

Развитие и кризис трех лет.

Казалось только вчера малыш озарил вас первой улыбкой, сделал свои первые шаги, произнес первое слово, а сейчас перед вами уже самостоятельный маленький человек, который уже многое умеет делать, принимать свои первые решения и призывать прислушиваться к своему мнению. Правда, все это приходит не сразу. Ребенок развивается поступательно, шаг за шагом, и в каждом новом периоде достигает новых высот и радуется все новыми успехами. Мы говорим сейчас о возрасте 2-3 лет, и было бы ошибкой считать, что основные тяготы позади, потому что ваш кроха повзрослел и вам стало легче с ним «договориться». Ошибкой только в том случае, если для вас не знакомы особенности этого удивительного периода – периода уникальной строптивости и непослушания. Ребенок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного на другое. И это касается не только эмоционального состояния, но и физической активности. Он с легкостью меняет деятельность, переключает свое внимание с одного на другое и, как следствие, быстро утомляется. Обусловлено это тем, что в 2-3 года у ребенка недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма, поэтому основная задача родителей и воспитателей состоит в гармоничном совершенствовании как физических, так и эмоциональных качеств подрастающего чада. Именно об этом и пойдет речь в данной статье. Мы рассмотрим не только особенности физического развития ребенка, сенсорное восприятие и социализацию маленького человека на протяжении года жизни, а заглянем в самый первый возрастной кризис малыша кризис трех лет.

Изучив материал, вы сможете лучше понять потребности вашего ребенка. Мы постараемся ответить на довольно простой с виду вопрос: «Как? Почему?», несмотря на то, что сегодня он прозвучит от родителя.

Итак, ваш малыш вступил в новую для себя (и для Вас) фазу развития – взросление ребенка от 2-х до 3-х лет. Этот период охватывает в себе множество изменений, как физических, так и психологических, и начнем мы, пожалуй, по порядку.

Физическое развитие, или «прыг-скок».

В возрасте 2-3 лет Ваше дитя уже двигается, много двигается. Ни в коем случае не запрещайте ему это делать, ведь физическое воспитание предельно важно для малышек этого возраста. Таким и пока только таким образом он видит для себя познание мира, приобретение нового опыта и получение новых впечатлений. К сожалению, если для малыша не созданы необходимые условия для осуществления разнообразного рода движений, это может привести к довольно плачевным последствиям.

Одним из наиболее характерных признаков того, что малыш недополучает необходимых тренировок, является проявление так называемой компенсаторной двигательной функции. Он начинает раскачиваться из стороны в сторону, беспорядочно размахивать руками, и даже сосать пальцы. Все эти признаки свидетельствуют о нарушениях в построении системы развития ребенка, и если не обратить на них должного внимания, то отсутствие двигательных занятий может привести к нарушению многих психофизических процессов в организме, выразиться в дефекте в развитии речи, задержке развития, нарушении обмена веществ и даже опорно-двигательного аппарата. Дети, лишенные возможности воспроизводить свободные движения вялы и эмоционально подавлены. И если Вы замечаете подобное поведение за своим ребенком, устремитесь на поддержание развития его физической активности.

Для вашего крохи наиболее важна сейчас поддержка взрослого человека, Ваша поддержка. Организуйте для него возможность двигаться. Поверьте, на данном этапе это не сложно, даже потому, что в возрасте 2-3 лет малыш еще не сконцентрирован на определенном виде деятельности: он молниеносно меняет темп и характер, может без остановки ходить, бегать, играть в мяч и пр. Полезно знать, что среднее количество движений в минуту у детей варьируется в зависимости от возраста. От 32-41 в 2 года, до 44-56 движений в минуту к трем годам. Воплощая данное количество на практике в совместные игры с малышом, вы поможете ему приобрести самостоятельность в управлении своим телом и темпом движений, быть более уверенным в этом управлении. Наиболее полезны в данном случае будут игры, сочетающие в себе ползание, подлезание, перелезание и бег. И совсем необязательно специально сооружать препятствия, позволяющие ребенку воплотить данные активности. Достаточно просто оглянуться вокруг. В бытовом плане для развития двигательных функций прекрасным «орудием» послужат лестницы, ступеньки, пеньки, камушки и прочие «полезные» предметы, встречающиеся Вам по пути движения. Погуляйте по извилистой дорожке, расставьте на ней ягоды и грибочки, которые вы по пути будете собирать в корзину. Пробежите, изменяя темп и скорость бега, поиграйте в догонялки. Но главное – двигайтесь.

В процессе поддержания активности, не стоит забывать и о том, что ребенку нужно время на восстановление потраченных сил. Мы говорим сейчас о состоянии покоя. Очень важно дифференцировать условия жизни путем соблюдения режимных моментов. Для правильного распределения нагрузки необходим дневной сон, который для малышей в возрасте 2-2,5 лет должен составлять не менее 3-х часов, а для детей постарше (2,5-3 года) – не менее 2 часов в день. Правильно распределяя время малыша, предоставляя ему периоды для расхода энергии, и ее восстановления, Вы сможете с гордостью наблюдать за тем, как движения вашего, бывшего еще вчера так забавно неуклюжего, ребенка день за днем приобретают уверенность.

Сенсорное восприятие, или «пушистый воротничок так похож на зайчика».

Быстро летит время, и ребенок уже не просто бездумно хватается за предметы, попадающиеся ему под руку, а вполне осознанно трогает вещи. Он уже может определить размер, фигуру, или даже цвет. Все это называется сенсорным восприятием. По сути, это формирование у ребенка знаний о цвете и форме предметов, их запахах и вкусах и даже положения в пространстве. В два года у ребенка уже закрепляется восприятие предмета по его размеру. Он уже умеет различать, какая игрушка большая, а какая маленькая и со стороны родителей и воспитателей в детском саду важно облегчить процесс закрепления так называемых образцов путем «опредмечивания» деталей. Например, предметы прямоугольной формы – это кубики, а круглой – это мячики и шарики, а маленькая коробочка умещается в коробке большего размера. В данном формате взаимодействия применительна и очень результативна игра с Пирамидкой, когда дитя нанизывает на палочку сначала большие колечки, а затем переходит к меньшим. Эта игра формирует практические навыки и умения, подлежащие в будущем достаточным базисом для определения своей одежды, обуви, посуды и пр. Побуждая ребенка к обследованию окружающего его мира, на родителей и воспитателей возлагается задача в формировании так называемых сенсорных эталонов в восприятии размера, формы, цвета и пр. К трем годам малышу желательно иметь минимальные эталоны: по форме это круг и квадрат, по размеру – это большой и маленький, по звуку – это громкий, тихий. В режиме занятий в детском саду, для малышей продумано множество дидактических упражнений, но не забывайте о том, что в быту так же важно поддерживать и даже закреплять полученные знания. Так дом – большой, снег белый, а хлопок в ладоши громкий.

К трем годам темп сенсорного развития ускоряется и на смену Пирамидкам и деревянным палочкам, с которыми так сложно было еще недавно справиться, ваш ребенок переходит к мозаичным наборам, рисованию и даже строительным головоломкам. Создайте оптимальные условия для накопления представлений о цветах, формах и фактуре – и вы увидите, как совершенствуется координация движений рук и моторика пальцев.

Социально-коммуникативное развитие, или «Что посеешь, то и пожнешь».

Мы подобрались к тому аспекту развития ребенка, который является одним из направлений Федерального государственного образовательного стандарта. Так называемые правила, применяемые при развитии социально-коммуникативных навыков, по праву контролируются со стороны компетентных органов, ведь именно данное направление развития является основой для успешной социализации вашего ребенка. Именно в возрасте 2-3 лет Ваш малыш начинает усваивать нормы и ценности, принятые в обществе, развивает общение не только со сверстниками, но и со взрослыми, становится самостоятельным и начинать саморегулировать свои действия.

Уже на третьем году жизни, вы заметите, что у ребенка начинает происходить дифференциация представлений о себе, о своих возможностях и способностях. Здесь важно заложить правильные установки, которые позволят ребенку уточнить отношение к себе. Задача родителей способствовать развитию представления ребенка о его внешнем облике, это значит, что будет не лишним обращать внимание на цвет глаз, волос, одежду и пр. Не забывайте подчеркивать его достоинства. У ребенка формируется половая идентификация, поэтому основным методом для ее развития, могут послужить указания на особенности прически мальчиков и девочек (девочки носят бантики, мальчики – нет), разности в одежде и пр. Для более тщательного усвоения это стоит делать как в непосредственном общении с ребенком, например, при разглядывании деталей в отражении зеркал, так и в играх, путем распределения ролей. (Девочкам предлагается быть мамой, мальчикам – папой).

Именно сейчас, в возрасте 2-3 лет, ваш малыш осознает, что имеет свое собственное имя и различает его ласковые варианты. Поэтому не пренебрегайте частотой обращения к ребенку именно по имени, для того, чтобы дитя смог самостоятельно выделять себя как персону и создавать структуру образа собственного «Я». Самое главное – создать доверие со стороны ребенка к миру взрослых для того, чтобы освоение окружающего происходило уже не со стороны, а через призму собственного «Я», как части этого окружающего. С этой целью в обществе, котором развивается ребенок, здесь более эффективно развитие в группе сверстников детского сада, создаются ситуации, где центром является каждый ребенок. Достаточно эффективно работает прием, заключающийся в размещении групповых фотографий детей, где ваш ребенок сможет найти и самостоятельно узнать себя на снимке. В быту, оформите семейный альбом, в котором будут собраны семейные фотографии и при просмотре обращайте внимание на то, как ваш ребенок находит себя на фото. Все это поможет Вам создать позитивное отношение к миру взрослых, который он осознанно осваивает.

При правильном формировании «Я» - построение взаимодействия со сверстниками будет происходить более гладко. Адекватное общение со сверстниками – явление собирательное, предстает как единство ориентировки в окружающем мире и представлениях о самом себе.

В возрасте 2-3 лет взаимодействие ребенка со сверстниками строится на интересе друг к другу, на играх рядом и вместе. Таким образом, формируется так называемое «просоциальное поведение»

- умение делиться, сопереживать, проявлять заботу о других. Со стороны воспитателя, или родителя, очень важно включать в «режим» взросления ребенка сюжетно-ролевые игры. («Угостим куклу», «Накормим собачку»). Они позволят не только усвоить и закрепить бытовой опыт, но и подогреет интерес к игре со сверстниками. Важно не забывать о важности создания тактильного контакта в игре («Хоровод»), который направлен на поддержание доверительных отношений к окружающему.

Присмотритесь к тому, как ведет себя ребенок во взаимодействии со сверстниками и со взрослыми. Так называемыми «индикаторами» успешного контакта малыша с внешним миром могут служить: его активное взаимодействие, эмоциональная реакция на удовлетворение, неудовлетворение своих потребностей, самостоятельность в различных видах детской деятельности, зарождение элементов самооценки и пр.

Кризис трех лет, или «Осторожно, трехлетка!»

«Я сам! Не хочу, не буду!» - первые признаки проявления кризиса. Само слово «кризис» никаких приятных эмоций не вызывает. Более того, на ум Вам приходят ассоциации, связанные с проблемами, болезнями и тому подобными неприятностями. Почему? Да потому, что любые перемены мы не любим и связываем с потерями. Но в данном случае негативные эмоции напрасны. Перемены, происходящие с Вашим ребенком – это становление его личности, это переход от прежних форм поведения к совершенно новым для него. И, как и прежде, ребенок нуждается в вашем правильном реагировании и поддержке. Понимание того, что происходит с малышом и корректная реакция – залог успешного перехода трудного возраста и сохранения нервной системы ребенка. Давайте разбираться, что такое «кризис трех лет» и «с чем его едят?».

Для начала, обратите внимание на поведение ребенка, ведь не каждый каприз означает кризис. Здесь важно оценить поведение в целом. Ниже, приведем несколько признаков, по которым Вы легко можете распознать наступление переломного периода. Общие признаки характерны абсолютно для всех кризисов: будь то годовалый малыш, или трудный подросток. Весь «букет» признаков, по которым определяют наступление кризиса, называют «семизвездие» и, представляя каждую составляющую, можно успешно помочь ребенку. Что это за «Семизвездие»?

1. Негативизм – явный признак наступления кризиса. Заключается он в намеренном отрицании предложенного. Даже если 3-х летний ребенок чего-то хочет, он будет говорить: «Не хочу!». На это его мотивирует стремление делать все наоборот, не так, как его просят.
2. Упрямство – Выказав свою точку зрения, либо попросив о чем-то, ваш упрямец будет гнуть свою линию всеми силами. И вполне вероятно, что он уже расхотел то, о чем просил, но суть подобного поведения заключается лишь в убеждении собственного «Я», что с его мнением считаются.
3. Строптивость – Общий протест против всего, что предлагается ребенку.
4. Своеволие – Ваш бунтарь принимает только то, что решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности. Но малыш сейчас еще не может оценить свои возможности. Именно поэтому такое поведение вызывает конфликты и ссоры с окружающими.
5. Обесценивание – обесценивается все, что до этого было дорого и важно. Игрушки заброшены в угол, родители вдруг стали злыми, а заботливые бабушки и дедушки – противными. Проявление этого отношения легко заметить – вы слышите обзывания, ломаются любимые игрушки, рвутся книжки и пр.

6. Протест – Война с окружающими, постоянный конфликт.
7. Деспотизм – особенно остро проявляется в семьях с несколькими детьми, потому как деспотизм принимает черты обостренной ревности. Бунтарь диктует свои правила поведения в семье: что есть, в чем гулять, а младшие братья и сестры не имеют в семье никаких прав.

Вполне вероятно, что перечисленные выше признаки могут повергнуть Вас в замешательство, особенно, если проявление бунтарского поведения происходит на людях. Сталкиваясь с подобным поведением важно помнить, что внешние негативные признаки – это лишь обратная сторона становления личности – основной смысл критического возраста. Ребенок пытается отделиться от родителей, проявить самостоятельность и независимость.

Что делает большинство родителей при появлении истерики ребенка? Идут на поводу у маленького бунтаря. Но, давать трехлетке право на полную самостоятельность совершенно неправильно, ведь кроха, уже много освоив, еще не полностью осознает свои мысли и не может планировать действия. Вы можете облегчить критические проявления лишь путем перестроения детско-родительских отношений, которые должны войти в совершенно новое русло и быть основаны на уважении и терпении.

Следуя основным практическим рекомендациям, вы сможете, во-первых сформировать свое правильное отношение к происходящему, а во-вторых помочь вашему малышу перейти в новую для себя стадию развития личности.

1. «Спокойствие, только спокойствие». Выход ребенка из себя, ор, слезы – так называемые «аффектные вспышки» - приводят многих родителей в состояние, подобное состоянию своего малыша. Не спасет. А поможет – ваше спокойствие, невозмутимость, а в некоторых ситуациях даже улыбка. Поверьте, ребенок успокоится гораздо быстрее, нежели тогда, когда вы будете отвечать криком на крик. Проявите хитрость, например, во время истерики спойте песню, или прочитайте малышу его любимую сказку. Таким образом, вы просто переключите внимание и остановите конфликт.
2. «Метод проб и ошибок». Три года – это пиковое развитие самостоятельности, первое понимание того, что «я значу в этом мире». Один раз в гневе сказанное мамой слово «растяпа» за разбитую чашку надолго отбивает у малыша помогать на кухне. Дайте ему возможность делать ошибки сейчас, на ваших глазах. Ребенок должен обрести свой личный опыт неудач, чтобы со временем научиться действовать правильно. Безусловно, мы не говорим о полном потакании. Определите для себя границы, например, нельзя играть на проезжей части, выходить на улицу без шапки и пр.
3. «Свобода выбора». Большинство негативных проявлений кризиса вытекает именно из-за того, что малыш не чувствует свободы в собственных решениях. «Нет, не хочу, не буду!» - не заставляйте. Предложите выбор. Маленькая хитрость в виде двух вариантов, из которых малыш самостоятельно выберет один из предложенных, позволит ему почувствовать важность своего мнения, что к его мнению прислушиваются, а он, как личность, имеет «свой вес».
4. «Игра». Не ест кашу – покормите ее медведя вместе. Не чистит зубы – почистите зубы кукле. Личный пример и ролевая игра приучат ребенка в ситуативной форме к выполнению необходимых вещей и действий.
5. Положительное и уважительное отношение – не ругайте ребенка и ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми. Лучше спокойно объясните, что испачканная одежда

лишила его прогулки, ведь вам необходимо ее выстирать, что сломанная кукла сама не починится и на новую игрушку нужно будет зарабатывать деньги. В этом возрасте ребенку будут понятны доходчивые объяснения правил поведения и отношения к вещам и животным, его нельзя сказать о ситуации сравнения с «Машей, Сашей, Витей». В 3-х летнем ребенке здоровое соперничество не развито, а вот негативное отношение к упомянутым в сравнении сверстникам вы заложите.

6. Будьте дипломатичны – ищите золотую середину, как приемлемый для обоих вариант.
7. И наконец, больше добрых слов – Ваше дитя уже испытывает гордость за свои умения и успехи. Одобряйте проявления его самостоятельности, хвалите за успешно сделанное действие, позволяйте помогать вам. Тем самым вы сформируете в ребенке потребность делать добрые дела, подавая ему личный пример.

Обобщая все вышесказанное, хотим сказать, что примерно до двух лет главную роль в развитии ребенка играет совместная деятельность малыша и взрослого. Но на третьем году он становится более самостоятельным, научается элементам самообслуживания, начинает проявлять творческие способности и выполняет многие действия уже без помощи взрослого. И к 3-м годам уже много умеет. Серьезные успехи, которых добивается ребенок, качественно изменяют все его поведение. Хотя роль взрослого по-прежнему остается ведущей, у ребенка стремительно нарастает стремление действовать независимо от взрослых. Именно под влиянием это самостоятельности начинает происходить осознание себя. Ребенок научается отделять себя от взрослого, начинает понимать, что то, или иное действие выполняет именно он. У ребенка появляются собственные желания, часто не совпадающие с желаниями взрослых, хотя раньше между ними не было особых расхождений. И основной задачей родителей и воспитателей в период развития, а в нашем случае в возрасте 2-3 лет – остается следить за появлением нового в поведении ребенка и координировать с позиции помощника. Ведь во всех изменениях важно не то, как они протекают, а то, к чему они привели.