даже любимые игрушки), бить и обзывать родителей.
7. **Деспотизм.** Хочет, чтобы всё происходило именно так, как он сказал.



В реальной жизни всё это проявляется примерно так: малыш, который ещё вчера послушно одевался, ел практически всё, что дают, спокойно засыпал после обычных ритуалов, начинает спорить по любому поводу. «Шапка не такая, корми меня с ложки, я не буду спать в своей кровати!» — и никакие доводы разума не действуют.

Если взрослые настаивают на своём, в ход идёт «тяжёлая артиллерия». Ребёнок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем — драться, кусаться и кидаться всем, что попадает под руку.

Надо сказать, часто, таким образом дети действительно добиваются своего. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде, что чадо утихнет. И действительно, спокойствие восстанавливается, но ровно до следующего эпизода расхождения мнений.



Как помочь ребёнку легче пережить кризис

Научите правильно выражать злость

Прежде всего нужно понимать, что злость, охватывающая детей, — это не происки тёмных сил, а абсолютно нормальное чувство. Она (а также грусть, радость, страх, удивление) досталась нам от животных. Встречая отказ или сопротивление своим желаниям, ребёнок испытывает то же раздражение и ярость, что и тигр, у которого соперник пытается отобрать мясо или выгнать с территории.

Алгоритм такой:

1. Подождать, когда ребёнок успокоится. Бесплезно что-либо говорить, пока тот охвачен эмоциями: он вас не слышит.

2. После того как ребёнок успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)».

3. Провести причинно-следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это очень злит». Для нас очевидно, что ребёнок рассердился из-за того, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто всё выглядит так, будто какая-то сила охватила его ни с того ни с сего, и он стал «плохим». Особенно если мы вместо объяснения причины его злости говорим что-то вроде: «Фу, какой плохой ребёнок».

Когда взрослые выстраивает причинно-следственную связь, детям проще постепенно разобраться в себе.

4. Предложить приемлемые способы выражения злости: «Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму ложку, а скажешь: «Я злюсь на тебя!» Можешь ещё стукнуть кулаком по столу». Варианты проявления ярости в каждой семье свои: для кого-то приемлемо топтать ногами, для других — пойти в свою комнату и там кидаться игрушками. Также можно завести специальный «стул злости». Каждый может сесть на него и успокоиться, а потом вернуться к общению.

Очень важно сделать акцент на том, что это не наказание. Если положить в этом месте бумагу и карандаши, то ребёнок сможет выразить своё состояние в рисунке. Сами взрослые тоже могут в пылу битвы за очередное правило распорядка дня, нарушенное детьми, сесть на стул и показать пример, рисуя своё раздражение и проговаривая: «Как же я злюсь, когда ты не идёшь спать вовремя!»

Определите границы

Дети, которым постоянно потакают, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся из-за этого очень тревожными. Им всё время приходится быть в напряжении, чтобы удерживать власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. В обществе эти домашние тираны оказываются не очень успешны,

так как привыкли, что всё вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога.

Другая крайность — это жёсткое подавление любых негативных проявлений. Точка зрения родителей в этом случае проста: ребёнок должен быть всегда «хорошим» и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах. В первом случае дома ребёнок шёлковый, но в детском саду неуправляем и агрессивен. Во втором — он очень старается соответствовать высоким требованиям, периодически срываясь. В срывах он винит себя и очень часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе.

Истина где-то посередине. Если взрослый понимает, что это закономерный этап развития ребёнка, то он может сохранить относительное спокойствие и при этом настаивать на своём. Получаются твёрдые границы, поставленные мягким способом.

