

Кризис трех лет. О возрастном кризисе в вопросах и ответах

Что такое кризисный возраст?

Психическое развитие дошкольника происходит неравномерно, скачкообразно. В какой-то момент наступает период, который называется кризисом. Этот период носит смысл перестройки, глобального качественного изменения в развитии ребенка. У ребенка, как правило, появляются новые потребности. Любой кризис направлен на формирование определенного уровня зрелости, который дает побудительную силу и становится базой для формирования личности в следующем возрасте. Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Таким образом, внутренняя цель кризиса ребенка – повзрослеть.

Какие причины и особенности кризиса 3-х лет?

Основная причина — несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым, даже чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны родителей не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения, так пугающие родителей.

Кризис трёх лет характеризуется следующими психическими новообразованиями:

- первичная самостоятельность;
- новый уровень самосознания;
- установление межличностных контактов, выстраивание новых, более сложных социальных отношений;
- волевая регуляция деятельности.

Как понять, что у ребенка возрастной кризис?

Ребенок начинает себя вести непрогнозируемым образом, с точки зрения родителей. Например, был спокойным, послушным, покладистым, и было понятно какие у его особенности, как с ним договориться, как поощрять. И в какой-то момент все воспитательные меры или их большая часть перестают действовать. Поведение ребенка меняется, становится непредсказуемым, непонятным. Именно это делает ситуацию довольно тяжелой.

Основные приметы наступившего кризиса:

1. Прекращение эффективного воздействия проверенных воспитательных мер
2. Увеличение эмоциональных вспышек, скандалов, ссор – если ребенок активный, открытый, так называемый экстраверт, или усиление погруженных, сложных состояний, отказа от общения, ухода в себя – если ребенок интроверт.

Основные поведенческие проявления кризиса?

«Делаю назло!» - Негативизм

Ребенок отказывается от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей.

«Не хочу подчиняться!» - Строптивость

Такое поведение направлено против бытового уклада и режима дня, к которым родители стараются приучить малыша. Например, ребенок отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

«Я так решил!» - Упрямство

«Не хочу!» и «Не буду!» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть такое поведение не помогают часто ни уговоры, ни угрозы.

«Мне всё надоело!» - Бунт (протест)

Такое поведение отличается тем, что, во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Например, ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

«Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!» - Деспотизм

Таким поведением дети пытаются манипулировать родителями с помощью истерики и слез. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

«Не люблю вас! Вы плохие!» - Обесценивание

Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном транспорте, например). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.

«Я могу сам!» - Своеволие

Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в

тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Они могут сопровождаться и другими эмоционально-поведенческими отклонениями. Последние наблюдаются далеко не у всех и не всегда, но способны усугубить и затянуть течение кризиса. К ним относятся:

- отдаление от родителей, которые теряют доверие ребёнка и даже могут перестать быть для него авторитетом;
- жадность: подобно взрослым, детям хочется иметь что-нибудь своё, и они яростно охраняют свою собственность;
- вредность — основа строптивости, упрямства и негативизма, часто обусловлена наследственной чертой характера;
- ревность: ребёнок требует к себе внимания близкого человека 24/7 и не хочет его делить ни с кем другим;
- необоснованная агрессия: в 3 года малыш ещё не понимает, что с ним происходит, и винит во всех своих бедах окружающих, что приводит к дракам, царапанию, кусанию.

Родители должны понимать, что у каждого ребёнка кризис проявляется по-разному, но он в любом случае происходит. У одних сглажено и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Как долго может длиться кризис?

Данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ. Во-первых, он может начаться и в 2,5 года, и в 3,5. Психологи утверждают, что чем раньше ребёнка отдают в детский сад, тем раньше наступает кризис. Главное, чтобы это произошло до 4 лет, — тогда можно говорить о норме психического развития.

Во-вторых, он может закончиться в течение 3 месяцев, а может длиться до одного года. Это зависит от устойчивости нервной системы, темперамента ребёнка, поведения родителей и психологической помощи со стороны.

В-третьих, краткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими появлениями, а затяжной — более спокойными. Это норма. А вот если он продолжается более года и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психолога обязательна.

Что делать, чтобы справиться с кризисом успешно?

Помочь справиться с кризисом 3 лет помогут советы родителям от психолога.

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка. Постараться понять его потребности. Разрешать ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою зрелость и независимость.

Важные рекомендации:

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание ребенка на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какую футболку надеть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
5. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочь и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
6. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
7. Проводите как можно больше времени с пользой вместе.

Чего категорически не делать?

«10 нельзя»: памятка для родителей

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребёнка только потому, что он закатывает истерики.
3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.

4. Нельзя физически наказывать.
5. Нельзя кричать.
6. Нельзя навязывать свою помощь.
7. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.
8. Нельзя приказывать.
9. Нельзя вступать в споры и пререкания.
10. Нельзя взывать к совести или чести, это очень сложные термины и категории, которые ещё не понятны ребёнку.

Если родители не в состоянии самостоятельно справиться с проявлениями кризиса, что делать?

Следует обратиться за помощью к специалистам. Для начала это может быть детский психолог. Какие тревожные признаки указывают на такую необходимость:

- страх самостоятельности и отказ от неё;
- отстранённость от родителей;
- склонность к садизму;
- слишком частые и длительные истерики;
- эмоционально-поведенческие проявления, меняющие физическое состояние ребенка.

Детский психолог проводит психокоррекционную программу по преодолению кризиса.

Она обычно состоит из следующих этапов:

1. Работа с родителями: прояснение сути кризиса 3 лет и рекомендации, как себя вести. Рассмотрение факторов, усугубляющих и облегчающих кризис. Первые по возможности устраняются, на вторых делается акцент.
2. Работа непосредственно с ребёнком. Это могут быть сказкотерапия, песочная терапия, изотерапия и пр. Обычно требуется 5-6 сеансов, в результате которых ребёнок становится более спокойным, а родители приобретают знания, как правильно себя вести в критических ситуациях.

При интенсивных, часто повторяющихся истериках (с судорогами) ребёнок направляется к неврологу, который проводит физическое обследование. Он оценивает рефлексы, чувствительность, координацию, мышечную силу и тонус. Это необходимо для дифференциальной диагностики кризиса с неврологическими заболеваниями, при необходимости назначается курс медикаментозного лечения.