## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

## «Детский сад № 16»

## Консультация для родителей

## «Как преодолеть кризис трех лет»

##

##  Воспитатели:

## Л.Н.Бычкова,

## М.И.Наумова

## Саров,2019

##

  Несмотря на то, что за первые 3 года жизни ребенок переживает несколько кризисов, во многих семьях они проходят почти незаметно.   Именно кризис 3-х летнего возраста оказывается, как правило, первым серьезным испытанием для родителей. Родители ощущают, что их доселе милый и управляемый ребенок совершенно отбивается от рук, и превращается в какого-то монстра, который нарочно треплет им нервы. Перечисляя симптомы кризиса, психологи обычно выделяют их 7, называя «семизвездием кризиса 3-х лет». Это:

негативизм,

упрямство,

строптивость,

своеволие,

протест,

обесценивание

и деспотизм (или ревность).

            Проявления эти могут выражаться в таких формах, что родители ощущают себя на грани нервного срыва, а со стороны порой кажется, что ребенка нужно отвести к психиатру.

            Рано или поздно кризис заканчивается, воцаряется мир – но отношения родителей с ребенком уже другие, и то, что ребенок вынес из этой бури, останется с ним навсегда. И еще не раз даст себя знать, особенно при прохождении самого «трудного возраста» - подросткового. Поэтому так важно родителям трехлеток помочь ребенку во время кризиса 3-х лет сделать, что называется, «правильные выводы».

            Чтобы разобраться, какие именно выводы будут правильными, то есть будут помогать ему строить себя и свою жизнь по успешным сценариям, необходимо повнимательнее присмотретьсяся к тому, что же собственно происходит во время кризиса.

            Во - первых, нужно оговориться – кризис вовсе не обязан наступить именно в 3 года. В зависимости от обстоятельств жизни и особенностей самого ребенка сроки кризиса варьируются от 2-х до 3,5 лет.  Поэтому на самом деле кризис характеризуется не тем, в каком возрасте он происходит, а теми противоречиями, которые в нем разрешаются.

В современной литературе можно найти другое наименование кризиса, не привязанное к возрасту, например, «кризис раннего детства».

            Основная проблема, которую решает ребенок в этом возрасте – как совместить свои собственные, отдельные от взрослых побуждения и желания  со своим же собственным желанием соответствовать требованиям взрослых. Это знаменитое противоречие между «хочу» и «надо», которое на самом деле сопутствует человеку всю его жизнь.

             И то, как разрешит его ребенок во время кризиса, будет повторяться в его жизни снова и снова. Можно даже сказать так: если те выводы, которые ребенок сделает в период кризиса из своего взаимодействия с родителями будет помогать ему в дальнейшей жизни строить успешные отношения с окружающими людьми, то эта ситуация успеха и будет повторяться опять и опять.

            А вот если модель поведения, сформировавшаяся во время кризиса, будет приводить к конфликтам с окружением, то опять и опять будут повторяться именно эти конфликты. И человек будет всю жизнь сталкиваться с противоречием между «хочу» и «надо», и снова и снова искать способ совместить внутри себя эти мотивы, не понимая, почему ему на дороге постоянно попадаются одни и те же грабли.

            Если в 3-х летнем возрасте ребенок разрешит кризис в пользу собственного «хочу», то есть научится успешно «прогибать» родителей под свои нужды, то будет ожидать того же от мира. И в каждой новой ситуации будет ощущать себя некомфортно до тех пор, пока не прогнет ее под себя. А в качестве инструментов для власти и овладения  все новыми и новыми ситуациями будет использовать все тех же родителей. По сути  же такой человек сам не управляет ничем, и в первую очередь своими собственными желаниями. Наоборот, желания властвуют им. Если ему действительно удастся (а при действительно высоком уровне энергетики и способностей это возможно) прогнуть мир под себя, он будет казаться весьма успешным, однако успех, достигнутый при помощи подавления других людей, не принесет ему ощущения счастья. Исторические примеры таких личностей не стоит перечислять. Если же мир прогибаться не захочет, то остается путь в криминальные авторитеты или в профессиональные борцы с системой…

            Если же наоборот, родители сумеют «прогнуть» ребенка, он успешно научится «задвигать» свои желания и будет очень удобным ребенком и для родителей, и для школы, и для всяческих других общественных установлений. Однако  подавленные желания потихоньку будут разъедать его изнутри, приводя к болезням и неудачам. Низкая энергетика, тревожность и мнительность, неспособность достигать своих целей будут делать из него вечную жертву обстоятельств, нытика, постоянного клиента психотерапевтов. Или приведет к разного рода зависимостям, от игромании до алкоголизма и наркомании.

            Конечно, описанные крайние варианты развития событий – редкий случай. Обычно формируется некий «коктейль» - в некоторых ситуациях родители прогибаются, а в некоторых, наоборот, им удается прогнуть ребенка. В результате у человека появляется некий набор ситуаций, в которых ему нужна только победа, и соответственно, набор хронических ситуаций в которых он чувствует себя неудачником. В результате человек приобретает привычку одних ситуаций избегать, в других ситуациях верховодить, и более-менее успешно устраивается в обществе таких же «коктейльных» сограждан. Однако стоит ли думать, что в таком случае человек живет в состоянии счастья? Отнюдь.

            Так или иначе, в борьбе мотивов «хочу» и «надо» если один мотив выигрывает, то второй всегда проигрывает! А для счастья человеку необходима реализация и того и другого мотива одновременно. То есть ребенку важно и одобрение взрослых и реализация своих желаний. И чудо заключается в том, что в 3-х летнем возрасте это вполне возможно! Оказывается, желания ребенка вовсе не такие уж страшные, и не такие уж сиюминутные. И проблема ребенка не в том, что желания его должны быть немедленно удовлетворены, а всего лишь в том, чтобы научиться ими управлять.. Ребенок остро нуждается в помощи взрослых, поскольку сильные влечения и побуждения толкают его делать что-то и ему надо как-то с этим быть, и его мозг, его пока еще только становящееся мышление не может с этим справиться.

**Существует несколько приемов такой родительской помощи:**

Если ребенок начинает драться или плеваться – это способы выражения гнева. Очень важно научить ребенка выражать эту негативную эмоцию правильным образом, а именно словом. При этом ни в коем случае нельзя делать двух вещей: осуждать ребенка за то, что он переживает эту эмоцию и запрещать ему выражать ее. Запрет на эмоции приводит к психологическому нездоровью.

Поэтому родителям необходимо передать ребенку словами и собственными действиями следующую мысль «Ты хороший, но ведешь себя плохо»

Как это сделать?

**1.** Научим его называть словом переживаемую эмоцию. «Ты злишься! Ты очень рассердился! Тебе ужасно не нравится делать это» - говорим ребенку, когда он в гневе. Причем говорим это не с осуждением, а с уважением к эмоции ребенка, ведь это одно из проявлений его собственного «Я», его индивидуальности.

**2.**  Показываем собственным примером такой способ выражать эмоции: «Я очень рассердилась, что игрушка сломана» - вместо того, чтобы ругать ребенка за провинность или, тем более, шлепать.

**3.** Не даем ребенку выполнить  нежелательное действие (можно удержать его руку, ограничить движение или просто снять с рук, если он замахивается на человека, который держит его на руках) и подтверждаем словом «Бить людей нельзя!»

**4.** Если слово «нельзя» становится дополнительным фактором, раздражающим ребенка, используем другие слова- синонимы: «Мы так не делаем», «Так не поступают»

**5.** Научим ребенка направлять агрессию в безопасное для окружающих русло: «Ты очень рассердился, вот, ударь эту подушку». Можно завести специальную упругую подушку, в которой будут поселяться «капризки» или «сердитки» и их нужно оттуда выбить. Иногда в кабинетах игротерапии есть специальные игрушки, олицетворяющие агрессию: волк, крокодил, Змей Горыныч – их дети с удовольствием бьют и при этом чувствуют себя не бандитами, а героями, защищающими свой мир от врагов. А это очень важдое переживание и верное направление для агрессии.

**6.** Определим причину детского гнева. Если ребенок здоров, то беспричинным его гнев не бывает. Если ребенок сердится, значит что-то по его мнению идет не так. Но это «не так» может оказаться очень разным: гиперопека со стороны родителей, мама вместо веселой стала грустной, отсутствие необходимых границ для его собственного поведения или неустановленный режим дня.

**7.** Если Вы нашли причину негативных эмоций ребенка, постарайтесь найти способ ее устранить – разумеется, не во время приступа агрессии, а в то время, когда ребенок спокоен. Например, если причина в ограничении самостоятельности ребенка, нужно найти возможности «отодвинуть» эти границы, дать больше возможностей для собственного действия: разрешить помыть посуду или достать еду из холодильника, застегнуть самостоятельно одежду или понести сумку

А если причина в Вашем нездоровье или плохом эмоциональном состоянии – уделить время себе, заняться оздоровительными практиками или другим приемлемым для вас способом улучшить свое самочувствие и энергетическое состояние.

Особенно частой является ошибка в воспитании, как отсутствие границ.

Казалось бы, ребенку все позволяют – чем он может быть недоволен? Однако это не так. В отсутствии разумных ограничений ребенок ощущает себя незащищенным, он попросту испытывает страх. Он чувствует, что рядом с ним нет взрослых, сильных, уверенных людей, которые организуют разумный порядок в мире. А быть самому источником порядка – для ребенка слишком большая нагрузка. Это все равно как жить в доме без стен.

Если родитель что-то обещает, а потом не выполняет – например, угрожает наказать и не наказывает, или обещает уйти и не уходит, обещает уложить спать и не укладывает – он не создает прочные стены, защищающие ребенка от невзгод, а оставляет его на открытом всем ветрам пространстве. Такой же эффект создает отсутствие четких правил и разумного режима дня.