

Кризис 3 лет у ребёнка: как вести себя родителям в «царстве упрямства и капризов»?



Основная причина — несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка.

Только родители успели порадоваться, что малыш научился достаточно хорошо разговаривать, уверенно ходит и бегает своими ножками, понимает слово «нельзя» — как он меняется до неузнаваемости и становится настоящим бесёнком. Капризничает, не слушается, кривляется, нарушает запреты, вызывая себя ведёт и даже огрызается! Те, кто знаком с психологией, в курсе, что именно так проявляется возрастной кризис 3 лет, и избежать его не удаётся никому.

Суть

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.

Причины

Основная причина, из-за которой у детей наступает кризис 3 лет, — это стремление к самостоятельности. К этому возрасту они уже хорошо говорят, могут ясно и чётко выражать свои желания и эмоция вербально. Им кажется этого достаточно, чтобы быть такими же, как взрослые: есть то, что едят они, сидеть допоздна за телевизором, ругаться нехорошими словами. Каждое действие в рамках этого маленького домашнего апокалипсиса будет направлено на стремление к независимости.

Однако кризис 3 лет у каждого ребёнка протекает по-разному. Кто-то делает существование домашних невыносимым — бесконечные истерики, неуправляемая агрессия, постоянные протесты, полное обесценивание прежних правил приводят к серьёзным проблемам. У других проявления не столь яркие: единичные случаи строптивости, резкая смена настроения, небольшие капризы. Заметно, что кризис наступил, но он вполне контролируемый. Есть и такие детки, у которых всё проходит сглаженно и практически незаметно.

Психологи выделяют ряд причин интенсивности и яркости проявления кризиса 3 лет.

Авторитарный стиль воспитания

Если в семье установлены чрезмерно жёсткие нормы, требуется безусловное подчинение, подавляются воля и самостоятельность, это выливается в длительные истерики.

Гиперопека

Чрезмерная родительская забота, как и авторитарный стиль воспитания, подавляет волю и самостоятельность. Ребёнка даже в 3 года считают несмышлёным, нежизнеспособным и совершенно беспомощным. Не дают ему и шагу ступить без разрешения взрослого. Неудивительно, что малыш будет доказывать обратное, что существенно осложнит проблемный период.

Социум

Ситуация часто осложняется из-за авторитарного стиля воспитания или элементарной грубости воспитательницы в детском саду. Плохое влияние на ребёнка может оказать компания ребят, с которыми он играет во дворе или в садике. Конфликты с другими людьми заставляют его ещё более рьяно отстаивать свою независимость.

Внутрисемейные отношения

Кризис усугубляется, если внутри семьи напряжённая атмосфера. Во-первых, если родители часто ругаются или находятся в состоянии развода. Вторая психотравмирующая ситуация — их постоянная занятость на работе, заниматься ребёнком некогда. Проблемы могут начаться после рождения второго малыша. Возникает детская ревность, которая оборачивается неконтролируемыми вспышками гнева. Во всех этих случаях наблюдается дефицит внимания.

А вот старшие дети, участвующие в воспитании, облегчают течение кризиса.

Темперамент

Неустойчивая нервная система, чрезмерная впечатлительность, холерический или меланхолический тип темперамента — ещё одна причина усугубления кризиса 3 лет.

Состояние здоровья

У здоровых детей кризисный период протекает в рамках нормы. Он заметен, но держится родителями под контролем. Если у ребёнка к 3 годам обнаруживаются психические отклонения и расстройства, ситуация усугубляется, проявления неуправляемые, яркие и взрывные. При наличии хронических заболеваний, генетических патологий, физических недостатков от рождения дети обычно сильно привязаны к матери и не бунтуют против неё. Поэтому они чаще всего не доставляют особых хлопот.

Часто одной из основных причин кризиса 3 лет называют адаптацию к детскому саду. Действительно, именно в этом возрасте родители обычно отдают ребёнка в это дошкольное учреждение. Но есть и такие детки, кого определяют туда гораздо раньше (с 1,5 или 2 лет). Есть малыши, которые вообще туда не ходят, сидят дома с мамой или с бабушками и дедушками. Согласно проведённым исследованиям, во всех этих случаях к 3 годам наступает возрастной кризис, независимо от того, посещает ребёнок детский сад или нет и с какого возраста.

Признаки

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребёнок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно.

Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

Негативизм — «Делаю назло!»

Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

Строптивость — «Не хочу подчиняться!»

В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

Упрямство — «Я так решил!»

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

Бунт (протест) — «Мне всё надоело!»

Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. 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.

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

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»

Злятся на то, что им дорого, пытаются избавиться от зависимости. 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.

Своеволие — «Я могу сам!»

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 сглаженно и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Если симптомы не наблюдаются до 4 лет, необходимо обратиться к психотерапевту, потому что это может свидетельствовать о задержке в развитии.

Это интересно. В психологии ребёнка, переживающего кризисный период 3 лет, сравнивают с водителем-новичком. В первое время после сдачи экзаменов и получения прав новоиспечённый шофер осторожен, соблюдает все правила, не превышает скорость, советуется с опытными. Но вскоре осваивается, что притупляет чувство страха: начинает лихачить, испытывает возможности своего автомобиля, старается максимально смело проявить себя за рулём. Точно так же ведёт себя малыш. До 3 лет присматривается и привыкает. А затем пытается самореализоваться и самоутвердиться посредством протестов и нарушения всех требований и правил.

Сроки

Родители, столкнувшиеся с кризисом 3 лет, в первую очередь интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако 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 отдадут 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, короткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими появлениями, а затяжной — более спокойными. Это норма. А вот если он продолжается более полугода и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психотерапевта обязательна.

Что делать

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

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка. Позволять 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 взрослость и независимость.

Дополнительные рекомендации:

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
5. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
6. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
7. 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.
8. Проводите как можно больше времени вместе.

«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 — просто не обращать на них внимания.
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 использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребёнку. Например, взывать к совести или чести.

3 совета от доктора Комаровского

Минимум запретов

Если ребёнок слишком часто слышит слова «нет» и «нельзя» от взрослых, это его сильно возмущает, внутри нарастает протест. Ему нужна хоть в чём-то частичная свобода. Постоянные запреты со всех сторон ущемляют его в столь важный период первичного взросления и наносят психологическую травму. «Нельзя» должно произноситься крайне редко, но при этом требовать беспрекословного выполнения. Это должно быть стоп-слово, сигнал опасности. Только так малыш осознает его важность.

Единый стиль воспитания

Комаровский обращает на это пристальное внимание. «Нет!» в отношении одного и того же действия ребёнку должны говорить все члены семьи: родители, бабушки и дедушки, дяди и тёти, старшие дети. Иначе осознания запрета не будет, что усугубит кризис.

Постоянство запретов

Список запретов должен быть постоянным и не меняться. Если сегодня ребёнку разрешили гулять допоздна, бесполезно требовать от него завтра идти домой своевременно, по режиму.

Коррекционные ролевые игры

«Магазин»

Ребёнок — в роли продавца. Родитель управляет любимой куклой, которая является в данной ситуации покупателем. Она капризничает, всё разбрасывает, плачет, кричит, катается по полу, требует отдать ей товар без денег. Малыш должен не только увидеть со стороны, как ужасно смотрится такое поведение, но и узнать в игрушке себя. Допускается в конце игры сделать вывод: «Ты ведёшь себя так же. Разве это хорошо?».

«Семейка»

Играть может любое количество человек. Ребёнок — в роли одного из родителей. Его задача — уложить своего малыша (это может быть любая игрушка или кто-то из взрослых) спать или накормить. Если игра проводится в первой половине дня, можно разыграть ту же ситуацию, что в «магазине»: капризы, истерики, слёзы. Если время уже ближе к вечеру, всё должно проходить тихо, мирно, спокойно. Пусть он споёт колыбельную, расскажет сказку, укроет, ласково поговорит. В итоге это и на него повлияет умиротворяюще. Он сам быстрее уснёт, когда придёт пора.

«Сказочники»

Родители сочиняют вместе с ребёнком сказки, сюжет которых похож на то, что они проживают каждый день. Например, принцесса утром отказалась есть манную кашу. Из-за этого она поссорилась с папой-королём, тот рассердился и запер её в высокой башне, в которой ей пришлось томиться без прогулок и любимых игрушек. Или непослушный зайчик, который убежал далеко в лес от мамы, заблудился, и его чуть не съел серый волк. Конкретных аналогий с ребёнком проводить не нужно, выводы, как в игре «магазин», не делаются. Он сам должен понять смысл сказки и сказать, почему с её героями случились такие несчастья.

Гендерные особенности

Преодолевая кризисный период этого возраста, родителям следует учитывать гендерные особенности малышей.

Девочки

К 3 годам разговаривают гораздо лучше мальчиков, поэтому во время кризиса используют свои вербальные возможности для манипулирования. В этом их надо сразу ограничивать: чётко обозначить, что допустимо говорить, а что — нет.

У девочек хорошо развито слуховое восприятие, поэтому все просьбы ей нужно громко и чётко проговаривать.

Девочки более эмоциональны, поэтому именно они во время кризиса чаще всего устраивают истерики и капризничают. Учитывая эту психологическую особенность, родителям нужно направить переполняющие их эмоции в нужное русло. Например, поручить часть домашних обязанностей, увлечь лепкой или рисованием.

Мальчики

Мальчики к 3 годам не всегда могут выразить переполняющие их эмоции словами. Поэтому они выливаются в агрессию и замкнутость. Чтобы не допустить этого, ежедневно проговаривайте с малышом, что произошло, что он чувствует и чего хочет.

У мальчиков хорошо развито зрительное восприятие, и половину информации они пропускают мимо ушей. Поэтому ему лучше всё наглядно показывать. Не тратить время на слова «Убери игрушки!», а подвести к ним и показать, куда складывать.

У мальчиков к 3 годам уже развивается потребность в исследовании окружающего мира. Поэтому они много бегают, заглядывают в каждый подвал и открытый люк, лазят по деревьям и заборам, суют что-то в розетки, разбирают (= ломают) бытовую технику. Родители во избежание травматизма должны чётко прописать для них территориальные ограничения.

Последствия

По мнению знаменитого психоаналитика Эрика Эриксона, кризис 3-х лет способствует формированию независимости и волевых качеств. И это не единственные положительные последствия, среди которых также можно отметить:

- первичную самостоятельность;
- адекватную самооценку;
- способность самоанализа;
- социальную адаптацию.

Однако при недостаточном внимании и неправильном поведении родителей, а также из-за психологических проблем самого ребёнка кризис может иметь и негативные последствия. Во-первых, частые и слишком импульсивные истерики могут закончиться травмой и становятся причиной достаточно глубокого стресса.

Во-вторых, из-за внутренних переживаний и чрезмерного эмоционального напряжения нередко развиваются:

- невротические реакции;
- энурез;
- внутренние комплексы;
- ночные страхи, кошмары;
- заикание.

Затяжной детский кризис приводит к формированию истерического типа личности. Характерные для него симптомы становятся постоянными паттернами поведения.

Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения.