

## Возрастные кризисы и их отражение в поведении ребенка 3 – 4 лет

На третьем году жизни все детские желания сводятся к отстаиванию своей индивидуальности. Самый простой способ показать свою независимость — сопротивляться мнению других. Если всегда послушный малыш вдруг начинает упорствовать и «делать всё наоборот», это означает, что он шагнул за границу проблемного возраста.

Чтобы уменьшить негативные симптомы кризиса, нужно больше общаться с ребенком



### 5 характерных симптомов:

- Стремление к самостоятельности. Самым распространённым выражением в лексиконе крохи становится: «Я сам!». Он порывается выполнять даже действия, которые ему не под силу.
- Повышенная требовательность. Желание выражается, как категоричное требование, которое взрослые обязаны выполнить, во что бы то ни стало. При отказе проявляется бурная эмоциональная реакция.
- Негативизм. Все слова окружающих воспринимаются отрицательно, распоряжения и советы выполняются наоборот.
- Бунтарство. В ходе [кризиса у ребёнка 3 лет](#) возникает протест против воли взрослых, приводящий к конфликтам.
- Изменение системы ценностей. То, что прежде нравилось, становится незначимым. Пропадает интерес к определённым игрушкам, занятиям и даже людям.
- Социальный протест. Резко выражается недовольство порядками в семье, детском саду, обществе.

Все признаки проявляются в виде споров, плача, истерик. Приступы упрямства длятся от 10 до 40 мин, и повторяются несколько раз в день. Негативизм касается всех сторон жизни — еды, одежды, развлечений и привычек.

## Причины поведенческих нарушений

- С развитием физических и умственных навыков приходит осознание собственного «Я» как личности, отдельной от взрослых. Пытаясь доказать это, дети не осознают своей зависимости от родителей, необходимости следовать семейным и социальным установкам. Конфликты принимают особенно острый характер из-за повышенной эмоциональности малыша, его неумения сдерживать гнев, ревность, обиду.
  - К расстройствам поведения приводит ещё ряд факторов:
    - Неумение сформулировать свои желания. Дети часто злятся на родителей за то, что те не могут угадать их мысли.
    - Непонимание устройства мира. Кроха ещё не видит разницы между живыми и неживыми объектами. Явления природы и предметы обихода могут вызвать у него ярость.
    - Отсутствие социального опыта. Поступки людей в детском представлении разделяются на «плохие» и «хорошие». Все действия окружающих расцениваются с собственной точки зрения — мама не дала конфет, потому что она жадная, папа ругается, потому что он злой.
    - Неспособность отличать реальное от воображаемого. Все непонятные для него вещи ребёнок объясняет собственными выдумками.
    - Стремление подражать плохому. Копируя действия взрослых или ровесников, малыш отдаёт предпочтение дурным поступкам, потому что они вызывают больше эмоций.
- Причинами негативизма нередко становятся неправильное поведение родителей. Авторитарная семья, в которой ограничивается детская инициатива, скорее столкнётся с истериками и конфликтами.



Кризисная фаза протекает острее, если родители злоупотребляют запретами и наказаниями, превышают границы контроля и опеки. Несогласованность требований старших членов семьи также вызывает непонимание и протест у детей.

### Длительность кризисного периода

Современная нейропсихология не даёт чётких границ сложного этапа в жизни малыша. Начало зависит от уровня физического, умственного и эмоционального развития. Большинство здоровых ребятшек вступают в «полосу упрямства» во второй половине третьего года жизни. Уже в возрасте 3,5 года поведение становится стабильным, истерики и приступы негативизма прекращаются.

Проявление кризиса у ребенка 3 лет — естественное явление в развитии детской психики. Оно необходимо для формирования таких свойств характера, как независимость, целеустремлённость и гордость. У малышек со спокойным темпераментом переход от младенчества к детству может пройти гладко, без заметных конфликтов.

## • Как пережить трудный период

- Главное условие, которое должны соблюдать родители — сохранять спокойствие. Очень сложно быть выдержанным и уравновешенным, когда любимое чадо постоянно закатывает истерики. Но крики и наказания не помогут справиться с маленьким упрямым, а лишь усилят конфликт.
- Узнав, в чём причины детского кризиса, вам будет легче ему помочь пережить этот период
- Лучше использовать способы воздействия, понятные и приемлемые для малыша — положительные стимулы, связанные с лакомствами и игрушками. Мама может сказать: «Я дам тебе вкусный сок, если ты доешь котлету». Хороший эффект дают игровые моменты, ассоциации с героями сказок и мультфильмов: «Знаешь, мне звонили Фиксики! Они попросили тебя лечь спать пораньше».
- Если кроха настаивает на самостоятельности, стоит предоставить ему некоторую свободу. Пусть попробует надеть обувь или застегнуть куртку без помощи взрослых. Родители должны предложить свои услуги, только когда без этого не обойтись.



## Преодолеть кризисный этап поможет ряд рекомендаций:

- Отвлекать внимание малыша на что-нибудь интересное.
- Не демонстрировать собственного гнева, ярости, бессилия.
- При проявлении упрямства искать компромисс, который удовлетворит ребёнка.
- Избегать криков и наказаний.
- Дать право выбора игрушек, одежды, развлечений.
- Не использовать запугиваний различными бедствиями и страшными существами.
- Выработать общую тактику воспитания, которой должны следовать все взрослые члены семьи.
- Игнорировать истерики - в любое время, в любой ситуации.
- Рекомендации необходимо соблюдать последовательно, в течение длительного времени. Положительный результат наступит не сразу - и ребёнку, и родителям требуется время, чтобы приспособиться к новому возрастному этапу.

## Как реагировать на детскую истерику

- Наиболее неприятное проявление «периода упрямства» — истерический припадок. Он может произойти где угодно — от семейной кухни до автобусной остановки. Громкие рыдания и крики выражают возмущение, гнев, разочарование.
- Родителям не стоит нервничать или ругаться. Помните, истерика устраивается для зрителя - чтобы получить ласку, внимание, желаемую вещь. Отойдите или отвернитесь от ребенка, не обращайтесь на его выходки, и он успокоится. Когда это случится, продолжите разговаривать с малышом или уведите его оттуда, где началась истерика. Перемена места часто оказывает успокаивающее действие.
- Эмоциональный приступ, вызванный упрямством, можно прекратить, отвлекая внимание малыша. Детская психология восприимчива к объектам, способным влиять на воображение — игрушкам, ярким картинкам, песенкам.
- Важно сохранять спокойный, доброжелательный тон, как бы трудно это не было. Раздражённый тон и крики родителей взвинчивают детей ещё сильнее, превращая приступ упрямства в буйную истерику.

## Когда требуется помощь психолога

- Поведенческие изменения 3-го года жизни постепенно сходят «на нет». С развитием мышления малыш находит мирные способы для выражения своей индивидуальности. Однако есть случаи, когда необходима помощь специалиста. В их числе:
- Необъяснимые страхи. Малыш впадает в истерику во время грозы, встречи с животными или незнакомыми людьми.
- Агрессивность. Жестокость по отношению к сверстникам или домашним питомцам, драчливость, намеренная порча игрушек, одежды.
- Повышенная активность. Неусидчивость, неумение сосредоточиться, стремление постоянно двигаться, производить шум.
- Медленное развитие речи. Отсутствие фразовых форм, словарный запас менее 20 слов.

В подобных случаях следует показать малыша детскому психологу для тестирования и определения методов коррекции.

Мудрые и сдержанные папы и мамы способны самостоятельно преодолеть кризисный этап в жизни малыша.



