

Кризис трех лет и как его пережить

Возрастные кризисы в психологии можно разделить на две группы: нормативные и ненормативные. К первой группе относят те кризисы, которые проявляются в определенном возрастном периоде (например, кризис 7-ми лет). Они возникают при переходе ребенка на новый этап жизни, например, переход от дошкольного возраста к школьному.

В этот момент происходит перестройка психики и изменение в поведении ребенка. Могут поменяться интересы и основная деятельность, которая должна удовлетворять новые задачи роста и развития.

К нормативным кризисам относятся:

- Кризис новорожденности;
- Кризис одного года;
- Кризис трех лет;
- Кризис семи лет;
- Кризис 11-13 лет;
- Кризис 17 лет.

В переводе с китайского слово «кризис» подразумевает две составляющие: «опасность» и «возможность». Это одновременное сочетание «опасной возможности» вмещает в себя и капризы, и негативизм и изменение в эмоциональном фоне детей, что больше всего пугает родителей и является одной из главных причин обращения к детскому психологу.

Обычно трудности возникают в тех семьях, родители которых не понимают настоящих причин изменения в поведении ребенка. И эти причины следующие.

Ребенок растет, меняется и для удовлетворения его новых потребностей, ему необходимо совершать новые действия, принимать самостоятельные решения, делать собственный первый выбор. Как это делать, не всегда понятно, поэтому методом проб и ошибок, ребенок старается добиться успеха. Задача родителя в этот момент поддержать, направить, помочь при необходимости и ободрить в случае неудачи. Показать, что пробовать и ошибаться не страшно, и не противиться выражению самостоятельности ребенка.

Самые яркие и бурные кризисы приходятся на период трех лет и подросткового возраста.

Период трех лет буквально пропитан тягой к самостоятельности, которая выражается в фразе: «я сам». И здесь родителю можно отпустить бразды контроля и позволить малышу самому сделать то, что он хочет. Довериться ему, даже если получится плохо, неловко или вообще не получится, важно дать возможность попробовать самому. От этого в дальнейшем будет зависеть самостоятельность, инициативность ребенка и формироваться самооценка (осознание своей успешности или не успешности).

Еще один внутренний конфликт, проявляющийся в возрасте трех лет – конфликт желаний и возможностей быть таким как взрослый. Его симптомы следующие:

- упрямство – настаивание на своем не для того, что бы добиться желаемого, а что бы считались с интересами ребенка;
- негативизм – противоречить не потому, что хочется другое, а противиться самому предложению, требованию, поступающему от других;

- своеволие – склонность к самостоятельности и принятию только того, чего достиг сам;

- строптивость – может выражаться как общий протест против принятых ранее и привычных правил;

- обесценивание – отказ от всего любимого и ранее приятного;

- бунт – война с окружающими;

Сама картина кризиса трех лет зрелище не из приятных, но стоит набраться терпения и осознать, что внешние проявления негативных тенденций это переход к позитивным изменениям в будущем. Понять, что нормативный кризис – это нормальный этап в жизни ребенка и ведет он себя «плохо» не потому, что так хочет, а потому, что пока по другому не умеет. Если все вышеперечисленное проявляется у ребенка, значит все идет как надо, ребенок развивается правильно и соответственно возрасту. Бить тревогу стоит в том случае, когда ребенок тихий, послушный, без собственной инициативы и интересов. Это «удобный» для родителей ребенок.

Родители не педагоги, поэтому их поведение часто бывает ошибочным. Помочь родителям комфортно преодолеть период кризиса помогут советы психологов.

Советы психологов для родителей трехлетнего ребенка

1. Слушайте своего ребенка всегда и везде. Если ребенок обратился к вам отложите дела, уделите внимание малышу – это не займет много времени, а ребенок почувствует себя любимым и нужным.
2. Не наказывайте и не ругайте ребенка за все его самостоятельность, даже если нововведение не было принято вами до конца.
3. Не пытайтесь сгладить кризис и делать вид, что ничего не происходит и ребенок «перерастет», у ребенка может возрасти чувство ответственности.
4. Не перехваливайте ребенка, так вы приучаете его к легким победам, а неудачи он начнет воспринимать, как трагедию и поражение.
5. Старайтесь не давить на ребенка родительским авторитетом, показывая превосходство над ним, это может привести к безразличию ко всему или мщению вам исподтишка.
6. Разговаривайте со своим ребенком так, как вам хотелось бы, что бы разговаривали с вами.
7. Если вы наказываете ребенка, не унижайте его достоинство, плохой не ребенок, а поступок, который он совершил.
8. Дети нас не слышат, они нас видят. Успехи в воспитании появляются тогда, когда родители являются примером для своего ребенка постоянно.
9. Не путайте заботу и воспитание. Кормить, одевать ребенка, обеспечивать его и давать ему образование – это не воспитание, а забота и обязанность взрослого.