Морева Ольга Викторовна

МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад №190"

Педагог-психолог

**«Кризис трех лет»**

Ребенок развивается, а всякому процессу развития свойственны скачкообразные переходы – кризисы.

Они необходимы, поскольку это движущая сила развития. И один из кризисов приходиться как раз на трех летний возраст. Протекание данного кризиса у всех детей происходит по-разному: у одних начинается рано, у других чуть позже. Он может длиться недолго, а может продолжаться до 4 -4,5 лет.

Если родители заметили наступление кризиса и поняли, что пора изменить отношение к ребенку, этот период может пройти достаточно спокойно и безопасно. Успешно преодолев кризис трех лет, ребенок становиться относительно ловок и независимо передвигаться, может обслужить свои потребности;

* Начинает овладевать собой и своими потребностями – может сам решить, чего он хочет, что и как ему делать что хорошо и что плохо;
* Играет, придумывает, воображает, действует по правилам, общается с другими детьми и развивается в процессе игры;
* Постоянно и много учиться – но только тому, в чем испытывает необходимость, что его интересует;
* Чем интереснее и активнее живет ребенок в дошкольные годы, тем больше пользы принесет этот период для его развития.

Период «упрямого» кризиса – серьезное испытание для родителей и детей. И тем и другим приходиться многому учиться, но это стоит того.

*Что характерно для поведения ребенка в этот период*.

**Негативизм –** желание все делать наоборот, ни в коем случае не подчиняться воле взрослого, даже вопреки собственному желанию. Часто проявляется в отношении к пище: дома он отказывается от определенного продукта, но когда его угощают этим продуктом люди, он спокойно и с удовольствием его съедает.

Первичный негативизм не является признаком испорченного характера или изощренным желанием досадить взрослому. Напротив, он отражает прогрессивные тенденции в развитии малыша, его попытку выделить свое «Я» . У ребенка возникают собственные желания и намерения, которые часто не совпадают с таковыми у взрослых. Ребенок как бы дает понять, что он тоже имеет право на свое мнение и желает, чтобы с ним считались.

Детский негативизм надо отличать от обычного непослушания.

**Отличия негативизма от непослушания**

|  |  |
| --- | --- |
| **негативизм** | **непослушание** |
| 1. Ребенок поступает наперекор своему желанию | 1. Ребенок следует своему желанию, которое идет в разрез с намерениями взрослого. |
| 1. Поведение избирательно: ребенок отказывается выполнять просьбы определенных людей, например только мамы или только папы. С остальными он может быть покладистым и послушным. | 2.Поведение не избирательно. |
| 1. Характерен мотив: сделать как угодно, лишь бы не так, как ожидают от ребенка. | 3.Характерен мотив: сделать так, как хочет ребенок |
| 1. Адресован определенному человеку | 4.Ребенок противиться не взрослому, а содержанию просьбы |

Бывает, что ребенок отказывается выполнять просьбу только определенного человека: мамы, папы, дедушки, бабушки. Главное для него – сделать не так, как просит именно взрослый. С остальными он может быть покладист и послушен. В этом случае взрослому, вызывающему у ребенка вспышки негативизма, следует проанализировать характер взаимоотношений с ним. Быть может, он слишком требователен к малышу, слишком строг или непоследователен в своих поступках.

Ингода взрослый, сам того не желая, может провоцировать вспышки негативизма. Всякий раз, когда мама папа или другой взрослый отдают резкий приказ ( «Давай быстрее!», «Не ори!») ребенок, остро переживающий кризисный период, скорее всего, так же резко ответит «Не буду!», «Сам не ори!»

***Если ребенок проявляет негативизм, взрослым необходимо:***

* *Поддерживать ребенка;*
* *Переводить негативизм в игру;*
* *Обучать выражению своих желаний и намерений;*
* *Не давить на ребенка;*
* *Не разговаривать в приказном тоне.*

**Строптивость** в отличие от негативизма строптивость направлена не на человека, а против образа жизни, против тех правил, которые были в жизни ребенка до трех лет. Яркому проявлению строптивости способствуют:

* Авторитарное воспитание в семье;
* Частые приказы и запреты.

Родители в зависимости от ситуации, индивидуальных особенностей ребенка, семейных традиций могут решать проблему разными способами: отвлекать его, уговаривать, позволять действовать самостоятельно. Однако если поведение становиться опасным для жизни и здоровья малыша, взрослый должен твердо запретить ему определенные действия: переходить дорогу, включать газ и т.д.

При проявлении ребенком строптивости родителям необходимо быть более гибкими. Довериться своей интуиции и использовать весь арсенал педагогического воздействий, применяя его в зависимости от конкретного случая, не боясь проводить маленькие эксперименты, которые помогу лучше понять, в каких случаях как лучше действовать.

**Упрямство** – своеобразная защитная реакция на влияние взрослых, отказ ребенка воспринимать другого человека, настаивание на своем только потому, что он так сказал, так потребовал, а вовсе не потому, что ему очень этого хочется. Это доступная для малыша форма заявления о себе, своих желаниях, чувствах. Осознавать собственные потребности и выражать их в понятной для окружающих форме – непростая задача для ребенка.

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными как к маме так и к папе. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся в настоящее время кризисе в отношениях между родителем и ребенком, о конфликте в общении.

Ситуации детского упрямства сложны еще и потому, что вызывают у взрослого сильную эмоциональную реакцию. Дело в том , что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозы своему авторитету в глазах ребенка. Именно это обстоятельство подогревает желание бороться с упрямством малыша. Однако когда все силы направлены на борьбу, трудно разобраться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом. В этом случае появляется опасность потерять из виду самого ребенка, т. к. все внимание сосредотачивается на целях, которые взрослый ставит перед собой.

**Цели** могут быть самыми разными, например:

* «Я должен заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться»;
* «Я докажу, что я сильнее (умнее, старше)».

Цели разные, но в них есть общая черта: ребенок становиться средством их достижения. Когда взрослые, стремятся доказать свою компетентность, упорно настаивают на своем, то проявляют упрямства, не меньше чем дети.

Часто дети воспринимают борьбу с их упрямым поведением, как борьбу с ним самим, они могут чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх. В этот момент у ребенка могут возникать разные желания: пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать.

Одна из ошибок воспитания в семье, ведущая к появлению упрямства, - повышенная требовательность родителей в приучении ребенка к порядку на основе собственных представлений о том, что ребенок обязан делать, без учета его реальных умений, возрастных и индивидуальных возможностей.

Упрямство – такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это требовал. Если дети после 4 лет все еще продолжают часто упрямиться, то вероятнее всего имеет место **«фиксированное упрямство»** как удобный способ манипулировать взрослыми. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка нередко ради своего спокойствия.

**Как преодолеть упрямство**

1. Не придавать большого значения упрямству. Примите это как данность.
2. Во время приступа упрямства оставайтесь рядом с ребенком, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
3. Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие запреты(желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках.
4. Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали нет, оставайтесь и дальше при этом мнении. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
5. Не относитесь к ребенку предвзято. Предъявляйте разумные требования, соответствующие его возрасту.
6. Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте, а не проявляете ли вы сами упрямство? Часто такое поведение у ребенка становиться реакцией на чрезмерное упрямство родителей. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку.
7. Старайтесь не создавать ситуации, в которых была бы возможность для проявления упрямства ребенка.
8. Не используйте силовые методы, не показывайте своего морального и физического превосходства, иначе вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите его.

**Капризность.**

Понятия «капризы» и «упрямство» родственные провести четкую границу между ними сложно, также одинаковы и способы преодоления капризности и упрямства.

Капризы – это действия, лишенные разумного основания: «Я так хочу и все!». Они вызываются слабостью ребенка и в определенной степени тоже выступают как форма самозащиты. Проявляются капризы в следующем:

* В желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы;
* В недовольстве, раздражительности, плаче;
* В двигательном перевозбуждении. Развитию капризности способствуют неокрепшая нервная система ребенка. Часто капризы бывают нелепы и совершенно невыполнимы.

**Условия для возникновения истерик и капризов:**

* Переутомление;
* Повышенная эмоциональная возбудимость;
* Некомфортная обстановка;
* Плохое самочувствие;
* Чувствительность.

Могут возникнуть капризы в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования, чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу. При приступе капризности:

* не следует идти на поводу у ребенка;
* делать за ребенка то, что он может сделать сам;

**Истерика.**

Часто за капризами ребенка, в случае невыполнения его требований, наступает истерика. Для детских истерик характерны:

* невероятная яркость;
* игра на публику;
* зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей.

Истерика может сопровождаться громогласным плачем, криками, битьем головы о стену или пол, расцарапыванием лица.

Регулярные детские капризы и истерики ведут к изменениям характера, расшатывают психику, порождают такие стойкие психопатические наклонности, как нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, неадекватность эмоциональных реакций.

Характерная особенность детских истерик – то, что они возникают ы ответ на обиду или неприятное известие, усиливается при повышенном внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как это внимание иссякнет.

Бывает так, что ребенок при одном из родителей не позволяет себе капризов и истерик. Тогда корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно в реакциях родителей на поведение малыша. Если ему все разрешают, выполняют все его требования, «только бы он не расстраивался», то последствиями такого воспитания становятся избалованность, вседозволенность. Многие мамам не удается ничего придумать в такой сложной ситуации, и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются, и в следующий раз повториться нечто подобное, только с еще большей силой. Родителям следует четко определять список запретов и всегда придерживаться однажды установленных правил.

Дети гораздо наблюдательнее, чем нам порой кажется. Они прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, потому что он покупает «запрещенную» газировку, а если устроить бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. Поэтому взрослым следует придерживаться следующих рекомендаций:

* постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитет другого;
* если мама не разрешает, значит нельзя;
* ни в коем случае один родитель не должен отменять запретов другого;

важно не позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик;

* в тоже время, конечно, нужно быть терпеливыми и находить компромиссы.

**Как предотвратить приступ истерики у ребенка**

1. научитесь предупреждать вспышки истерики. Ребенок скорее раздражается плачем и криком, когда он устал, проголодался или чувствует, что его торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ребенок проголодался; собираясь в сад, не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не любит.
2. Переключайте внимание ребенка на действия. Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-либо – так называемые команды «вперед», чем прислушаться к просьбе прекратить это делать. Поэтому, если ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо требования прекратить крик.
3. Назовите ребенку его эмоциональное состояние. Малыш может оказаться непосредственным выразить свое чувство ярости словами. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердишься потому, что не получил пирожок». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Это поможет ребенку понять, что в некоторых ситуациях такое поведение не допускается.
4. Скажите ребенку правду относительно последствий. При разговоре часто бывает полезным объяснить, что влечет его поведение. Объясните просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого», «Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату».

Если истерика все же началась, прежде всего, важно не раздражаться, взять себя в руки. не стоит в это т момент пускаться в длинные объяснения, пытаться достучаться до сознания и совести малыша. Лучше отвлечь его, резко переключить внимание на что-нибудь.

Необходимо твердо и простыми словами объяснить ребенку, почему взрослые не будут выполнять его требование. Не стоит поддаваться провокации. Как только начинается истерика- лучше встать и выйти из комнаты. Пусть кричит, падает на пол и стучит ногами. Подобное «шоу» рассчитано на зрителя. Через некоторое время ребенок успокоиться и возобновит общение с родителями. Лучше дождаться пока он сделает это сам, и сразу же переключить его внимание на какое-либо действие.

Важно научить ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему будет легче управлять собой. Также необходимо всей семье выработать единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемыми способами, объяснять. Что криком получить это невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.

Обесценивание.

Иногда ребенок в период кризиса трех лет часто ссориться со всеми в доме, находясь со всеми окружающими в состоянии войны. Случается, что именно в этом возрасте малышу свойственно обесценивание: в этом случае вдруг обесцениваются старые привязанности к вещам, к людям, к игрушкам. Ребенок может забросить еще недавно обожаемую им игрушку. Кроме того, он может вдруг, к ужасу родителей, употреблять бранные слова.

**Как вести себя родителям в период кризиса трех лет**

Нельзя расценивать все проявления кризиса трех лет только со знаком «минус». Необходимо помнить , что малыш сам страдает от него. Но кризис трех лет – важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступень детства. Поэтому, если ребенок резко изменился и не в лучшую сторону, необходимо выработать правильную линию поведения, стать более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширять права и обязанности малыша и в пределах разумного давать ему большую самостоятельность.

Важно знать, что ребенок, не соглашаясь с родителями или другими значимыми взрослыми, испытывает их характер и ищет в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своих интересов.

Следует помнить: что ребенку трудно понять, почему изменяется система требований. Все, что происходит с малышом, взрослые рассматривают и оценивают со своей позиции, много при этом не понимая.

По тому, на кого «направлен» кризис ребенка трех лет, можно судить о его привязанностях. Как правило, в центре событий оказывается мать, и главная ответственность за правильный выход из этого кризиса возлагается на нее.

Когда желания малыша немного превосходят реальные возможности, выход можно найти в ролевой игре, которая с трех лет становиться ведущей деятельностью ребенка.

**Как помочь ребенку пережить кризис**

1. Постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширяйте права и обязанности ребенка.
2. Позвольте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит.
3. Помните что ребенок испытывает ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты. Их недолжно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи.
4. Помните, что ребенок многие слова и поступке повторяет за вами, поэтому следите за тем, что вы говорите и делаете.
5. При вспышке упрямства, гнева попробуйте отвлечь малыша чем- нибудь нейтральным.
6. Когда ребенок злиться, у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо, отложите разговор до тех пор, когда малыш успокоиться. Пока же можно взять его за руку и увести в безлюдное место.
7. Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек.
8. Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не сюсюкаться, не стараться все сделать за него. Разговаривайте с ребенком как с равным, как с человеком, мнение которого вам интересно.
9. Любите ребенка и показывайте ему, что он вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.
10. Общаясь с ребенком, исключите грубый тон, резкость, стремление силой авторитета.

Используемая литература:

1. М. А. Аралова Справочник психолога ДОУ Сфера, М. 2007

2. Г. А. Широкова «Справочник дошкольного психолога» Ростов-на Дону, «Феникс» 2008.

3. Н. Л. Кряжева Радуемся вместе У-Фактория, Екатеринбург, 2006

4. Г. Монина, Е. Лютова Проблемы маленького ребенка Речь, СпБ, 2007

5. Г. Монина, Е. Лютова Тренинг общения с ребенком (период раннего детства) Речь, СпБ, 2008