Центр социальной помощи семье и детям «Милосердие»

Консультация для родителей на тему:

«Кризис трех лет: что делать?»

Подготовила воспитатель: Федорова И.Н.

2014 год

Три года. Караул!

Два кризиса вы уже пережили (кризис новорождённости и кризис первого года жизни). Впрочем, в суете и бесконечных заботах о физическом здоровье ребёнка они проходят мягко и незаметно и быстро выветриваются из родительской памяти. А вот этот—третий по счёту – порою устраивает такую перетряску в отношениях родитель—ребёнок, что его нерешённые проблемы этого года могут ещё долго аукаться.

Почему такая разница? Дело в том, что тогда, раньше, самосознание ребёнка только зарождалось. А вот теперь оно расцвело. Причём это самое самосознание эмоционально окрашено – в глазах ребёнка. Он искренне считает себя самым-самым (неповторимым, умным, большим и ещё 110 эпитетов). Самооценка его не страдает скромностью, она явно завышена. И, знаете, это хорошо. Именно такая завышенная самооценка толкает его вперёд, заставляет тянуться к той планке, которую он сам для себя поднял.

Лучшая тактика родителей – поддерживать отличное мнение малыша о себе. Потому что примерно в 2,5-3 года маленький человечек впервые по-настоящему осознаёт себя как единственного и неповторимого. «У меня есть свои привычки и вкусы, я могу (имею право!) что-то хотеть, а от чего-то отказываться; я сам выбираю, что мне любить, а чему сказать «фи»». Примерно так, или почти так, думает малыш. Он осознаёт себя, своё «Я» и во весь голос заявляет об этом.

«Я сам!» означает рождение новой личности, и эта личность начинает самостоятельно управлять своей жизнью.

К этому родившемуся «Я» надо относиться бережно и тактично. Сейчас от вступает в кризисный возраст – время напряжённое и трудное. И не только для родителей. В первую очередь – для него самого.

В чём трудности

Малыш находится между двух огней.

1. Он слишком уверен в себе и своих силах. Он хочет всего добиться сам, и он должен научиться удовлетворять свои потребности самостоятельно.

2. И в то же время он знает: без взрослого ему не обойтись. (Кстати, примерно такой же кризис, но на другом уровне, ждет подростка. И нерешённый кризис трёх лет может усилить сложности кризиса-пубертата.)

И вот эта двойственность буквально разрывает его на части. Он сердится, капризничает, злится и совершенно не понимает, что же с ним происходит.

Потому он так яростно отвергает вашу помощь – и сам же тянется к вам.

Но с протестами его управиться несложно. Просто надо взять за правило: относиться к нему (к его личности) уважительно. Ребёнок должен знать, что вы считаетесь с ним, с его мнением, с его интересами.

Он всё равно протестует?

1. Не настаивайте, а предложите альтернативный вариант: «Мы идём гулять. Что ты понесёшь сам, машинку или велосипед?» Дать право выбора, что ему нести, а более серьёзное решение примите сами.

2. Не заставляйте что-то делать, а просите помочь. «Мама боится без тебя переходить через дорогу. Переведи меня, пожалуйста» – будьте уверены, трёхлетка не отпустит вашу руку (но всё же держите его, ладно?).

3. Не делайте вместо него то, что он способен сделать сам (детей это очень возмущает).

4. Учитывайте, что ребёнок может всё сделать медленнее, чем вы рассчитываете, что он может отвлечься, поэтому делайте «временной запас».

5. Ничего не объясняйте долго и подробно. Скажите коротко, чётко, что вам от него надо, и сразу вовлекайте в это действие (заговаривать зубы можно – например, рассказывать историю, «самодельную» сказку).

6. Создайте приятные перспективы. («Ты сейчас умоешься, а потом пойдём гулять».)

Малышу очень трудно выразить свои чувства: он сам их не понимает.

Если ребёнок ведёт себя слишком «не так», родители обычно спрашивают: почему? что с тобой? — и тем ещё больше допекают его. Этим вы только ухудшите ситуацию – ведь спрашивая «чем ты расстроен», вы подтверждаете, что он должен быть расстроен, – и он расстроится на всю катушку. Потому что «мама сказала».

Ваше дело – не допытываться, а помочь. Помогите ему осознать, что он чувствует. Помогите высказать эмоции. «Тебе плохо? Ты сердишься? Ты испугался, что я буду ругать?» Озвучьте чувства своего малыша, помогите ему выразить их – и освободиться от негатива. Это и успокоит ребёнка, и расслабит его, так как снимет внутреннее напряжение. И даже если он снова разрыдается, это будут уже слёзы, которые, успокаивают.

Самоуверенность малыша – очко в вашу пользу

- Меня в садике все будут любить.

- Почему?

- Потому что у меня и глазки, и носик, и скоро хвостик вырастет.

Ребёнок очень самоуверен, иногда до такой степени, что это раздражает родителей. Так и хочется сказать: «Ну хватит целовать зеркало!» – а дочь, конечно, целовала саму себя. Но – сдержитесь. Сейчас это полезно для малыша. Именно такая САМОуверенность делает его отважным исследователем и оптимистом.

Посмотрите, как карапуз раз за разом повторяет свои попытки, когда у него что-то не получается. Он не сдаётся, он учится, он отважно идёт вперёд. Если родители признают это поступательное (наступательное!) движение, никаких особых проблем в семье не возникает.

Буйствует, много капризничает и бунтует тот малыш, чьи родители не видят (или не признают) происходящих в нём изменений.

Протест против семейного тоталитаризма – вот что такое детский бунт.

Держи дистанцию

Задача этого кризиса – поднимаясь на новую ступеньку, оторваться от родителей. Пока ещё не совсем, нет, но всё-таки сделать так, чтобы появилась какая-то дистанция.

Знаменитый эдипов комплекс как раз в это время поднимает голову. Так что первое (и главное), что надо сейчас малышу от нас: понимание и терпение, терпение и снова понимание.

Давайте посмотрим, что появляется в малыше сейчас, на границе между ранним и дошкольным детством, из-за чего поднимает иголки наш маленький ёжик. Только не пугайтесь. Все, что дальше перечислено, не обязано проявляться в вашем ребёнке на все сто. К счастью, эти явления могут проявляться с разной интенсивностью. Просто – знайте и будьте готовы к «неправильному» поведению. (Знаете, почему мы взяли «неправильное» в кавычки? Потому что в переходный период оно как раз правильное, то есть в пределах нормы. Неправильно будет, если из всех семи пунктов у вашего юного человека не проявится ни один.)

И ещё. Не искоренять «неправильное» поведение, а направить его в нужное русло – вот то главное, что требуется от родителей сейчас, да и потом тоже. Так что кое-что зависит и от вас, и от ваших отношений с малышом, и от того, насколько он вам доверяет.

Что нас ожидает

Арина тянет кота с кресла… На вопрос «Зачем?» отвечает честно: Должна же я кого-то прогнать…

• Негативизм. Малыш отказывается что-то выполнять только по одной причине: потому что сделать это предложили ему вы, взрослый человек.

• Упрямство. Настаивает на чём-то не потому, что ему действительно этого очень хочется, а потому, что сам об этом сказал.

• Обесценивание того, что было привычно, дорого и интересно раньше (так, может сломать игрушку, которую ему не вовремя предложили).

• Строптивость малыша направлена не против конкретного человека (мамы, папы), а против принятых в семье норм поведения.

• Своеволие. Ребёнок хочет делать всё сам. Но если во время кризиса первого года жизни он стремился к физической самостоятельности, то теперь своеволие идет от того, что он желает осуществить свои самостоятельные (личные, персональные) намерения.

• Протест, бунт, который проявляется в частых ссорах с родителями. Ребёнок «находится в состоянии войны вообще – с окружающими; в постоянном конфликте с ними».

• Деспотизм. Малыш стремится властвовать надо всеми окружающими. Особенно проявляется деспотизм тогда, когда в семье один ребёнок и ему слишком потакают и опекают его.

Кризис и негативное поведение доводят нас больше всего тем, что, как нам кажется, малыш неуважительно к нам относится. И наш родительский авторитет (в случае бездействия) пострадает. На самом деле ребёнок борется со всеми подряд, кто подвернётся ему под руку, – просто для того, чтобы побороться.

Иногда кажется, что он просто физически не способен сказать «да». Не способен – ну и не надо. Если он постоянно делает всё наоборот, попробуйте и вы давать «обратные команды». Вам надо, чтобы он подошёл поближе? Скажите: «Отойди во - он туда». Вам надо, чтобы надел синий костюмчик? Скажите: «Синий костюм мы сегодня надевать не будем». И не спорьте, пока проходит «кризисный вариант». Сейчас малышу важно «оторваться» от вас, чтоб лучше почувствовать себя самого, свою независимость, умелость и «самость». Позвольте ему чуть-чуть отойти – и тогда он скорее вернётся к вам. Милым, добрым и ласковым. А пока — любите его таким, каков он есть.

Обойдёмся без истерик.

После года любой ребёнок морально дорастает до истерик. В принципе, поэкспериментировать он может в любое время от года до двух с половиной, но обычно не по своей вине. В этом возрасте он ничего не пытается добиться истерикой, он просто не в силах с собой совладать. В это время истеричное поведение чаще всего случается из-за эмоциональных перегрузок или от усталости. (Пока малыш не может контролировать свои эмоции и не может вовремя остановиться, если его «понесло».) Когда вы чувствуете, что ребёнок вот-вот сорвётся, сразу же принимайте меры. Предвестники истерики: малыш возбуждён, хнычет, раздражается, капризничает, устал и еле-еле «ползёт» за вами и другие признаки перегрузок.

Что делать? Помогите ему расслабиться. Подержите на руках, тихо поговорите, погладьте, дайте попить (или из бутылочки с соской, или из кружечки – но через соломинку). Скажите малышу, что понимаете, как он устал, посочувствуйте ему, обнимите (но не спорьте, если он кричит «нет!»). Просто отвлеките его и переключите внимание. («Смотри-смотри, какая машина красная поехала!», «Кис-кис, иди к нам, у нашего Ванечки тоже есть хвостик» – и заглядываете ему за спину.) Расскажите незатейливую знакомую сказку или спойте медленную песенку. Если вы всё сделаете правильно, малыш расслабится, и истерика не состоится.

Истерика после 2,5-3 лет – совсем другое дело. Это уже не признак крайней усталости, а признак вредности. Теперь, закатывая истерику, ребёнок, скорее всего, проверяет вас на прочность и добивается своего. И от того, как вы будете на эти истерики реагировать, зависит, продолжит он свои эксперименты или прекратит.

Дети подчиняются нам, родителям, в двух случаях:

1) когда им это выгодно;

2) когда знают, что за «преступлением» непременно последует наказание.

Так что тактика ваша может быть очень простой:

1) показать, что истерикой они ничего не добьются (нет выгоды);

2) доказать, что они будут лишены чего-то приятного (лишить удовольствия – хорошее наказание).

Если ребёнок привык с помощью истерик регулярно добиваться своего, то, конечно, будет продолжать в том же духе много лет. До тех пор, пока хорошенько не усвоит: этот номер не пройдёт.

Так что вся трудность не в его поведении, а в вашем отношении.

ПРАКТИКУМ

Ваш малыш закатил истерику. Что делать?

Главное – спокойствие, только спокойствие… Выучите правило трёх «НЕ»:

• не паниковать;

• не реагировать;

• не уступать.

Ребёнок постарается втянуть вас в диалог, словесный или действенный, то есть постарается, чтобы вы начали что-то делать.

• Очень твёрдо скажите «нет» и ни в какие споры, уговоры и переговоры не вступайте.

• Никаких шлепков и подзатыльников. Иначе у ребёнка появится «официальный» повод рыдать дальше, а вы, почувствовав свою вину, уступите.

• Истерика любит зрителей. Если она проводится дома, оставьте ребёнка одного (проверьте, чтоб «зона», где находится ваш ребёнок, была безопасной).

• Если уйти невозможно (например, истерика настигла ваше дитя на улице) – оставайтесь рядом, но сделайте вид, что эти вопли вам не мешают. (Да, понимаем, что трудно, зато действенно.) Не реагируйте на реплики прохожих! (Не поддавайтесь, даже если окружающие взывают к совести – ребёнка или вашей.) В конце концов прохожие пройдут, а ребёнок (и его фокусы) останутся при вас.

• Не уступать ни за что. Ребёнок должен понять, что манипулировать собой вы не позволите.

• Ждите. Время работает на вас. Ребёнок должен понять (и поймёт), что таким способом вас из равновесия не выведет и своего не добьётся.

• В переговоры можно вступать только тогда, когда ребёнок утихнет.

• О чём говорить? Обнимите и посочувствуйте: «Мне очень жаль, что ты не сдержался…», «Я знаю, тебе было плохо».

• Спросите, что он чувствует. Учите ребёнка выражать своё недовольство словами: как ни странно, но дети этого делать не умеют. Пусть ребёнок скажет, что он чувствует: «я злюсь», «мне обидно», «я расстроена». Такое словесное выражение своих чувств научит его снимать напряжение заранее, не доводя себя (и вас) до истеричного состояния.