

Кризис 3-х лет

или как построить отношения с ребенком 2,5 – 4 лет

Любые кризисы помогают нам перейти на новую ступеньку развития, приводят к формированию важных новообразований, и поэтому т.н. «кризис 3-х лет» - это важный этап в становлении психического развития ребенка. Так или иначе, все дети проходят через него. В этот период ребенок начинает воспринимать себя отдельной личностью – такой же, как «эти большие взрослые вокруг», и активно проверять, где заканчиваются границы его возможностей, на что он может влиять. То есть ребенок испытывает Ваш характер и находит в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. При этом, сталкиваясь с ограничениями в исполнении своих желаний, он приходит в ярость – это злость на то, что все идет не так, как он хочет.

Основные симптомы кризиса 3-х лет:

- **Негативизм** – ребенок отказывается делать даже то, что хочет (в отличие от непослушания), ему важно сделать именно наперекор взрослому. Негативизм адресован к человеку, а не к содержанию того, о чем ребенка просят.
- **Упрямство** – ребенок настаивает на чем-либо не потому, что ему этого хочется, а потому, что он этого потребовал и не желает отступить.
- **Строптивость** - это общий протест против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.
- **Своеволие, своеобразие** – это стремление к самостоятельности, но неадекватное возможностям ребенка. Он стремится все сделать сам, отказываясь от помощи взрослого.
- **Обесценивание** – ребенок перестает ценить то, что ценил раньше: любимые игрушки становятся плохими, ласковая бабушка – противной, родители – злыми. Малыш может начать ругаться, обзывать, ломать дорогие прежде игрушки, рвать книжки.
- **Протест-бунт** – со слов Л.С.Выготского: «ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними».
- **Деспотизм** – ребенок начинает диктовать всем окружающим нормы и правила поведения: чем его кормить, во что одевать, что делать одним членам семьи, а что остальным. В семье с несколькими детьми этот симптом начинает принимать черты обостренной **ревности** по отношению к братьям и сестрам, в основе которой лежит то же стремление к господству.

Сталкиваясь с подобными проявлениями, Вы должны твердо помнить о том, что **внешние негативные признаки – это лишь обратная сторона позитивных изменений личности ребенка, составляющих главный смысл всякого критического возраста**. В периоды кризисов, как никогда больше, идет огромная конструктивная работа развития, резкие, значительные сдвиги и изменения в личности ребенка. И надеяться в это время на послушность ребенка не стоит.

Основные задачи этого периода:

1. Формирование волевых качеств, умения добиваться своего, настаивать на собственном решении, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания. Проявление своей силы в эмоциях, в действиях.
2. Исследование своих возможностей в противостоянии со взрослыми, изучение того, «что такое хорошо и что такое плохо». Исследование «границ»: когда взрослые непреклонны в своем решении, а когда можно настоять на своем.

3. Осознание того, что такое злость, как можно ее адекватно выразить.

Как же помочь ребенку (и себе) в этот непростой период?

- ❖ Прежде всего, нужно понимать, что злость, охватывающая детей, - абсолютно «законное» чувство. Только механизмов распознавания и управления ею у детей еще нет (в отличие от взрослых) – они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе. Поэтому:
 - ✓ нужно подождать, когда ребенок успокоится (он все равно Вас не слышит);
 - ✓ после того, как он успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно разозлился (расстроился и т.п.)»;
 - ✓ провести причинно-следственную связь: «Когда мама не дает то, что хочется, - это очень злит»;
 - ✓ предложить, как можно в следующий раз выразить злость приемлемым способом (например, сказать: «Я злюсь на тебя!», стукнуть кулаком по столу, потопать, можно завести специальное «место злости» и др.).
- ❖ Важно, чтобы ребенок чувствовал «границы». Дети, у которых взрослые постоянно идут на поводу, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся очень тревожными, так как все время приходится быть в напряжении, удерживая власть. В социуме они с трудом устанавливают контакт со сверстниками, требуют постоянного внимания педагога.
- ❖ В случае жесткого подавления любых агрессивных проявлений ребенка (позиция взрослого: «ребенок должен быть хорошим всегда») возможны два варианта:
 - 1) ребенок дома «шелковый», а в детском саду – неуправляемый и агрессивный;
 - 2) ребенок старается соответствовать высоким требованиям, но периодически срывается и начинает постепенно винить себя, часто страдая при этом ночными страхами, энурезом, болями в животе.

Понимая, что эти трудности соответствуют возрастному этапу, важно сохранять относительное спокойствие, но при этом настаивать на своем, показывая ребенку твердые «границы». Чем понятнее ребенку правила, по которым он живет, тем больше у него простора для творчества и развития. Постепенно он начинает понимать себя, свои переживания, а также осваивает способы адекватного их выражения: не только через тело, но и с помощью рисунка, проговаривания, ролевой игры. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребенка, то у него формируется способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и уважительно относиться к правам окружающих.

И в конце хочется сказать: **«Любите ребенка не за что-то, а просто так. Любите его всяким: и счастливым, и заплаканным, и во время истерик, и во время достижений, и настойчивым, и упрямым. Любите его всегда. Пусть он это знает и видит».**



СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подражаться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
16. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
21. Стучать карандашом по парте.
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.