# D:\для педагога-психолога\психолог\5707785c4872587a1be69e16284cc03c.jpgВнимание! Кризис 3 лет!

|  |
| --- |
| *В данной статье рассмотрены основные симптомы кризиса 3 лет и возможные действия родителей для того чтобы сгладить проявления этого закономерного этапа развития ребенка.*Внимание Кризис 3 летКогда ребенку исполняется три года, многие родители обнаруживают, что его поведение изменилось. Он вдруг перестал слушаться, а то, что совсем недавно принимал как должное, теперь вызывает у него только протест. Ребенок начинает все делать «наоборот» - убегает, когда его зовут, отказывается от еды, когда его просят поесть, кричит, когда просят говорить шепотом и т.д. Еще совсем недавно он был таким послушным, а сейчас устраивает истерики по любому поводу. Для многих родителей эта ситуация является сложной и непонятной, они не знают что с этим делать, сердятся друг на друга и на ребенка.  В этот период ребенок хочет действовать по собственному желанию, наперекор ситуации, не соглашаясь с предложениями взрослых. Он начинает осознавать себя как личность, у него появляется собственное «хочу». Причем проявляется оно, как правило, в виде упрямства, негативизма, и своеволия. Усиливает протестные реакции то, что взрослые не заметили, взросления ребенка, его активности, вовремя не поменяли модель своих взаимоотношений с ним.Родителям не стоит пугаться такие явления это закономерный процесс в развитии любого ребенка в возрасте около трех лет, основная задача этих реакций закрепить у ребенка ощущение большей самостоятельности и собственной значимости. Возраст возникновения, длительность и выраженность симптомов кризиса у разных детей могут отличаться. Кризис наиболее ярко выражен в  семьях, где родители используют авторитарную  модель воспитания, с большим количеством запретов и наказаний или наоборот излишне опекают малыша, не давая ему возможность проявить свою самостоятельность. Л. С. Выготский подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса "скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме". Положительными личностными приобретениями детей после кризиса трех лет является становление нового уровня самосознания, повышение уровня самостоятельности в общении, играх, развитие активности, волевых качеств. Появление этих качеств, является надежным показателем конструктивного прохождения ребенком данного этапа.Сейчас поговорим об основных симптомах кризиса трех лет. Впервые наиболее яркие особенности поведения ребенка в период кризиса трех лет описала Э. Келер в работе "О личности трехлетнего ребёнка". Рассмотрим эти симптомы более подробно.**Первый из них — негативизм.**  Негативизм заключается в том, что ребенок стремиться сделать все наоборот, т.е. противоположное тому, что ему сказали.  Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Причем ребенок не выполняет действие не, потому что не хочет этого делать, а потому что об этом его попросил взрослый. Интересно что, отказываясь выполнять просьбы одного из членов семьи, ребенок может быть очень послушен с другим.   Например, взрослый, подходя к ребенку, говорит: «Это платье красивое», — и получает в ответ: «Нет, не красивое». А когда говорят: «Это платье не красивое», - ребенок отвечает: «Нет, красивое».**Второй — упрямство**. Оно заключается в том, что ребенок делает, что то не, потому что ему очень хочется, а потому что он сам сказал об этом взрослым и изменить свое решение он уже не может. Допустим, ребенок, несмотря на то, что очень хочет спать, говорит, что будет продолжать играть в игрушки. Несмотря на то, что играть ему совершенно не интересно, он будет до последнего говорить, что спать он не пойдет.**Третий – строптивость.**Подстроптивостью понимается стремление настоять на своих желаниях и недовольство всем, что предлагают ребенку взрослые. Например, родители могут купить ребенку новые вещи, сводить его в зоопарк, покатать на аттракционах и всегда на вопрос понравилось ли ему это, ответ ребенка будет одним и тем же: «Что ему это не нужно было и не понравилось!»**Четвертый – своеволие.**В данном симптоме проявляется стремление ребенка к самостоятельности. Оно заключается в желание ребенка все делать самому. Естественно  ребенок не учитывает свои возможности и это часто приводит к конфликтам с взрослыми.            У детей, чьи родители не способны к гибкости при взаимодействии  с малышом, конфликты становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны с взрослыми. **Это пятый  симптом кризиса трех лет, он называется протест - бунт.****Шестой симптом – обесценивание.**Обесценивается то, что раньше было привычно, интересно, дорого. Ребенок может начать негативно относиться к старым игрушкам, в которые раньше очень любил играть, отказываться от занятий которые до недавнего времени вызывали восторг.В семьях с единственным ребенком может проявиться **седьмой симптом**- **деспотизм**. Ребенок старается вернуть старую систему отношений, когда все его капризы исполнялись. Он говорит, будет ли он, есть,  и  что он будет, есть, когда идти гулять, сколько и где он будет гулять, можно ли кому - либо из взрослых уходить или нельзя и т.д.  Если в семье несколько детей, деспотизм проявляется в виде ревностного отношения к другим детям, малыш, будет считать что они не должны иметь вообще никаких прав в семье.            Все эти симптомы говорят о том, что у ребенка в данный момент идет перестройка отношений с окружающими его людями и с самим собой. Как мы уже говорили кризис закономерный процесс, но родители могут предпринять некоторые шаги, которые помогут смягчить его симптомы. Выделим шаги, которые позволяют минимизировать последствия кризиса для ребенка.**Старайтесь сохранять спокойствие.**Если вы в ответ на поведение ребенка будете спокойны, то он, в конечном счете, и сам успокоится, если же вы сорветесь, для него это будет знаком, что на вас таким образом можно воздействовать. Вам в каждой конкретной ситуации нужно стараться действовать по взрослому, например, переключить внимание ребенка на выполнение каких - либо других дел, отвлечь при помощи юмора, поиграть в игру  и т.д.Самое главное, помните, что своим поведением ребенок исследует, что ему можно делать, а что нельзя. Если раньше ему было можно все, то теперь многое оказывается под запретом и ему необходимо понять эту систему.  **Можно говорить, что вам не нравится поведение  ребенка, но не он сам.**Говоря ребенку, что он плохой вы тем самым создаете у него комплекс вины, и ребенок начинает думать, что его не любят и он никому не нужен. Это только усугубляет симптомы кризиса трех лет. Старайтесь в спокойной позитивной обстановке объяснить ребенку что конкретно вам не нравится в его поведении.**При общении с ребенком используйте «временный язык».**Не «у тебя никогда не получится», а «у тебя сейчас не получилось»,  не «ты никогда не с кем не делишься», а «ты сегодня не поделилась» и т.д.**Остерегайтесь сравнивать ребенка с другими детьми.**Это приведет  к тому, что ребенок будет считать себя плохим, а другого ребенка хорошим.Лучше сравнивать ребенка с ним же самим, например: «А вот сегодня ты сама собрала свои игрушки», «у тебя самого получилось скатиться с горки». Ему будет приятна похвала и не возникнет чувства обиды.**Дайте ребенку больше самостоятельности.**Ребенок в этом возрасте жаждет самостоятельности. Позвольте ему что-нибудь делать самому, например, поливать цветы, мыть полы  или приносить столовые приборы к трапезе. И даже если у ребенка не все получается, самое главное что вы позволили ему это сделать самостоятельно. Дайте ему самому возможность  выбрать, что он хочет съесть, одеть, почитать, где погулять.**Проявляйте** **больше гибкости при взаимодействии с ребенком.** Это не значит, что вы должны потакать ребенку во всем. Однако есть вещи, в которых можно уступить.Например, если ребенок хочет пойти погулять – уступите. Эта еще одна возможность побыть с ребенком.  Или он хочет одеть красную майку вместо желтой майки, в этом тоже нет ничего страшного. Ребенок не хочет ложиться спать днем. В этом тоже нет ничего плохого, многие дети в этом возрасте перестают спать днем. Нужно чётко определить границу дозволенного, и не в коем случае не уступать (например, нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзывать родителей, нельзя кидать мусор на пол, нельзя ходить по лужам, нельзя есть  грязными руками и т.д.).  Стать более гибким вам поможет умение взглянуть на себя со стороны. Постарайтесь искать другие возможности для решения той или иной проблемы.**Хвалите ребенка за его достижения.**В этом возрастеу ребенка возникает гордость за свои успехи. Вам необходимо одобрять его пусть даже небольшие, но победы. Сам помыл руки, раскрасил картинку, убрал игрушки, покушал и т.д.**Чаще общайтесь с ребенком,**вы для него – главный источник знаний о непонятном взрослом мире. Спрашивайте его, как он провел свое время, понравилось ему или нет то или иное событие в его жизни и т.д. Общаясь с ребенком и стимулируя его общение со сверстниками, вы тем самым показываете ему, как правильно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.**Важным условием более спокойного прохождения кризиса трех лет является  забота о полноценном  сне, питании, режиме дня, физической активности малыша.***Таким образом, кризис трех лет — это, прежде всего кризис взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей. Этот кризис протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать у ребенка возрастающую самостоятельность, когда они стремятся, во что бы то ни стало сохранить прежний тип взаимоотношений, устраивающий их, взрослых, когда они сдерживают самостоятельность и активность ребенка.  Если же взрослые адекватно реагируют на изменения, происходящие в ребенке, если они заменяют авторитарный стиль взаимодействия с ребенком, гиперопеку на партнерское общение с ним, предоставляют ему самостоятельность (в разумных пределах), конфликтов между ними и трудностей общения может и не возникнуть или они будут иметь временный, преходящий характер.           Обычно кризис проходит самостоятельно, но если он затянулся и вы считаете что вам и вашему ребенку необходима помощь, обращайтесь за профессиональной помощью к  психологу.*  |