

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

«Я САМ!» ИЛИ 7 ГЛАВНЫХ ПРИЗНАКОВ КРИЗИСА 3 ЛЕТ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Содержание

1. Кризис трёх лет: симптомы, психологическая сущность и причины возникновения.....	3
2. Возрастные рамки кризисного периода.....	4
3. 7 главных признаков Кризиса 3-х лет.....	5
- Негативизм	
- Строптивость	
- Упрямство	
- Деспотизм	
- Обесценивание	
- Своёволие	
- Бунт (протест)	
4. Кризис трех лет: правила для родителей.....	8
Приложение № 1 Краткая памятка для родителей «Кризис трех лет».....	11

1. Кризис трёх лет: симптомы, психологическая сущность и причины возникновения.

Кризис трех лет – это прежде всего кризис взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей. Этот кризис протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать у ребенка тенденцию к самостоятельности, сдерживают активность, инициативу ребенка и стремятся во что бы то ни стало сохранить авторитарный тип взаимоотношений.

К концу третьего года жизни ребенок открывает себя как отдельную личность, как источник разнообразных желаний и действий, отделенный от других людей. Ребенок начинает осознавать, что он обладает волей, которой может пользоваться. У него появляется стремление к волеизъявлению: он стремится к самостоятельности, к противопоставлению своих желаний желаниям взрослых. Он чувствует, что способен изменить мир предметов и человеческих отношений, чувствует себя способным управлять своими действиями и своим воображением. Ощущая свое могущество, растущее чувство независимости, ребенок начинает более непосредственно восставать против ограничений и стремится к тому, чтобы обо всем составить собственное мнение.

К трем годам оформляется сознание «я сам». Период от двух с половиной до трех с половиной лет иногда называют «стадией негативизма» или «первой взрослостью».

Развитие ребенка в этот период осуществляется в направлении все большей самостоятельности. На втором году жизни ребенок овладевает прямохождением, на третьем – бегом. К концу периода он может самостоятельно обслуживать себя – умываться, одеваться, кушать. Его поведение к концу раннего детства становится все более независимым от взрослого. Активно развивается познавательная деятельность, формируются наглядные формы мышления, целенаправленное восприятие, появляется способность к фантазированию. В этот период ребенок много и охотно говорит с близкими, другими взрослыми, сверстниками. Дети с удовольствием слушают речь других, рассказы, сказки; к 3 годам дети хорошо понимают все, что говорят взрослые. В этот же период у ребенка появляется устойчивый интерес к другим детям и одновременно ослабевает сосредоточенность на членах семьи.

Наиболее яркий и отмечаемый родителями феномен этого периода развития – появление у ребенка местоимения «я», возникновение высказываний «Я – сам». Возникновение этого феномена свидетельствует о

том, что ребенок переходит на новый этап своего развития. Ребенок стремится делать все самостоятельно, а каждый результат деятельности становится для ребенка и утверждением его Я. Ребенок начинает с особым пристрастием воспринимать оценки, искать и требовать у взрослых признания своих достижений, появляется чувство гордости за свои достижения. В то же время происходит отделение ребенка от взрослого, ослабевает слитность его существования с жизнью и деятельностью взрослых, возрастает стремление к самостоятельному (а не совместному) выполнению предметных действий. Таким образом, причины кризиса развития в возрасте 3-х лет лежат в области отношений ребенка и взрослого. Возникающие на данном отрезке жизни негативные проявления в поведении показывают, что во внутреннем мире ребенка произошли существенные изменения и прежние отношения со взрослыми в совместной жизнедеятельности противоречат новому уровню развития ребенка. Наиболее остро этот кризис протекает в условиях ограничения самостоятельности ребенка со стороны взрослых.

2. Возрастные рамки кризисного периода

Этот этап становления личности лишь условно именуется «кризисом трёх лет». Первые симптомы неповиновения иногда отмечаются уже в 18-20 месяцев, однако наибольшей интенсивности они достигают в период с 2,5 до 3,5 лет.

Длительность данного явления также является условной и обычно составляет всего несколько месяцев. Однако в случае неблагоприятного развития событий кризис может затянуться на пару лет.

Степень выраженности психоэмоциональных реакций, впрочем, как и продолжительность периода, зависит от таких характеристик, как:

- детский темперамент (у холериков признаки проявляются ярче);
- стиль родительского воспитания (авторитарность родителей обостряет проявления детского негативизма);
- особенности взаимоотношений матери и ребёнка (чем ближе отношения, тем проще преодолеть отрицательные моменты).

На интенсивность эмоциональных реакций могут повлиять и косвенные условия. Например, ребёнку будет сложнее переживать кризис, если пик явления придётся на адаптацию к детскому саду или появление в семье младшего братика или сестрёнки.

3. 7 главных признаков Кризиса 3-х лет

Кризис трех лет изучен очень хорошо и обстоятельно описан в отечественной психологии. Л.С. Выготский приводит описание таких симптомов этого кризиса.

Психология характеризует кризис 3-х лет как семизвездие симптомов. Эти отличительные качества помогают точно определить, что ребенок вступил в пору независимости от взрослых, а его эмоциональность не является следствием избалованности либо обычной вредности.

Негативизм

Это проявление нужно отличать от элементарного детского непослушания, которое случается в любом возрасте. Поведение непослушного ребёнка обусловлено его желаниями, которые не совпадают с родительскими требованиями.

В случае негативизма малыши отказываются от собственных желаний, даже если они совпадают с требованиями или предложениями мамы или папы. То есть дети не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от близкого взрослого.

Рассмотрим отличия на конкретных примерах:

Образец непослушания. Малыш заигрался на улице. Мама зовёт его кушать, но поскольку он ещё не нагулялся, то отказывается заходить в дом. То есть в основе его поведения лежит желание погулять, противоречащее маминому требованию вернуться домой.

Образец негативизма. Малыша, играющего на улице, зовут на обед, однако они категорически против, хотя уже устал гулять и проголодался. То есть отказ обусловлен не недостатком игрового времени, а стремлением противостоять маме, хотя их желания в данном случае совпадают.

Таким образом, негативные реакции всегда адресные и направлены не на содержание просьбы (требования, пожелания), а на конкретного человека. Обычно «объектом» выступает именно мама.

«Нет нужды давить на ребёнка или заставлять его выполнять нужное действие. Пусть он немного «остынет», а уже затем обращайтесь к нему с просьбой. Как вариант, «переговорщиком» может выступить другой член семьи – например, папа.»

Строптивость

Строптивное поведение несколько напоминает негативизм, однако отличается обезличенностью, то есть оно направлено не на определённого члена семьи, а на привычный жизненный уклад.

Можно сказать, что таким способом ребенок протестует против всех предметов и порядков, которые его окружают. Психология маленьких детей такова, что с большей степенью вероятности строптивость будет проявляться в тех семьях, где существуют разночтения по поводу воспитания и дисциплинарных мер между матерью и отцом, родителями и старшим поколением.

Строптивный ребёнок вообще не желает выполнять просьбы и разумные требования всех взрослых домочадцев, как будто он и не слышит обращённой к нему речи. Например, малыш продолжает играть в кубики, несмотря на просьбу мамы и папы сложить игрушки в корзину.

«Если ребёнок не собирается выполнять вашу просьбу прямо сейчас, постарайтесь переключить его внимание на другое занятие. Спустя некоторое время он самостоятельно, к примеру, уберёт игрушки или вымоет руки, а вам не придётся «стоять над душой»».

Упрямство

Упрямое поведение не следует путать с настойчивостью. В первом случае ребёнок стоит на своём только потому, что прежде уже потребовал этого. Настойчивость же – проявление воли, позволяющее детям достигать желанной цели.

Рассмотрим разницу между этими качествами на конкретных примерах:

Образец настойчивости. Малыш категорически отказывается идти за стол, пока не достроит башенку из кубиков, которая почему-то всё время рушится.

Образец упрямства. Вы зовёте малыша завтракать, однако он отвечает отказом, потому что перед этим сказал, что не голоден (хотя на самом деле на данный момент он проголодался).

«Нет нужды переубеждать ребёнка или опять же настаивать на своём. Оптимальное решение – оставить завтрак на столе и предложить малышу принять пищу, когда он проголодается».

Деспотизм

Ребенок стремится всеми способами заставить родителей сделать то, что ему нужно, пусть даже это будет сиюминутное желание. То есть детский деспотизм можно назвать своеобразным стремлением к власти над матерью или отцом.

К примеру, малыш может хотеть, чтобы мать не отлучалась от него ни на минутку. Если же в семье несколько детей, то ребёнок начинает демонстрировать ревность по отношению к брату или сестрёнке – забирает игрушки, не желает вместе выходить на улицу, исподтишка щипается и т.д.

«Подобное поведение – пример манипулирования. Поэтому старайтесь не идти на поводу маленького деспота, одновременно показывая, что ваше внимание вполне можно привлечь мирными способами, без конфликтов и истеричности».

Обесценивание

В 3 годика дети нередко перестают ценить всё, что прежде представлялось им очень важным.

Причём относится это как к близким людям, так и к неодушевлённым предметам и правилам поведения.

Прежде, казалось бы, воспитанный ребёнок начинает бросать любимые машинки, отрывать куклам руки, вырывать страницы из книжек, больно дёргать кота за хвост.

В этом возрасте малыши нередко грубят тем близким людям, которые раньше пользовались авторитетом. К примеру, кроха может сказать бабушку, что стукнет её, а маму может назвать дурочкой.

К тому же у трёхлеток активно развивается словарь, поэтому в их лексиконе начинают появляться грубые и даже бранные словечки. Ими дети активно пользуются, чтобы получить яркую негативную реакцию от родителей.

«Важно переключать внимание ребёнка другими игрушками – вместо куклы предлагайте машинку. Регулярно смотрите с малышом мультики и читайте книжки по теме правил поведения с людьми, также можно проигрывать ситуацию в сюжетных играх».

Своеволие

Дети 3-летнего возраста стремятся к максимальной самостоятельности, неудивительно, что этот период ещё называется кризис идентичности «Я сам». Малыш пытается обойтись своими силами, вне зависимости от ситуации и собственных ограниченных возможностей.

Безусловно, это хорошо, если ребенок, к примеру, сам старается шнуровать ботинки или надевать курточку. Но совсем другое дело, когда он отталкивает мамину руку при переходе через автомобильную дорогу или пытается включить электронные приборы без разрешения родителей.

«Самостоятельное поведение ребёнка – ключ к приобретению драгоценного опыта. Даже если у детей что-то не получится с первого раза, появится возможность научиться на своих ошибках. Однако введите запреты на те действия, которые могут навредить ребёнку или другим людям».

Бунт (протест)

Протестное поведение – 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.

Результатом родительского диктата становится бунт в виде отказа от привычных действий (малыш не хочет есть сам), истерики, вспышек гнева и прочих негативных проявлений.

Постоянные истерики не так просты, как может показаться на первый взгляд. Подобные реакции являются своего рода стрессом, которые приводят к сбоям в работе защитной системы организма. Если же накопившееся напряжение не выходит наружу, возникает аутоагрессия.

«Во время протестных «акций» старайтесь не терять самообладание, слушайте мнение ребёнка. Если он бунтует против мер безопасности (хочет играть с мячом на дороге), не идите на поводу и не меняйте решения».

4. Кризис трех лет: правила для родителей

Прежде всего, маме и папе необходимо понять, что подобные особенности поведения ребёнка – не дурная наследственность или врождённая вредность. Маленький человечек подрастает и стремится к большей независимости, значит, нужно выстраивать с ним совершенно другой формат отношений.

Правильное понимание значения кризиса трёх лет важно ещё и потому, что в этом возрасте малыш принимает своё «Я», у него формируется первоначальная самооценка, то есть зарождается детская личность.

Чтобы максимально сгладить выраженность негативных проявлений кризисного периода, **взрослым следует прислушаться к нескольким рекомендациям специалистов:**

1. Дайте ребёнку большую самостоятельность. Например, привлекайте его к выполнению домашних обязанностей. В три года мальчику и девочке можно доверить мытьё посуды (пластиковой), уборку, раскладывание салфеток и пр. Исключение касается только потенциально опасных занятий – работы с электрическими приборами.

2. Сохраняйте спокойствие. Чрезмерно эмоциональное реагирование родителей на поведение ребёнка лишь упрочит его позиции и участит истерики. Если же мама спокойно и без эмоций смотрит на крики и слёзы, малыш понимает, что его манипулирование не приводит к нужному результату. В результате поведение стабилизируется.

3. Снизьте количество запретов. Нет нужды окружать своё чадо многочисленными ограничениями, которые только злят его. Озвучьте по-настоящему важные правила, касающиеся безопасности и социальных норм, которые нарушать категорически запрещено. А в мелочах можно и нужно уступать.

4. Позвольте ребёнку выбирать. Чтобы избежать конфликта, можно немного схитрить, предложив малышу выбрать из нескольких вариантов. К примеру, спросите у дочки, в каком платьишке она пойдёт в садик: зелёном или голубом.

Малыш в три года не всегда идёт наперекор родителям, особенно если его не заставляют, а просят. Мудрые родители не тащат сопротивляющегося ребёнка через дорогу, а просят его взять себя за ручку и перевести на другую сторону проезжей части.

Борьба с истериками

Третий год жизни ребёнка – время для появления либо усиления истерических реакций. Нарастает их интенсивность кризис трех лет, поэтому советы родителям по борьбе и предупреждению истерик придутся как нельзя кстати.

1. Чтобы предупредить эмоциональную вспышку, необходимо заранее договариваться с ребёнком. Например, до посещения магазина игрушек договоритесь, что именно будете приобретать. Конечно, это не поможет в 100% случаях, однако вероятность истерики существенно снизится.

2. В разгар аффекта не следует что-либо объяснять ребёнку. Подождите, когда он придёт в себя, а уже затем обсудите, почему его поведение (но не он) кажется вам плохим и недостойным. Обязательно рассказывайте малышу о своих чувствах, пусть даже негативных.

3. В случае публичной истерики необходимо лишить ребёнка «зрителей». Для этого нужно или отвести его в менее людное место, или попытаться отвлечь внимание пролетающей птичкой или пробегающей собачкой.

Ну а поскольку ведущий вид деятельности для трёхлеток игра, все ситуации, приводящий к истерикам, следует проигрывать. «Делайте покупки» вместе с куклами, «кормите» игрушек, разыграйте поход в поликлинику и т.д.

«Истерики у ребенка 3 лет возникают достаточно часто. Рекомендации психолога позволяют разобраться, каковы основные причины столь эмоционального поведения, как предупредить истерики и каким образом можно снизить силу этих реакций».

Всегда ли возникают подобные проблемы?

Психологами доказано, что кризис трех лет – это обязательная и закономерная веха детского взросления. Однако наличие описанных выше негативных признаков, точнее, их чрезмерная выраженность – это необязательное условие развития ребёнка.

Иногда кризисный период протекает вполне гладко, без явной симптоматики и характеризуется лишь возникновением определённых личностных новообразований, среди которых:

- осознание ребёнком своего «Я»;
- разговор о себе в первом лице;
- возникновение самооценки;
- появление волевых качеств и настойчивости.

«Как уже было отмечено, кризис будет протекать существенно мягче, если родители будут учитывать возрастные и индивидуальные особенности малыша при выборе оптимальных воспитательных мер».

В целом же трёхлеткам свойственны некоторые общие поведенческие черты, о которых стоит упомянуть подробнее, чтобы учитывать их при общении с малышом:

1. Дети пытаются добиться конечного результата своих действий. Для трёхлетнего ребёнка важно довести дело до конца, будь то рисование или мытьё посуды, поэтому неудачи часто его не останавливают, а только стимулируют.

2. Полученный результат малыш любит демонстрировать взрослым. Вот почему родителям необходимо давать положительные оценки итогам детской деятельности, ведь негативное или безразличное отношение может привести к негативному самовосприятию у детей.

3. Появляющаяся самооценка делает ребёнка обидчивым, зависящим от чужого мнения и даже хвастливым. Поэтому невнимательность родителей к детским переживаниям может стать источником негативного самоопределения.

Таким образом, появление собственного «Я», умение добиваться своего и зависимость от оценок близких людей становятся главными результатами кризиса трёхлетнего возраста и ознаменовывают переход ребёнка на следующий этап детства – дошкольный.

Кризис 3 летнего возраста – не повод паниковать и считать своего ребёнка плохим и неуправляемым. Через этот период проходят все дети, но в ваших силах сделать его протекание максимально безболезненным и плодотворным для малыша. Для этого нужно лишь уважать его как личность.

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

Памятка для родителей

К трем годам резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого и соответственно изменяется поведение ребенка. Этот период — один из наиболее трудных в жизни ребенка — называется кризисом трех лет.

7 признаков того, что Ваш ребенок переживает Кризис 3-х лет

- **Негативизм** — это отрицательная реакция, связанная с отношением одного человека к другому человеку. Ребёнок не делает что-то только потому, что это предложил ему определённый взрослый человек.
- **Упрямство** — это реакция ребёнка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он этого потребовал у взрослого, и отказаться от собственного решения даже при изменившихся обстоятельствах ребёнок не может. Упрямство следует отличать от настойчивости в достижении какой-либо определённой цели.
- **Строптивость** — направлена в целом против норм воспитания, системы отношений, образа жизни в семье, а не против конкретного взрослого.
- **Своеволие** — стремление ребёнка все делать самому (ключевые слова в речи «Я сам!»), проявление инициативы собственного действия, которая неадекватна возможностям ребёнка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.
- **Протест-бунт** — проявляется в частых конфликтах с родителями. Ребёнку важно, чтобы окружающие люди всерьёз относились к его самостоятельности.
- **Обесценивание** — в глазах ребёнка обесценивается все то, что было для него привычно, интересно, дорого раньше.
- **Деспотизм** — ребёнок проявляет деспотическую власть по отношению к близким людям, заставляет родителей делать все, что он требует.



Как помочь ребенку благополучно выйти из кризиса?

Постарайтесь увидеть позитивные стороны проявлений кризиса: упрямство — это крайняя степень проявления воли; капризность — демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего Я; эгоизм — проявление чувства собственного достоинства. И вам будет легче принять происходящие в ребенке изменения.

Продумайте стратегию поведения по отношению к ребенку: когда и на чем настаивать, с чем в его поведении вы сможете смириться, и запишите все свои требования. Вспомните про светофор: красный цвет — строгий запрет, желтый — иногда можно проехать, но в основном «стоп», зеленый — движение без ограничений. Подумайте, куда отнести то или иное требование. Например, требование ложиться спать в 21.00 - жесткое или возможны послабления в зависимости от ситуации? Важно решить, чего именно вы будете требовать строго, а где пойдете на уступки без внутреннего сопротивления.

Будьте настойчивы и последовательны. Если вы сказали "нет", не меняйте позиции.

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Обычно пик упрямства приходится на возраст 2,5—3 года. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки, но девочки капризничают чаще, чем мальчики. В кризисный период приступы упрямства и капризности могут случаться у детей по 5 раз в день, а у некоторых и чаще.

Во время приступа капризности не очень волнуйтесь за ребенка. Оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете. Однако не вознаграждайте малыша ни чем. Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат. Лучше оставить ребенка в покое и не обращать на него внимания. **Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия.**

