

Выступление на родительском собрании: «Кризис 3 лет»

Прежде всего, хотелось бы сказать, что кризис 3-х лет так назван условно, то есть, он не начинается ровно в 3 года. У кого-то он начинается до 2-х лет и может длиться до 4-х лет. Вы видите, что ваш послушный ребенок вдруг начинает устраивать истерики, топтать ногами, падать на пол, чтобы добиться своего.

Кризис трех лет бывает у каждого ребенка, когда он отделяется от взрослого. Но у каких-то детей это может быть всего несколько эпизодов истерик, в течение нескольких недель. Всё зависит от нервной системы ребенка, от обстоятельств, в которых он растет. Есть дети, которые легко утешаются, переключаются, может быть, что такой ребенок за всё время всего 2-3 раза истерику устроил. Другие дети, у которых нервная система легко возбуждается и сложно тормозится, им сложно успокоиться.

Суть кризиса в том, что только мы научились обращаться с ребенком, приспособились к нему, и тут, все правила отменяются, все предыдущие методы теперь не работают. Ребенок вдруг становится каким-то другим существом, начинает плакать и кидаться предметами. Кризис – это выход на новый уровень, более высокий.

Что происходит с ребенком? Он чувствует себя взрослым, но ограничения и требования с вашей стороны не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере, это и вызывает протест и истерики.

Он осознает, что может выполнять все действия сам и может обойтись без помощи мамы. Он в своем маленьком мире становится самостоятельным: он может везде залезть, всё взять, может сам поест, сходить в туалет и сам одеться. Ему кажется, что он находится на равных со взрослым, делает всё тоже самое. Он искренне верит, что, когда он берет ведро, и возит в нем какой-то палкой, он точно также варит суп, как мама. Он думает, что его суждения такие же, как у взрослого, его мнение, что зимой можно идти в сандалиях на улицу, ничем не хуже мнения мамы, которая почему-то считает, непонятно почему, что зимой на улицу нужно идти в сапогах.

Психологи даже проводили эксперимент, когда спрашивали у детей, ты большой, или маленький? Трехлетка всегда отвечал: «Я уже большой», а пятилетка отвечал: «Я ещё маленький». То есть, дети, в этом возрасте действительно считают себя взрослыми, у них ещё нет критичности мышления.

Основной негатив ребенка направлен на близких людей, прежде всего, на маму, с остальными взрослыми он может вести себя нормально.

В этом возрасте эмоции у ребенка очень сильные, эмоциональной регуляции у него ещё нет, то есть, он не может уговорить себя подождать, если чего-то хочет, не расстраиваться, не кричать, не падать на пол, таких возможностей у него ещё нет.

И раньше, когда мы могли его как-то отвлечь, то сейчас, его желание устойчивое, он не забудет про него и не отвлечется на птичку.

Так, например, ребенок захотел пить, и пошел на кухню к маме попросить пить. А пока он идет, то представляет себе, как это будет, что мама возьмет желтую чашку и нальет ему туда молока, и он попьет. А мама, например, взяла белую чашку и налила сок, а не молоко. И всё, для него это уже не то желание. Он не может понять, что какая разница, если я хочу пить, то что-нибудь попью, какая разница из какой чашки, у него нет гибкости, чтобы перестроиться. В его глазах это выглядит так, что он хотел пить, а ему родная мать пить не дала, хотя мы с вами понимаем, что это не так. Поэтому он погружается в такие сильные эмоции.

7 признаков кризиса 3-х лет:

1. Негативизм: он отличается от непослушания, которое может быть в любом возрасте. У непослушного ребенка желания не совпадают с требованиями родителя, при негативизме, ребенок отказывается от собственных желаний, когда предложение мамы совпадает с его желанием. То есть, ребенок не хочет что-то делать лишь потому, что об этом попросила его мама.

Непослушание на примере: ребенок играет на улице, мама зовет его домой кушать, но он отказывается, потому что ещё не нагулялся.

Негативизм на примере: ребенок играет на улице, его зовут домой есть, он отказывается, хотя, на самом деле он уже устал гулять и хочет есть.

То есть, негативные реакции всегда направлены не на просьбу, а на конкретного человека.

2. Строптивость: агрессивное поведение направлено на привычный жизненный уклад, режим дня, ребенок протестует против порядков. Может, например, продолжать играть в кубики, не смотря на то, что вы попросили его сложить игрушки, как будто бы не слышит обращенной к нему речи. Или не хочет мыть руки.

3. Упрямство: не нужно путать с настойчивостью.

Пример настойчивости: ребенок отказывается идти за стол, пока не достроит башенку из кубиков, которая всё время рушится.

Пример упрямства: вы зовёте ребенка завтракать, он отказывается, потому что перед этим сказал, что не голоден (хотя на самом деле на данный момент проголодался).

В этом случае не стоит переубеждать ребёнка или настаивать на своём. Лучше оставить завтрак на столе и сказать ребенку, что когда он проголодается, сможет поесть.

4. Деспотизм: ребёнок стремится всеми способами заставить родителей сделать то, что ему нужно, таким образом, он стремится к власти. Например, он может хотеть, чтобы мама не отходила от него ни на минуту.

5. Обесценивание: ребенок перестает ценить всё, что прежде казалось ему очень важным (правила поведения, близкие люди, игрушки). Вдруг ребенок начинает бросать любимые машинки, отрывать куклам руки, вырывать страницы из книжек, больно дёргать кота за хвост. В этом возрасте

дети могут грубить близким людям. Ребенок может назвать маму дурой, ударить.

В такой ситуации важно понимать, что ребенок делает это не назло вам. На самом деле ему не до вас, он не может посмотреть на эту ситуацию глазами другого человека. Ведь, чтобы что-то кому-то сделать назло, нужно встать на место другого человека и понять, что же его может разозлить. Ребенок в 3 года не умеет этого делать.

Психологи проводили эксперимент: взрослый, экспериментатор, на глазах у ребенка и другого взрослого прячет конфету в один из ящиков. Этот другой взрослый выходит из комнаты, а экспериментатор на глазах у ребенка достает конфету из ящика и перепрятывает её в другой ящик. Затем, у ребенка спрашивает: «Как ты думаешь, где он сейчас будет искать конфету, в каком ящике»? Так вот, трехлетний ребенок ответит, что взрослый будет искать конфету в новом ящике. То есть для ребенка нет разницы, он не может понять, что тот то человек не видел, как перепрытали конфету, что он был за дверью. А вот в 4-5 лет уже понимает.

Поэтому, не стоит всерьез обижаться на ребенка, считать, что он делает вам что-то назло, когда говорит: «Ты мама, дура, уходи», это не значит, что он на самом деле так считает, и что вы ему не нужны.

Ещё признак кризиса 3-х лет, это **б. своеволие**: ребенок стремится к самостоятельности, всё хочет сделать сам, вне зависимости от ситуации и собственных ограниченных возможностей.

Это хорошо, если ребёнок сам старается шнуровать ботинки или надевать куртку. Но другое дело, когда он не хочет брать вашу руку при переходе через дорогу или пытается включить электрические приборы без разрешения, или хочет играть в мяч на дороге.

В случае при переходе через дорогу можно сказать ребенку: «Маме страшно, мне страшно, возьми меня за руку и переведи через дорогу». Но в случае с электрическими приборами нужно ввести запреты, так как он может навредить себе и другим людям.

Многие родители, почему то думают, что нельзя что-то запретить ребенку, не рассердившись при этом. Если ребенок требует 5 по счету мультик, то почему то обязательно нужно сказать: «Как тебе не стыдно, ты уже столько посмотрел, у тебя одни мультики на уме...». Но совсем не обязательно сердиться, даже наоборот, не нужно сердиться, когда мы что-то запрещаем, ведь мы это делаем из-за заботы к ребенку, чтобы защитить его, нужно сказать: «Я понимаю, что ты очень хочешь посмотреть ещё один мультик, и он очень интересный, но уже было 4 мультика, а 5 уже совсем никак, 5 будет завтра». Таким образом, мы запрещаем, но при этом не воюем с ребенком, не запрещаем ему желать.

Если же ребенок хочет надеть нарядные сандалии, а мы просто идем гулять, то пусть ребенок идет в нарядных.

Если есть время, то дайте ребенку выйти в сандалиях зимой на улицу, раз уж ему так сильно хочется, потом вернетесь и переобуетесь. Ребенок

получит опыт, поймет, почему вы не хотели его выпускать в таком виде, когда замерзнет. Если же нет времени, то говорите нет.

Также, сегодня у вас, например, есть деньги, чтобы что-то купить ребенку в магазине, завтра их нет, так и нужно объяснять ребенку, не злясь при этом на него.

Главное, не менять своего решения, особенно, когда он начинает плакать и вам становится его жалко. Можно менять решение, но с сильной позиции: «Я сначала сказала тебе нет, а сейчас, ты объяснил мне, и я поняла, как для тебя это важно, и я меняю решение». Главное, чтобы не было такого: «Ой, ладно, получи, только не ори». Не нужно ему уступать, иначе ребенок сделает вывод: «Они меня боятся, боятся, когда я истерю, и если придет бармалей, например, то кто будет меня защищать, если родители меня боятся?». Это приведет только к неврозам.

7 признак кризиса 3-х лет: бунт (протест). Это реакция ребёнка на давление со стороны значимых взрослых, которые требуют завтракать в одно и то же время, не кричать на улице, не ломать игрушки и т.д. Во время истерик, слушайте мнение ребенка, и не теряйте самообладания. Когда чувствуете, что вы вот-вот взорветесь, можно просто сделать шаг в сторону, пойти умыться, открыть окно, выпить воды, сесть, а ещё лучше лечь.

Если же вам не удалось себя сдержать, то просить извинение у ребенка за это не нужно, ему не важно ваше чувство вины, он сосредоточен на себе. Но если ему уже 9-10 лет, то тогда даже наоборот, очень важно попросить прощение. А в 3 года ребенку интересно вот что:

- не разлюбили ли вы его, раз вы так на него кричали, возможно, вы его больше не любите, боится ребенок. Поэтому нужно обнять ребенка и сказать: «Я кричала, но всё равно тебя люблю».

- не являетесь ли вы для него опасным, для него важно, чтобы он мог вас не бояться. Поэтому нужно сказать: «В следующий раз я постараюсь так не делать».

Важно понимать, что подобные особенности поведения ребёнка не зависят от того, как вы его воспитываете, избалован он, или нет, он не будет так делать всегда. На самом деле, у ребенка происходят позитивные изменения, это возрастная особенность, формируется его личность, свои представления и желания.

1. Дайте ребёнку большую самостоятельность. Привлекайте его к выполнению домашних обязанностей. В три года ребенку можно доверить мытьё пластиковой посуды, пусть подметает веником, накрывает на стол. Его участие замедлит процесс, но позволит ему чувствовать себя самостоятельным, а это значит, что отпадет необходимость доказывать свою взрослость.

2. Не бейте ребенка, когда он истерит, и не запирайте его одного в комнате. Это может сработать, ребенок может испугаться, если его ударить и замолчит, а в комнате обессилит от плача и тоже перестанет, но этого хватит ненадолго. Почему нельзя так делать? Потому что ребенок придет к выводу: «Если я чего-то хочу, то это означает плохое отношение ко мне всех

моих близких. Из защищающих фигур мои родители превращаются в опасные, нелюбящие меня, причиняющие мне боль, оставляющие меня одного в комнате. Хотеть чего-то опасно, говорить о своих желаниях нельзя». Мы же этого не хотим.

Ребенок будет повторять из раза в раз ту же модель поведения, чтобы узнать как обстоят дела: «Ты вообще взрослый, мой, заботливый взрослый? Иначе, я не могу положиться на этого человека». Он не может сказать: «Давайте поговорим, у меня есть вопрос, сомнение». Поэтому он будет устраивать снова истерики.

3. Снизьте количество запретов. Озвучьте только по-настоящему важные правила, касающиеся безопасности и социальных норм, которые нарушать категорически запрещено. А в мелочах можно и нужно уступать (как мы говорили с вами, например, о сандалиях зимой, что нужно позволить ребенку в них выйти на улицу).

4. Позвольте ребёнку выбирать. Чтобы избежать конфликта, можно предложить ребенку выбрать из нескольких вариантов. Например, спросите у дочки, в каком платье она пойдёт в садик: в зелёном или красном. Пусть выберет мультфильм, сказку, сок. Если вы зовете ребенка кушать, то спросите его, он будет сейчас есть, или через 10 мин, или он будет есть рисовую кашу, или гречневую. Если ребенка не заставляют, а просят выбрать, то он выберет.

5. Чтобы предупредить эмоциональную вспышку, необходимо заранее договариваться с ребёнком. Например, до посещения магазина игрушек договоритесь, что именно будете покупать. «Хорошо, мы купим тебе, но только куклу и мишку и всё». Это не поможет в 100% случаях, но вероятность истерики снизится.

6. Во время истерики не нужно что-либо объяснять ребёнку. Подождите, когда он придёт в себя. Если падает на пол и кричит, то уйдите в другую комнату, потому что он делает это для вас.

После обсудите, почему его поведение кажется вам плохим и недостойным (важно, его поведение плохое, а не он сам плохой). Обязательно рассказывайте ребенку о своих чувствах, даже негативных: «Я так была рассержена на тебя, ты меня расстраиваешь, когда так себя ведешь».

В случае публичной истерики нужно лишить ребёнка «зрителей». Для этого нужно отвести его в менее людное место. Или просто обнимите его и говорите ему ласковые слова, что вы его любите.

7. Так как ведущий вид деятельности дошкольников – это сюжетно-ролевая игра, то все ситуации, приводящие к истерикам, следует проигрывать. «Делайте покупки» вместе с куклами, «кормите» игрушек, разыграйте поход в поликлинику и т.д.

Есть коррекционные ролевые игры, например, можно поиграть с ребенком в магазин. Ребёнок — в роли продавца. Родитель управляет куклой, которая в данной ситуации является покупателем. Она капризничает, всё разбрасывает, плачет, кричит, катается по полу, требует отдать ей товар без денег. Ребенок 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?».

8. Нужно придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа позволяет это делать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.

9. Нужно собственным примером показывать правильное поведение. Дети в этом возрасте копируют родителей. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.

На этом у меня всё, я надеюсь, что эти рекомендации помогут вам в этот период.

Составил: педагог-психолог Будимир И.С.