

## «Как пережить кризис трёх лет?»

### Советы родителям.

Слово «кризис» часто используется с сильным негативным подтекстом. Но его первоначальное значение (др. греч. κρίσις) довольно нейтрально — выбор, перелом, переходная пора. Детский кризис развития трёх лет полностью соответствует этимологии. Это период уязвимости, он может стать опасным для будущего становления личности, если родители недостаточно подготовлены, а окружающая среда кажется малышу неблагоприятной и враждебной.

### Кризис трёх лет: первые признаки

Примерно в возрасте 2,5–3 лет дети вступают в отчётливый, хорошо известный период развития, который в психологии иногда называют кризисом оппозиции. Однако определение не совсем точно. Малыш не желает быть в оппозиции, он просто хочет быть признан как самостоятельная личность со своим мнением и потребностями.

Это проявляется бурно: поведение кардинально меняется, начинаются печально известные детские истерики, словарный запас пополняется новым и самым любимым словом «нет». Всё это вызывает справедливую тревогу, а иногда и шок у родителей. Что делать, как справиться с ребёнком трёх лет?

Решение одно: изучить вопрос и с безграничным терпением провести малыша по тернистому пути.

Главным признаком наступления кризиса трёх лет является ярко выраженный протест ребёнка даже против того, что он раньше любил. Появляются частые истерики и капризы, чтобы добиться желаемого от родителей.

Если малыш уже говорит, то можно услышать эмоциональную фразу: «Я сам!» — это один из первых сигналов, что личность переходит на новый уровень. Он начинает чувствовать себя отдельным человеком от мамы».

### Семь основных симптомов кризиса трёх лет

Развитие маленького человека — индивидуальный процесс. Кризис трёхлетнего возраста не начнётся в строго ограниченные сроки или сразу после дня рождения. Обычно родители сталкиваются с пугающими изменениями в период от 2,5 до 4 лет. Признаки могут появиться все и сразу или по нарастающей.

#### В психологии выделяется семь основных симптомов:

##### 1. Своеволие

Своеволие проявляется как протест не только против своих желаний и воли родителей, но и против привычного порядка вещей, всех обычных действий и способов их выполнения. Трёхлетка хочет всё делать сам, независимо от того, умеет или нет. Например, хочет открывать дверь ключами, вызывать лифт, мыть полы или включать духовку. И если одни «хотелки» вполне безобидные, то другие представляют реальную угрозу как для самого ребёнка, так и для окружающих людей.

##### 2. Упрямство

Упрямство ребёнка трёх лет выражается в упорном отстаивании своего мнения не потому, что он так хочет, а потому, что уже озвучил и потребовал. Например, мама забирает капризничавшего малыша с прогулки домой, приводит доводы: будем смотреть мультфильмы, читать книжку, играть с пеной в ванной, пить чай с тортиком. Малыш внутренне соглашается, что дома лучше, чем на улице. Но он уже сказал твёрдое «нет», поэтому отказаться от своих планов не может и продолжает настаивать на своём.

### **3. Негативизм**

Негативизм проявляется в желании поступать ровно наоборот, даже вопреки собственным желаниям. Иногда это доходит до абсурда. Например, показывая на дерево, малыш говорит «это не дерево». Или если мальчика зовут Дима, он будет до истерики утверждать, что он не Дима. Такое поведение доводит до иступления родителей и приводит к частым ссорам.

### **4. Строптивость**

Симптом считается центральным, даже имеет в психологии собственное определение: *trotz alter* — «возраст строптивости» в дословном переводе с немецкого. Строптивость всегда направлена против норм воспитания, установленных в семье. Завтракать, гулять, спать, купаться, играть — бунтарь недоволен всем, всё отвергает и протестует против режима.

### **5. Обесценивание**

Обесценивание проявляется в высказываниях «я тебя не люблю», «папа плохой», «бабушка злая» и т. д. Те люди, к которым трёхлетка ещё неделю назад проявлял безоговорочную любовь и привязанность, попадают в немилость. Ранее любимые игрушки теперь не нужны, не интересны: малыш их бросает, может нарочно разбирать, ломать. И самый «ужасный» кошмар родителей — сын или дочь начинает ругаться. В ход идут все слова, которые кроха случайно подслушал из взрослых разговоров или по телевизору.

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ**

### **Что делать, если ребёнок не слушается**

### **6. Протест-бунт**

Ребёнок объявляет настоящую войну родителям. Протест вызывают даже такие мелочи, как поглаживание по голове, приглашение «на ручки» или уменьшительно-ласкательное обращение. Чем активнее реагируют родители на такие действия, тем интенсивнее становятся «боевые» действия.

### **7. Деспотизм**

Симптом характеризуется желанием маленького тирана безоговорочно править окружающими. Мама не имеет права уходить из дома, папе запрещается заходить в комнату, надо немедленно доставать из шкафов и полок всё, что потребует малыш. Если что-то идёт не по плану, трёхлетка изобретёт тысячи способов добиться желаемого и тем самым проявит свою тоталитарную власть. Если в семье ещё есть дети, то симптом дополняется обострённой ревностью.

Примечательно, что кризис трёх лет в отдельных деталях повторяется и вспоминается в подростковом возрасте. Следовательно, если проблема успешно решается на раннем этапе, в будущем подростку и его семье будет немного легче.

### **Положительное влияние кризиса**

В перечисленных симптомах малыш выступает трудновоспитуемым, неуправляемым, капризным, скандальным тираном. Но это только теоретическая сторона вопроса. В жизни всё не так страшно. За негативными проявлениями кризиса скрываются положительные изменения личности, которые в будущем определяют такие важные качества, как общительность, дружелюбие, способность быстро адаптироваться в любой обстановке.

В этот сложный период малыш на собственных ошибках учится взаимодействовать с миром напрямую, без родительского посредничества. Как только придёт понимание «как всё работает», кризис самоустранится.

### **Как правильно вести себя с детьми: психология отношений**

Как пережить кризис трёх лет с минимальными нервными потрясениями и при этом не навредить ребёнку — первый вопрос, возникающий у обеспокоенных родителей. Важно изначально настроить себя на позитивное отношение к переменам. Некогда примерные сын или дочь ужасно себя ведут не потому, что плохо воспитаны или тем более генетически предрасположены к девиантному поведению. Вовсе нет. Кризис — такой же естественный процесс, как рост или развитие речи. Осознание неизбежности важного этапа, понимание внутренних механизмов бунта поможет справиться с самыми тяжёлыми капризами трёхлетки.

### **Предупреждён — значит вооружён**

Сильно впечатлительных родителей психологи успокаивают: есть дети, которые спокойно и бессимптомно переживают переходные возрастные периоды.

Это связано в первую очередь с типом темперамента (принцип работы нервной системы): у малышек меланхоликов и флегматиков кризисы не такие яркие, как у сангвиников и холериков. Есть связь и с особенностями семейного воспитания. Так, в семьях, где с раннего возраста ребёнку дают возможность быть самостоятельным, проявлять инициативу и познавательную активность без постоянных и безосновательных запретов, где нет гиперопеки, там дети достаточно рано чувствуют себя автономными от родителей. Поэтому у них не возникает потребности бунтовать и бороться за своё отделение и свою самостоятельность.

В то же время нельзя игнорировать обратную сторону внешней «незаметности» кризиса. В раннем переходном возрасте главное — не как он проходит, а к чему приводит. У ребёнка в период от 2,5 до 4 лет появляются такие качества, как самостоятельность, воля, гордость за свои достижения. Это первые признаки адекватного развития личности. Если перемен не

наблюдается, имеет смысл создать условия для пробуждения собственного эго малыша.

Спокойный и бессимптомный переход в 3–4 года — повод «напрячься».

Потому что это будет второстепенным показателем нарушений развития психики в соответствии с возрастной нормой. Ведь все симптомы являются нормальными и даже полезными для формирования личности. Столкнувшись с ними, нужно понимать, что внешние негативные проявления — это обратная сторона позитивных изменений личности, стержневой смысл любого критического возраста.

### **Как вести себя родителям в кризис трёх лет**

Родителям в любом случае стоит подготовиться к сложностям и конфликтам.

Но думать нужно не о том, как бороться с капризами ребёнка в три года, а как ему помочь пережить непростой период. Советы от наших психологов.

#### **1. Терпение и чувство юмора**

Основные страхи родителей связаны с аффективными, неуправляемыми вспышками. Слезы, истерика, бурные капризы «на публику» — типичные проявления раннего переходного возраста. При ярко выраженной симптоматике кризиса трёх лет рекомендации родителям простые: сделать глубокий вдох, успокоиться и попытаться урезонить малыша. Например, если истерика вызвана нежеланием обувать ботинки или ложиться спать, можно попробовать метод «от обратного»: «и не обувай ботинки, иди босиком» или «не ложись сегодня в кровать, я постелю тебе на полу». Из желания делать всё наперекор малыш обуется или ляжет спать в свою кровать. А даже если и согласится на ваше предложение, это будет уже совсем другая игра, без скандала.

Также полезен способ переключения внимания. Здесь можно немного манипулировать увлечениями сына или дочери. Предложение посмотреть любимый мультфильм, сходить в зоопарк или прокатиться на метро может заинтересовать малыша и отвлечь от истерики.

#### **2. Отпустить ситуацию**

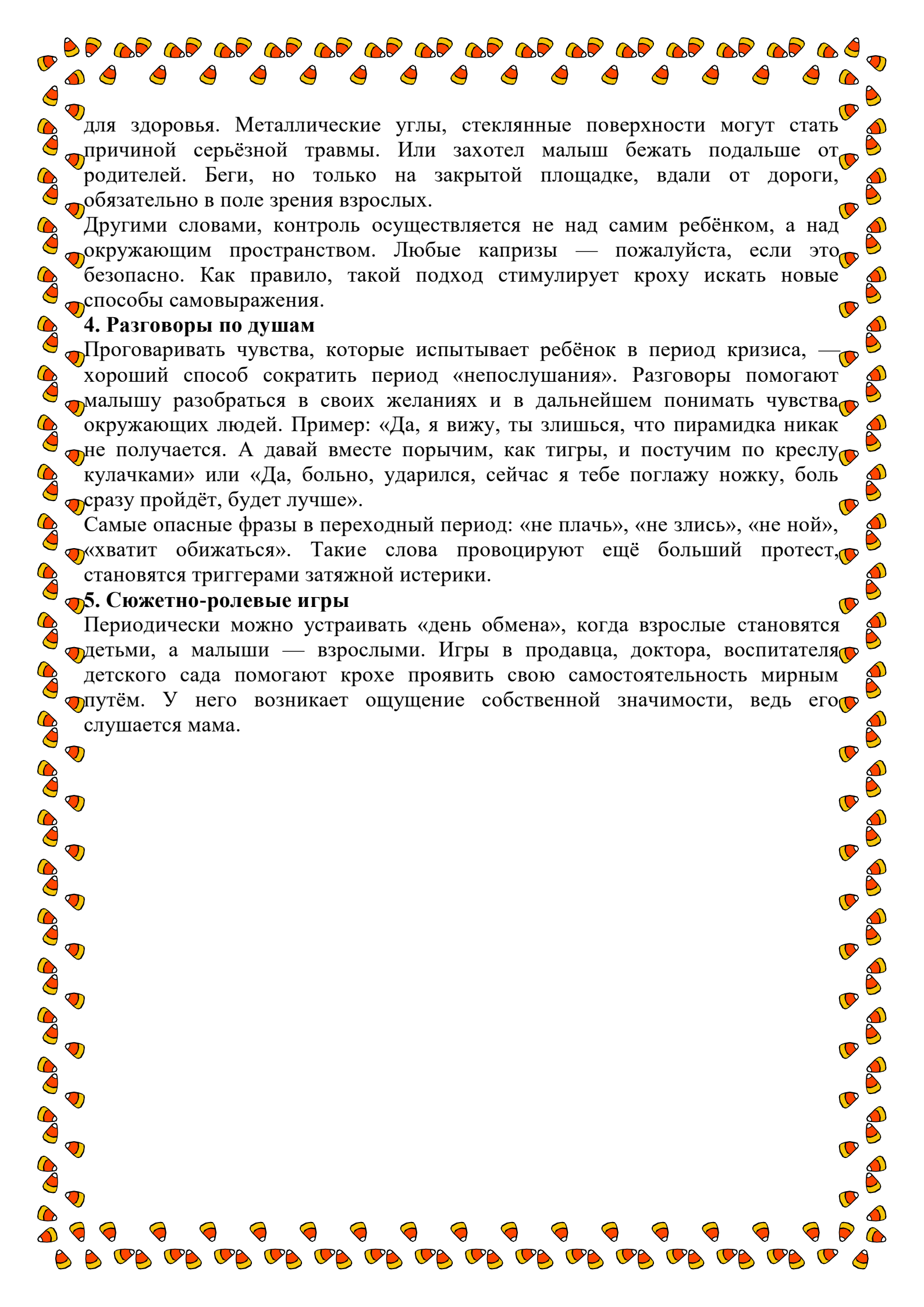
Ни в коем случае нельзя принимать близко к сердцу и обижаться, когда ребёнок кричит «мама плохая» или «я тебя не люблю». Эти фразы совершенно ничего не значат с точки зрения искренности чувств. Негативные эмоции кризиса переполняют кроху. Он использует такие фразы, потому что не в состоянии выразить непонятные для него эмоции: возмущение, злость, обиду.

Но следует обозначить границы, за которые выходить нельзя. Например, ругательства в сторону родителей и посторонних людей недопустимы в любом случае.

#### **3. Контролируемая свобода**

Родителям нужно позволить крохе действовать самостоятельно, но при этом контролировать ситуацию. Например, малыш хочет залезть под стол в общественном месте. Почему бы и нет, если это кафе и за столиком сидят только члены семьи. Но потребуется проверить, безопасно ли такое действие





для здоровья. Металлические углы, стеклянные поверхности могут стать причиной серьёзной травмы. Или захотел малыш бежать подальше от родителей. Беги, но только на закрытой площадке, вдали от дороги, обязательно в поле зрения взрослых.

Другими словами, контроль осуществляется не над самим ребёнком, а над окружающим пространством. Любые капризы — пожалуйста, если это безопасно. Как правило, такой подход стимулирует кроху искать новые способы самовыражения.

#### **4. Разговоры по душам**

Проговаривать чувства, которые испытывает ребёнок в период кризиса, — хороший способ сократить период «непослушания». Разговоры помогают малышу разобраться в своих желаниях и в дальнейшем понимать чувства окружающих людей. Пример: «Да, я вижу, ты злишься, что пирамидка никак не получается. А давай вместе порычим, как тигры, и постучим по креслу кулачками» или «Да, больно, ударился, сейчас я тебе поглажу ножку, боль сразу пройдёт, будет лучше».

Самые опасные фразы в переходный период: «не плачь», «не злись», «не ной», «хватит обижаться». Такие слова провоцируют ещё больший протест, становятся триггерами затяжной истерики.

#### **5. Сюжетно-ролевые игры**

Периодически можно устраивать «день обмена», когда взрослые становятся детьми, а малыши — взрослыми. Игры в продавца, доктора, воспитателя детского сада помогают крохе проявить свою самостоятельность мирным путём. У него возникает ощущение собственной значимости, ведь его слушается мама.