

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

К трем годам заканчивается этап «слияния» ребенка с матерью, у малыша резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, соответственно, изменяется его поведение.



Этот период — один из наиболее трудных в жизни ребенка — называется кризисом трех лет.

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА

- **НЕГАТИВИЗМ.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот.
- **УПРЯМСТВО И СТРОПТИВОСТЬ.** Ребенок категорично настаивает на чем-то. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.
- **СВОЕВОЛИЕ.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности, к которой часто еще не готов.
- **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.** Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше.
- **ПРОТЕСТ-БУНТ и ДЕСПОТИЗМ.** Проявляются в частых ссорах с родителями: ребенок стремится диктовать всем свою волю.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

- Прежде всего, не считайте ребенка «избалованным», «испорченным» («Кто же из него вырастет, если он уже сейчас такой?!»), помните о том, что это естественный этап его развития.
- Наберитесь терпения, вооружитесь специальными приемами и помогите ему благополучно пройти через этот период.

Информация о том, как это сделать, с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



Кризис трех лет

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.

Основные проявления кризиса

- **Негативизм.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает наоборот, прямо противоположное тому, что ему сказано. При этом он дает негативную реакцию не на само действие, а на требование или просьбу определенного взрослого.
- **Упрямство и строптивость.** Ребенок упорно настаивает на чем-то, даже на том, чего ему не так уж сильно хочется или давно расхотелось. Его строптивость направлена не против конкретного взрослого, а против сложившейся в раннем детстве системы отношений. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.
- **Своеволие.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности во всем. Это стремление часто не соответствует возможностям ребенка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.
- **Обесценивание.** Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше — старые правила поведения, старые привязанности к вещам.
- **Протест-бунт и деспотизм** проявляются в частых ссорах с родителями. Ребенок стремится диктовать всем свою волю, он как бы находится в состоянии войны с окружающими. Если в семье несколько детей, то обычно возникает **ревность** — нетерпимое отношение к другим детям.

Все эти симптомы свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе, и он нуждается в изменении отношения к нему со стороны родителей. Не стоит пугаться остроты протекания кризиса, яркие кризисные проявления говорят о том, что у ребенка сложились предпосылки для дальнейшего развития: происходит отделение от взрослого, он начинает выделять себя как отдельного человека, проявлять самостоятельность.

Признаки кризиса могут начать проявляться в разное время и с разной интенсивностью. В поведении одних детей они возникают уже в возрасте полутора лет, у других «волевое противостояние» с родителями отодвигается к четырем годам. Тем не менее через кризис в том или ином виде проходят все дети.

Можно ли смягчить проявления кризиса? Как помочь ребенку благополучно выйти из него? Об этом на следующей странице.

Как помочь ребенку благополучно выйти из кризиса?

Вызывающее поведение ребенка можно рассматривать как некое приглашение, призыв к родителям упорядочить его мир, показать ему своей реакцией, что на самом деле важно, а что нет. Ребенку нужна **твердость** вашей позиции, но не меньше нужна и **помощь** в освоении правил, в их принятии.

- Постарайтесь увидеть позитивные стороны проявлений кризиса: **упрямство** — это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; **капризность** — демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего Я; **эгоизм** — проявление чувства собственного достоинства и т.п., 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 мириться, 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.
- Примите к сведению приступ капризности, но не очень волнуйтесь за ребенка. Оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
- Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.
- Не сдавайтесь, даже когда приступ у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно — взять его за руку и увести. Капризность требует зрителей, не привлекайте посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка!» Ребенку только этого и нужно.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка: «А что это там за окном воробьи делают?» — подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится. Хорошо, если у вас в запасе есть много способов «перехитрить» ребенка, добиться от него выполнения желаемого, не вступая с ним в открытое столкновение.
- Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей интонации искренний интерес: «Давай играть в "Наоборот": я тебе скажу — не ешь суп, а ты будешь меня не слушаться; а я на тебя как будто сердиться».
- Искусству ладить с ребенком необходимо учиться, и здесь вам помогут фантазия и юмор.

Чем больше идей в запасе, тем проще выбрать наиболее подходящий вариант реагирования на капризы ребенка. Задавшись целью пополнить копилку идей, вы непременно найдете, у кого поучиться!

