

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»



КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ:

как общаться с ребенком

консультация для родителей

Составила педагог-психолог
Бакулевич О.А.

Развитие маленького человека — процесс, растянутый во времени и очень необычный. На всем его протяжении стабильные периоды сменяются кризисными и наоборот. Стабильные характеризуются постепенным накоплением новых навыков и умений. В эти периоды изменения происходят, но они очень порционные и заметить их возможно только тогда, когда появится новообразование (речь, произвольное запоминание и др.). А вот с кризисными периодами все обстоит совсем иначе.

В такие периоды развитие ребенка очень стремительно и заметно невооруженным глазом. Изменения в кризисные этапы можно сравнить с революцией: они очень бурные, начинаются внезапно и также заканчиваются, когда достигнуты определенные цели. Они могут быть очень тяжелыми как для ребенка, так и для взрослого, а могут протекать в достаточно сглаженной форме. Однако нормальное развитие человека невозможно без этих кризисов, и каждый малыш должен пройти каждый из них.

Прежде чем говорить об особенностях общения с ребенком, который вступил в кризис 3 –х лет, остановимся на общих принципах, понятиях, и правилах общения с ребенком.

1. Считайтесь с возрастом ребенка. Взрослые люди, которые воспитывают малыша, качественно почти не меняются, а ребенок постоянно находится в процессе изменений. Меняется его тело, психика, объем знаний о мире, его характер и устремления. И методы, к которым вы прибегаете в общении с ребенком, также должны меняться.
Родители должны точно себе представлять, какой ребенок перед ними, какое поведение соответствует его возрасту, что нужно для его развития именно на этом этапе, какие акценты воспитания должны быть расставлены, каких особенностей поведения следует ожидать.
2. Учитывайте разницу в мышлении взрослого и ребенка. Интеллектуально взрослый и ребенок не равны. И все объяснения и разговоры с ребенком должны строиться с постоянным учетом этого факта. Ребенок может понять вас только на своем уровне развития. И вам важно представлять, что это за уровень, какие у этого этапа развития особенности и ограничения.
3. Берегите чувства ребенка. Эмоционально ребенок равен взрослому. Недооценивать чувства ребенка – значит зачастую неоправданно ранить его. Родители часто пытаются управлять ребенком с помощью чувств гнева, стыда, страха, забывая, насколько разрушительны эти чувства для человека. Горе малыша кажется уцененным горем, не важным, проходящим. Против такого обесценивания чувств малыша вас предостережет постоянное понимание того, что малышу также больно, как и взрослому, и зачастую ему гораздо тяжелее справляться с чувствами.
4. Учитывайте влияние стресса. Процесс воспитания во многом строится вокруг тех сложностей, которые переживает ребенок в процессе взросления. Нарботка правильных способов преодоления стрессовых ситуаций – один из важнейших результатов воспитания. Вам будет проще поддерживать ребенка, если вы начнете понимать, что ему ежедневно многому приходится учиться, ко многому приспособливаться. Ребенок находится в очень специфической ситуации, когда для него все новое впервые.
5. Будьте честными. Взрослые скрывают часть информации от детей по множеству причин. Однако, чем меньше неправды вы скажете детям, тем проще впоследствии вам будет установить доверительные отношения. Нужно стараться не врать ребенку, не произносить пустых угроз, не преувеличивать последствия каких-то его поступков.

Привязанность – это жизненно важная для ребенка глубокая эмоциональная связь между родителем (или замещающим его заботливым взрослым) и ребенком. Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями и поучениями, не наказаниями и призами, а качеством привязанности.

К году в норме формируется круг привязанности – близких взрослых, заботящихся о малыше. Формирование привязанности не только к матери, но и к другим заботящимся взрослым – это стратегия природы, обеспечивающая выживание младенца.

Программа привязанности диалогична: запрос ребенка (мне нужно! мне страшно!) – ответ взрослого (я помогу! я защищу!). Если на запрос надежно следует ответ, цикл программы закрывается и процесс идет дальше. Когда потребность щедро и с радостью удовлетворена родителем, ребенок

освобождается от нее. Именно полностью удовлетворенная потребность быть зависимым, получать заботу и помощь приводит к независимости и к способности обходиться без помощи.

Принятие. Принимать – это давать ребенку право быть таким, какой он есть. Вам не обязательно должно нравиться что – то в ребенке, какая-то черта, но при этом вы можете принимать ее, т.е. соглашаться с тем, что так есть и это особенность ребенка. Давать ребенку право внутренне быть именно таким, какой он есть.

Способность к принятию – это характеристика самого родителя. Эта способность зависит от уровня развития личности родителей, от их терпимости к самим себе и окружающим.

Как показать ребенку что вы его принимаете?

▼ Придерживайтесь 3 главных правил общения с ребенком: контакт глазами (для передачи добрых чувств, а не подавления), тактильный контакт (соответствующий возрасту телесный контакт с ребенком, сообщающий ему о любви, а не о враждебности), время для 100% внимания ребенку (это время, которое вы целиком посвящаете только ребенку).

▼ Не вмешивайтесь в детскую активность. Не приставайте к ребенку, если он явно не просит вас о помощи.

▼ Принимайте чувства ребенка. Простейший способ принятия чувств ребенка – это называние этих чувств, эмпатическое отражение их в речи родителей. Видя, что ребенок испытывает какие то чувства, просто скажите, что вы видите и понимаете его эмоции (даже если само чувство вы считаете неуместным или чрезмерным).

Правила.

Для ребенка до 3 лет жизненно необходима установка четких, понятных, непротиворечивых правил. Для него это основа предсказуемости и безопасности мира, в котором он живет.

Принципы установки правил:

- требования взрослых должны быть одинаковы;
- желательно, чтобы требования были едины для всех членов семьи;
- для того, чтобы принять правила, ребенку требуется время. Когда правило выполняется, поощряйте ребенка, хвалите за то, что он следует семейным правилам.

КРИЗИС 3-Х ЛЕТ

В возрасте одного-двух лет ребенок может проявлять негативизм, который становится ответом на различные ограничения со стороны взрослых и их непонимание. Малыш сталкивается с тем, что «хочу» и «надо» часто могут не совпадать, и это вызывает его недовольство. В данный период могут возникать различные аффективные вспышки и агрессия: ребенок плачет и падает на пол, требуя что-то, обижается, может кидать во взрослого игрушками и т.д. Проявляются первые стремления все делать самостоятельно.

Кризис 3-х лет - граница между ранним и дошкольным детством - один из наиболее сложных этапов в жизни детей. Это разрушение устоявшейся системы общественных отношений, кризис выделения своего "Я".

Критическим данный возраст считается потому, что в течении всего нескольких месяцев значительно меняются поведение ребенка и его отношения с окружающими людьми. Американский психолог Э. Эриксон полагает, что **именно в этом возрасте у детей начинает формироваться воля, самостоятельность и независимость.**

Выдающийся русский ученый, психолог Лев Семенович Выготский выделил 7 признаков кризиса 3 лет, так называемое «семизвездие симптомов»



1 **симптом - негативизм.** Все без исключения действия детей проходит вопреки с тем, что говорят ему старшие: он никак не желает что-нибудь совершать исключительно потому, что это предложил кто-нибудь из взрослых, т.е. это ответ не на сущность действия, а на непосредственно факт предложения взрослым данного действия. Отрицательная реакция отличается от обыкновенного непослушания 2-мя значимыми факторами.

Во-первых, здесь на 1-ый план выдвигается социальное отношение, т.е. негативизм адресован человеку.

Во-вторых, возникает умение действовать вопреки собственному аффекту.

2 **симптом кризиса 3-х года - упрямство**, которое нужно отличать от настойчивости. Это такая реакция ребенка, когда он требует чего-то не потому, что он этого очень желает, а вследствие того, что он этого потребовал. Мотивом упрямства считается то, что ребенок связан собственным начальным решением и никак не желает отходить от него.

От настойчивости упрямство отличает 2 момента:

1-ый - отношение к мотивировке (похожее с негативизмом), т.е. ребенок может требовать того, чего ему в принципе и не хочется;

2-ой - новое отношение к себе - ребенок действует таким образом, потому что он так сказал, и придерживается собственного решения до конца.

3 **симптом этого возраста - строптивость.** Этот симптом считается основным для кризиса 3-х лет. Данная тенденция скорее ориентирована против норм воспитания, против образа жизни, сформировавшегося к 3 годам, нежели чем вопреки конкретного человека либо конкретного указания - она безлична.

4 **симптом - своеволие.** Оно заключается в проявлении избыточной тенденции к самостоятельности. Теперь ребенок желает все выполнять и решать самостоятельно. Данное стремление зачастую несоответственно способностям детей, и это порождает конфликты с взрослыми.

5 **симптом - протест-бунт.** Действия детей обретают тип неповиновения, будто ребенок пребывает в состоянии войны с находящимися вокруг. Ссоры и конфликты становятся обычным процессом.

6. **симптом - обесценивание.** В глазах ребенка обесценивается то, что ранее было свойственно, любопытно, ценно. Могут обесцениваться нормы поведения, прежние привычки и т.п. Подобные действия говорят о том, что у детей меняется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от родных людей.

7. **симптом - деспотизм.** Ребенок старается проявлять деспотическую власть над членами семьи. Он устанавливает собственные требования: чего он не хочет, что хочет; то что станет выполнять, чего же никак не станет; то что обязаны и чего же никак не обязаны выполнять все вокруг.

У детей не обязательно будут проявляться все без исключения особенности кризиса. Кризис 3-х лет - это бунт против родителей, которые ведут себя авторитарно, сопротивление нормам и опеке, которые устарели, - ведь ребенок вырос. Это недовольство ребенка, который желает самостоятельности и требует возможностей для проявления собственного «Я». 1-ый признак - возникновение в словарном запасе ребенка этого слова. Дети начинают себя таким образом именовать уже после 2-ух лет, поэтому особенности возрастного кризиса могут проявляться и ранее.

В 3- летнем кризисе симптомы указывают, что при внутренней перестройке ребенка, которая совершается, кризис проходит по оси социальных отношений. В таблице ниже рассмотрены наиболее ярко проявляющиеся симптомы кризиса и стратегия конструктивного поведения взрослых

Симптом	Характер проявления	Как общаться с ребенком
<p>Негативизм</p>	<p>Если ребенок не хочет сделать того, о чем просят, или хочет сделать обратное, то это еще не будет сама по себе негавистическая реакция. Вы просите ребенка, который разыгрался, бросить игру и пойти спать. Он отказывается. Это есть непослушание, а не негавистическая реакция (т.к. здесь проявляется отношение ребенка к содержанию деятельности) <i>Негавистической реакцией становится с той минуты, когда ребенку безразлично, о чем вы просите, или даже ему хочется сделать то, о чем вы просите, а он все равно отказывается.</i> Мотив отказа, мотив поступка заложен не в самой деятельности, к которой вы приглашаете ребенка, <u>а заложен в отношении к вам.</u> Истинной сущностью негавистической установки ребенка является – сделать наоборот, т.е. проявить акт противоречия по отношению к тому, кто его об этом просит.</p>	<p>Снизить остроту ситуации помогут следующие принципы: - <i>избегайте формулировок в приказном тоне</i> (Иди ешь! Стой! Не ходи!), они с наибольшей вероятностью вызовут вспышки негативизма, поскольку являются ярким воплощением родительской власти, против которой как раз ребенок и бунтует. - если хотите чего- то добиться, давайте выбор состоящий из 2-3 вариантов (наденешь черный свитер или зеленый? Сейчас выключишь телевизор, или когда мультфильм закончится?) Т.е. вы задаете вопрос относительно способа действия, уводя внимание малыша от того факта, что что-то должно быть сделано. - <i>используйте юмор;</i> - <i>добейтесь первоначального согласия малыша, задавая правильные вопросы, учитывающие потребности ребенка</i> (Хочешь почитать книжку? – да. Давай сначала уберем кубики в корзинку, будет где расположиться); - используйте безличные правила. Не адресуйте запрет или предписание лично ребенку. («На дорогу не ходят!» вместо «Подойди сюда!»)</p>
<p>Упрямство</p>	<p>Для ребенка проявление упрямства – результат сложных психологических процессов, имеющих в конечном итоге позитивное наполнение: он отстаивает свое мнение, свои интересы. Пусть пока неуклюже, но отстаивает.</p>	<p>Не давите на ребенка, не создавайте такую ситуацию, про которую говорят: нашла коса на камень. Позвольте ребенку не теряя лица с честью выйти из затруднительного положения, дайте ребенку возможность «перерешить». Например утром на предложение матери встать с кровати говорит «Не встану».</p>

	<p>Зато само действие – отстаивание себя, своего мнения, - уместно и в 3-летнем, и в более зрелом возрасте.</p>	<p>В ответ лучше сказать: «Встанешь, когда сам решишь, что пора». Таким образом, инициатива по решению вопроса остается за ребенком, но вы в то же время не потеряли свой авторитет, т.к. разрешение все таки дали вы. Не стоит слишком серьезно относиться к упрямству ребенка и думать, что это его происки по свержению вашей власти. Ребенку по – прежнему нужен взрослый, который способен вести его за собой. Но такой взрослый, который как хороший лидер, учитывает его потребности (в данном случае его потребность – ощущать больший вес, значимость, отдельность от вас, самостоятельность).</p>
<p>Своеволие</p>	<p>Это стремление делать все самостоятельно, даже если не получается. Знаменитое «Я сам!» - те самые слова, которые говорит ребенок, проявляя такого рода самостоятельность.</p>	<p>Дайте возможность ребенку делать самому те вещи, которые безопасны для его здоровья. Предоставьте ему свободу до тех пор, пока он не попросит вас о помощи.</p> <p>В тот момент, когда ребенок пробует свои силы в новых для него областях, не стоит пристально и критически за ним наблюдать (получается у него, не получается, и правильно ли получается) – займитесь своими делами, запланировав (например, для самостоятельного обувания) времени больше, чем вы выделяли обычно.</p> <p>Не стремитесь во всем контролировать малыша: нельзя мешать ему одерживать маленькие победы (сам оделся, обулся, пусть неправильно, криво), и не стоит критиковать его.</p>

В период кризиса 3 лет поведение ребенка часто отличается общим протестным настроением. Он может обесценивать не только правила, существующие дома, но и вещи, предметы, которые он раньше любил.

Кризис 3 лет проходит более бурно, если окружение слишком авторитарное или, наоборот, слишком мягкое, потакающее.

В первом случае (при авторитарном стиле воспитания) ребенок не может получить подтверждение своей силы, независимости и власти, т.к. родители пытаются любой ценой настаивать на своих правилах, авторитарно относятся к ребенку, не допускают неповиновения, фактически

ломают ребенка в ответ на его сопротивление. В этом случае ребенок будет бороться за свое право что – то решать особенно яростно и кризис будет проходить остро.

Когда окружение потакает ребенку, во всем соглашается, не сопротивляется его требованиям, складывается обратная ситуация – с ребенком соглашаются и это тоже усиливает конфликт. Воля ребенка не получает сопротивления, ему не от чего оттолкнуться, не с чем бороться. А ведь сущность кризиса – сопротивление воле взрослого для ограничения себя от него.

В таких случаях мы можем наблюдать поведение, близкое к самодурству: ребенок хочет узнать, где же проходит граница, которую нельзя перейти, а эта граница все не наступает. Тогда ребенок может совершать невероятные поступки, стремясь вызвать взрослых на конфронтацию.

Для самих детей кризис 3 лет часто мучителен, они переживают не самое легкое время.

Во время кризиса 3 лет в отношении ребенка следует избегать жестких методов: агрессии, угроз, жестокости. Это может вызвать появление таких черт характера как злоба, упрямство, жестокость.

Как реорганизовать жизнь ребенка, если он вступил в кризис 3 лет

1. Дайте ребенку маленькое домашнее дело. Домашние обязанности, которые можно поручить 3-летнему малышу:

- убирать крошки со стола после еды;
- складывать в стирку полотенца;
- гасить свет, когда семья уходит из дома;
- помогать накрывать на стол.

Домашние дела, их самостоятельное выполнение и поощрение родителей дают ребенку ощущение своей значимости, веса и важности в семье, сопричастности общему делу. А это именно то, к чему стремится ребенок в возрасте около 3 лет.

2. Позволяйте выбирать элементы одежды, аксессуары.
3. Выделите пространство, которое принадлежит только ребенку. Это могут быть часть стола, магнитная доска, часть стены. Предложите ребенку самому украшать эту площадь. Не спорьте с малышом по поводу его выбора.
4. Будьте вежливы с ребенком, подчеркивайте его значимость. Разговаривайте с малышом также вежливо, как вы хотели бы, чтобы он разговаривал с вами.
5. Дайте больше самостоятельности ребенку. Не вмешивайтесь в его игры, пока он сам не попросит об этом.
6. Признавайте успехи малыша, его достижения. Обращайте внимание на то, что его действия успешны, на то, что он продолжает делать новые для себя вещи, иногда несмотря на трудности.

Часто родители, зная о таком явлении как кризис, и замечая первые признаки поведения, свойственные кризису 3 лет, считают, что это временно, все пройдет, «это просто кризис». И начинают ждать, когда кризис пройдет, не меняя ничего в отношениях с ребенком. Дескать, побесится ребенок и успокоится. Это ошибка.

Поведение ребенка, его протест – сигнал о том, что он перерос старую систему отношений и претендует на новую.

Не замечая этих сигналов или не меняя ничего в своем поведении, родители рискуют затянуть кризис на долгое время. Кризис не может просто пройти, его результатом должны стать изменившиеся отношения между взрослым и ребенком.

При подготовке консультации использована литература:

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб., 1997.
2. Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. »: АСТ; Москва; 2015
3. Филоненко Е. Воспитание ребенка от 1 года до 3 лет. Перегрузка. Ростов-на-Дону, Феникс, 2018.