

## Кризис 3-х лет: как договориться с ребенком

Знать о том, что такое кризис трех лет, и что стоит за внешними проявлениями маленького капризули и буяна, нужно обязательно. Ведь это поможет сформировать вам правильное отношение к происходящему: малыш ведет себя так отвратительно не потому, что он сам «плохой», а просто потому, что пока не может по-другому. Понимание происходящего поможет вам быть терпимее к своему ребенку.

**Кризис трех лет** — один из самых ярких по проявлениям кризисов детства, нередко застающий родителей врасплох. Кажется, еще вчера ваш малыш был милым и послушным, как вдруг перед вами новое испытание — ребенка как подменили. Он капризничает, упрямится, с ним трудно даже договориться в тех ситуациях, в которых раньше достаточно было просто попросить или даже указать на то, что нужно делать. Что же случилось с хорошим ребенком? Отчего он «испортился» и испортился ли? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте попробуем разобраться в сути и причинах кризиса трех лет. В чем его сущность? Что же такое кризис и как реагировать на него взрослым?

**КРИЗИС** - важный этап в психологическом развитии ребёнка, который обозначает переход на новую возрастную ступень. С одной стороны, кризисы являются движущей силой развития, этапом смены ведущей деятельности ребёнка, с другой — это сложный период для малыша, его родных и персонала дошкольного учреждения.

Кризис трех лет похож на подростковый, и от того, насколько мудро поведут себя родители, может зависеть, каким будет подростковый период — тяжелой катастрофой с дурными компаниями и мамиными слезами или благополучным, пусть и трудным, обретением взрослости... В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всём быть похожими на них. Они хотят от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Ребёнок хочет, чтобы с ним советовались и учитывали его мнение. Он уже сегодня, сейчас хочет быть взрослым: «Я САМ!»

Послушайте, какое стихотворение написала психолог Л.А.Булдакова, описав ребёнка в период кризиса трёх лет:

*Я негативен и упрям*

*Строптив и своеволен,*

*Средою социальной я*

*Ужасно недоволен.*

*Вы не даёте мне шагнуть, Всегда помочь готовы.*

*О боже! Как же тяжелы*

*Сердечные оковы.*

*Система « Я» кипит во мне,*

*Хочу кричать повсюду:*

*Я - самость, братцы,*

*Я ЖИВУ,*

*ХОЧУ, МОГУ, И БУДУ!*

Взросшие потребности ребёнка не могут быть удовлетворены прежним стилем общения и прежним образом жизни. Возникают противоречия между возможностями и желаниями ребёнка.

Кризис сопровождается **массой позитивных и негативных изменений** в детском организме. Однако следует помнить, что все трудности носят временный и преходящий характер.

В этот период происходит физиологическая и биологическая перестройка организма, в результате чего у детей наблюдается:

- Повышенная чувствительность мозга к воздействию окружающей среды.
- Ранимость центральной нервной системы в связи с отклонениями в перестройке эндокринной системы.

• Снижение адаптационно-компенсаторных возможностей детского организма (подверженность заболеваниям, особенно нервно-психическим)

Взрослым важно вовремя заметить это и понять, что необходимо менять свои отношения с ребёнком, тогда этот переходный период может пройти гладко и безболезненно.

Но если родители не осознают, что ребёнок находится на новом возрастном этапе и прежние методы общения с ним уже не актуальны, то ребёнок может превратиться в совершенно неуправляемого упряма, главной задачей которого будет противоречие окружающим и капризам.

Немалую ответственность за правильный выход из кризиса несут родители ребёнка. Им необходимо изменить стиль общения с ребёнком и образ жизни - всё то, что и мешает его адекватному развитию. Кризис трех лет начинается примерно в 2,5 года и заканчивается в 3,5. Считается одним из самых сложных, но важных и нужных этапов развития и становления личности ребенка и характеризуется целым рядом поведенческих проявлений, которые получили особое название — «семизвездие кризиса трех лет». Как вы уже догадались, в него входят **7 основных симптомов** этого возраста. Важно отличать нормальные проблемы роста от избалованности либо от капризов малыша, связанных с нехваткой маминой любви и тепла.

1. Негативизм. На ВСЕ предложения взрослых ребенок заведомо отвечает отказом.

— Машенька, пойдём гулять?

— Не-ет! Не пойдём!

— Ну хорошо, тогда дома поиграем!

— Не-ет! Не хочу дома!

— Пойдём тогда в гости сходим.

— Не-ет! Не пойдём в гости!

Ребенок отвечает отказом только потому, что предложение исходит от взрослого. На самом деле малышу хочется гулять! Да и в гости ох как хочется, но ведь не он это предложил...Совет: не давите на ребёнка, не разговаривайте в приказном тоне. Если вы видите, что кроха сопротивляется из негативизма, дайте ему время отойти от бури эмоций.

2. Упрямство. Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил.

— Купи шарик!

Мама покупает, но через минуту шарик уже не нужен.

— Купи машинку!

— Она тебе нужна?

— Да-а-а!

Через минуту интерес к машинке иссяк, и она валяется без колес.

Объяснение простое: ни шарик, ни машинка на самом деле не интересны, важно настоять на своем. Попробуй мама не купи — истерика! Но упрямство нужно отличить от настойчивости: в другие моменты машинка представляет настоящий исследовательский интерес и долго служит верой и правдой.

Зачастую родители используют метод «кто кого переупрямит», тем самым усугубляя и закрепляя проявления упрямства и загоняя ребёнка в угол, лишая возможности выйти с достоинством из конфликтной ситуации.

3. Строптивость. Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой и т.п. Совет: отвлеките ребёнка от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут малыш неожиданно согласится с вашим предложением, забыв, что недавно возражал.

4. Своеволие. Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «Я сам!». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Много пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Бедного маленького человека раздражает внутреннее противоречие: и сам не могу, и

просить взрослых не могу. Конфликт, горе, истерика, рев... Совет: позвольте малышу попробовать сделать всё самому, даже если вы уверены, что он не справится. Пусть кроха убедится в этом сам.

5. Протест, бунт. Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злобно издевается над ними. Бросает игрушку:

— Подними! — командует маме.

— Нет уж, сам подними.

— Не могу-у! Ты подними! — и истерика. Совет: будьте спокойны, доброжелательны, но тверды в те моменты, когда вы уверены в своей правоте.

6. Обесценивание. Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует лучшей маминной помадой по стенам. Может вернуть в речь грубые и даже матерные слова, услышанные где-то. Психологи объясняют: тем самым он напоминает: «Я здесь главный!». Совет: Существует множество развивающих занятий для ребёнка, запишите малышу в секцию, вместе займитесь лепкой, рисованием или сборкой конструктора.

7. Деспотизм и ревность.

— Я сказал, что папа будет сидеть на этом стуле, а не в кресле!

Попробуй папа пересесть — истерика! Если в семье есть другие дети, маленький деспот будет назло выбрасывать их игрушки, сталкивать «соперника» с маминых коленей.

Совет: не поддавайтесь на манипуляцию, но старайтесь уделять больше времени ребёнку. Пусть малыш чувствует, что ваше внимание можно получить без капризов и истерик.

### Что в это время происходит с ребенком?

**Кризис третьего года жизни** — это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подросток и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он

хочет и не хочет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем — что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Причем завоевание права на самоопределение проходит не только в борьбе со взрослыми, но и с самим собой. Родителям бесконечно тяжело выдерживать упрямство, крики, истерики. Но помните: вашему малышу гораздо тяжелее в этих своих противоречиях! Он не осознает, что с ним происходит, и не властен над своими эмоциями (не в состоянии ими управлять), но буря настигает его изнутри — вот так в муках происходит становление психики.

**Пик кризиса** — истерики. Причем если до двух лет они тоже порой случались, но были связаны с переутомлением, и значит, нужно было успокоить и помочь, то теперь истерика стала инструментом манипуляции. Ребенок как будто испытывает (подсознательно, конечно!), поможет такой метод добиться своего или нет. Кстати, истерики требуют зрителей — вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди улицы.

### **Как себя вести, чтобы победителями вышли все?**

- Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует — все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок — не велика потеря... Зато сколькому научится и как самоутвердится!

- Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора — такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает — пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)

- Не заставлять, а просить помочь: «Дашенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку — ситуация под контролем и без конфликта.

• Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам — значит начинать процесс надо на полчаса раньше.

Все это поможет предотвратить истерики. И все же они неизбежно случаются, причем по закону жанра — на людях. Что делать тогда?

• На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!». И отворачиваемся. Главное, сохранить внешнее спокойствие и бесстрастность — как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе... Придется терпеть. Пойдешь на поводу — и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями.

• Если маленький строптивец демонстративно упал в лужу или на проезжую часть, берем в охапку, переносим в безопасное местечко и кладем как взяли — пусть там покричит. Увы, увещевания в такой момент могут не помочь — придется просто подождать, когда буря минует.

• Создать приятные перспективы — иногда это помогает успокоить. Например, мама говорит: «Ваня, ты раскричался, потому что очень хотел посмотреть мультфильм. Но сейчас мы пойдем покупать хлеб и по пути купим фломастеры — будем рисовать».

• Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его: «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят...». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...» или «Я так сердита, мне прямо кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.

### **Ситуация из жизни**

Маленький Ярослав садится завтракать, мама предлагает кашу и яблоко, разрезанное на части. Вдруг Ярослав спохватывается:

— Не хочу разрезанное, хочу целое!

Мама:

— Я не знала, что его не надо разрезать. Но яблок больше нет.

— Склеива-ай! Сшива-ай! Не буду такое! — и истерика.

Неправильная реакция: начать ругаться и кричать. Еще хуже — в порыве гнева шлепнуть — тем самым дать официальный повод плакать.

Правильная реакция: во-первых, игнорирование. Мама спокойно придвигает к себе тарелку с яблоком и как ни в чем не бывало ест. Тут малыш невольно задумается — может, лучше прекратить капризы, а то и без яблока можно остаться. Можно и так: «Ну ладно, не хочешь разрезанное — придется его мышке отдать!» — и поставить куда-нибудь за холодильник.

Во-вторых, проявить уважение и признать право на самоопределение, предложив: хочешь склеить? Хорошо, давай трудись — тебе скотч дать или клей? А может, медом склеится?

В любом случае поведение взрослого — модель для действий ребенка: будете вести себя агрессивно — сын или дочь в точности «считают» все до мелочей, в будущем переняв агрессию в любых конфликтных ситуациях; отреагируете спокойно — тому же научите своего малыша.

Можно попробовать провести переговоры: «А почему тебе нужно, чтобы яблоко было целое?» Или: «А зачем тебе нужно сесть именно на тот стул, на котором сидит папа?» Не исключено, что малыш попытается аргументировать, а заодно сделает первые шаги к умению договариваться.

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис — это хорошо! Да, вас ждет трудный период, но он определяет новую ступень развития ребенка. И поэтому, уважаемые родители, от вас требуется терпение, выдержка и правильно выбранная тактика в общении со своим ребёнком.