Кризис 3х лет

       Кризис может начаться уже в 2,5 года, а закончиться в 4 года.
Что происходит с ребенком в этом возрасте? В чем истинная причина его «ужасного» поведения? Как себя вести родителям, чтобы с наименьшими потерями пройти это период, и максимально сократить его продолжительность?

Если вы водите автомобиль (ну, а если нет, то придется поверить мне на слово), то, наверняка, помните, как вы ездили на нем первое время. Очень осторожно, внутренне сжавшись от страха, как бы не пропустить какой-нибудь дорожный знак, не зацепить бордюр, и не забыть включить поворотник.
Но вот наступил счастливый момент, когда вы почувствовали, что машина вас беспрекословно слушается, ваши действия достигли автоматизма, вы полностью контролируете ситуацию, и, самое приятное, что вы стали получать удовольствие от вождения.

С этого момента большинство автолюбителей начинает бесшабашно гонять на автомобиле, наслаждаясь этим непередаваемым чувством уверенности в своих силах.
Но... до первого дорожно-транспортного происшествия (или, хуже того, аварии).
И чем больше критических ситуаций возникает на дороге, тем быстрее автомобилист приходит к мысли о необходимости смотреть на себя со стороны глазами других участников движения. И, соответственно, меняется стиль его вождения.
Зачем я все это рассказываю? Чтобы вы лучше поняли, ЧТО происходит с ребенком до 3 лет. Да в точности то же самое! Первые три года ребенок физически и психически зависим от матери, он не отпускает ее ни на шаг, тяжело переживает разлуку. В этот период малыш впитывает в себя, как губка, огромное количество информации. Она накапливается, накапливается, накапливается...

Проходит время, малыш становится более развит физически (уже ловко и уверенно управляет своим телом) и психически (его мозг достигает определенной стадии развития).
Ребенок, исследуя пространство, видит результаты своей деятельности, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир (если пнуть мячик, то он покатится; если долго ныть, то дадут то, что просишь).
Малыш исследует свойства не только неодушевленных предметов, но и поведение людей, его окружающих. Он подражает взрослым, использует их лексику, "примеряет" на себя разные роли, начинает играть в ролевые игры. Проявляет интерес к сверстникам, начинает взаимодействовать с детьми, играет в совместные игры с ними.

Его уверенность в себе достигает вселенского масштаба: «Ура! Я САМ это умею! Я САМ это могу! Я БОЛЬШОЙ, как мама и папа!». Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.

И... начинает «бесшабашно гонять на автомобиле». Не ведая опасности, и не понимая, почему его постоянно одергивают, что-то запрещают, воспитывают, все решают за него.
Любой кризис - это внутреннее противоречие между «хочу» и «могу».
То есть, с одной стороны, многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт), а с другой стороны, он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт).

И что делать в такой ситуации? Сопротивляться или смириться. Другого выхода нет.
Вот малыш и сопротивляется, как может! В психологии существует целый перечень признаков «кризиса 3 лет», так называемое семизвездие (своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм). Но это все следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в период кризиса трех лет: Малыш стремится сам ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ! Еще раз подчеркну. Он стремится не только что-то ДЕЛАТЬ самостоятельно, но и самостоятельно РЕШАТЬ, делать это или нет.

Своеволие

Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет.
Понимаю, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности.
Что делать? Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам.

Упрямство

Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: "Я так решил!». Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «Дай мяч!». Почему? Потому что это мама
предложила книжку, а не он сам так решил.
Что делать? Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет, и сам примет решение - попросит книжку. Удивительно, но факт!

Негативизм и строптивость

Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.
Например, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!». Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил!
Что делать? Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Солнышко, мы гулять пойдем?».

Протест-бунт

Протест-бунт ребенка - это ответ на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», "Одень тапочки!").
Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности. А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик).
Любому человеку (а ребенку и подавно) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какого-либо вида деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.
Ребенок, деятельность которого постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения..
Что делать? Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему.
Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).

Симптом обесценивания

Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).
Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией).
Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока... Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если…).
Что делать? Направляйте энергию ребенка в мирное русло.
Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы.
Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.
Например, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. В конце концов ребенок согласится одеться и сам тоже.

Деспотизм

Малыш учится управлять окружающим миром, пытается заставить родителей делать то, что он хочет.

Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание «завоевать место под солнцем» - это хорошая черта характера, которая позволяет человеку быть хозяином жизни, а не слабовольным, ведомой другими людьми.
Что делать? Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей - будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяете малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему еще сложно понять ваши объяснения и нравоучения, вернее он их понимает по-своему.

Как себя вести родителям, чтобы сократить продолжительность кризиса 3 лет?
Давайте вернемся к аналогии с автомобилистом.
Чем больше критических ситуаций возникает на дороге, тем быстрее автомобилист приходит к мысли о необходимости смотреть на себя со стороны, глазами других участников движения. И, соответственно, меняется стиль его вождения.

Чем больше у ребенка будет опыт самостоятельных поступков и принятия решений, чем больше успехов и (увы) ошибок он совершит, тем быстрее пройдет кризис, тем быстрее он научится ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ с людьми.
Поймите, ребенок рано или поздно возьмет свое (природу невозможно обмануть). Все, что он недополучил в положенное время, он будет стремиться восполнить в более позднем возрасте. В ваших силах вовремя почувствовать потребности ребенка и не растягивать этот процесс на годы.

От того, как вы себя будете вести себя с ребенком во время этого кризиса, зависит, сохранит ли ваш малыш активность, упорство в достижении цели, будет ли продолжать стремиться к самостоятельности. Или он сломается и станет безропотно послушным, безвольным, зависимым человеком с заниженной самооценкой. Воспитывайте ребенка не замечаниями, а на своем примере. То есть ведите себя с ребенком так, как хотели бы, чтобы он вел себя с окружающими людьми, в том числе и с вами.