

Кризис 3х лет: какие задачи стоят перед ребенком?

Упрямство, деспотизм, своеволие, бунт и другие симптомы, с которыми столкнутся многие родители..

Незнакомое существо, которое скандалит, кричит: «Я сам!» и противоречит во всем. Такого ребенка видят перед собой родители трехлетки. Они теряют контроль, чувствуют свое бессилие и мучительно ищут способы дотянуть до более спокойного возраста.

Родители и психологи знают, что 3 года — один из самых сложных этапов во взрослении ребенка. Почти такой же сложный, как подростковый возраст. Психологически переходные этапы сопряжены с физиологическими изменениями детского организма: трехлетние дети, например, перестают внешне быть умильными младенцами, у них сильно меняются пропорции тела.

Маленький тиран: признаки кризиса трех лет

Впервые об этом важном кризисе заговорила в 1926 году австрийский психолог Эльза Кёлер. Она выделила его основные признаки, с которыми опытным путем знакомятся почти все родители. «Семизвездием симптомов» называл их психолог Лев Выготский.

1. **Негативизм.** Ребенок не хочет делать что-либо, если это предлагает ему взрослый.
2. **Упрямство.** Ребенок упорно настаивает на своем, даже если ему это не очень хочется. Но для него настаивать — важно, потому что настаивает именно он.
3. **Строптивость.** От негативизма строптивость отличается тем, что направлена она не против взрослого, а против всего привычного до этого образа жизни.
4. **Своеправие.** Ребенок хочет делать все сам, без помощи взрослых. Узнать этот признак можно по частой фразе в лексиконе детей, которые переживают кризис трех лет: «Я сам!», «Я сама!»
5. **Бунт-протест.** Возникает, когда ребенок чувствует, что с его мнением, с его самостоятельностью не считаются.
6. **Обесценивание.** Ребенок обесценивает все, что ему было (и остается, впрочем) дорого: может обзывать близких, бить друзей, ломать игрушки.
7. **Деспотизм.** Ребенок требует, чтобы родители делали все, как он хочет. Психологи говорят, таким образом малыш хочет вернуть время, когда любые его потребности удовлетворялись почти мгновенно.

Выход на новый уровень: причина кризиса

Любой жизненный кризис свидетельствует, что скоро произойдет выход на новый уровень после периода накопления: опыта, знаний, навыков. Кризис трех лет — не исключение.

С 1 года до 3 лет ребенок активно осваивает свое тело и окружающий мир: дом, комнату, детскую площадку. И в какой-то момент этот мир становится настолько ясным и понятным, что малыш начинает считать себя здесь хозяином, человеком большим и знающим. Ему необходима самостоятельность, автономия от родителей, но потребовать ее «по-взрослому» он пока не может. Требует, как умеет.

Откуда берутся истерики и бунты в этом возрасте? У трехлетнего человека сильнее развита эмоциональная сфера, за которую отвечает лимбическая система головного мозга. Но он еще не умеет ее регулировать, и любое сильное чувство овладевает им полностью.

«Маленький вулкан», — так называет малышей в кризисе психолог Людмила Петрановская. Она подчеркивает: в возрасте 3 лет ребенка невозможно отвлечь, переключить на что-то, его желания уже устойчивы. Поэтому если ваши дети падают на пол в магазине и плачут так, словно их лишают самой жизни, — это нормально. Вулкан остановить невозможно — к извержению можно только приспособиться и пережить его.

У некоторых детей кризис почти не проявляется, а у кого-то странности в поведении начинаются в 2–2,5 и завершаются к 4 годам. «Понятие нормы довольно широкое, — говорит Петрановская. — Есть дети, которые по жизни легко утешаются — такие особенности нервной системы. А есть те, которые легко возбуждаются и тяжело тормозят, им сложно».

Что хорошего может быть в кризисе?

Родители, сталкиваясь с непривычным для себя поведением ребенка, не сразу могут разглядеть в переходном этапе хорошее. Но психологи призывают помнить: истерики и своеволие, деспотизм и негативизм трехлетних детей приведут за собой позитивные изменения.

При адекватном течении кризиса ребенок становится обладателем воли, самостоятельности и гордости за свои достижения. Зарождение личности с ее самостью, с ее уникальными чертами, желаниями и стремлениями — вот о чем говорит кризис трех лет

О чем важно помнить

1. Все плохое, что приносит кризис, — возрастная особенность. Это не значит, что вы неправильно воспитываете ребенка, что он избалован или «не научился вести себя хорошо». Он не выводит вас из себя нарочно, не делает назло, не манипулирует, потому что пока не умеет.
2. Кризис не будет длиться вечно, он пройдет. И вам необходимо встретить его и проводить со всем возможным спокойствием и пониманием происходящего.
3. Основная задача трехлетнего «маленького вулкана» — научиться отстаивать свое мнение, сохраняя при этом отношения с людьми.

Как вести себя родителям

«Когда воля ребенка сталкивается с волей родителей, ему важно из этого столкновения вынести знание, что родители этих столкновений не боятся, от них не пасуют», — говорит Людмила Петрановская. Лучше всего родителям стараться не впадать в крайности.

Разрешать ребенку все, что он потребует, лишь бы не было криков и слез, — непродуктивно. У малыша возникнет ощущение, что его эмоции — что-то очень опасное, родители их пугаются. «Моя мама боится меня, кто же будет меня защищать?» — примерно так мог бы подумать трехлетний ребенок. Он так не думает, но ощущает это. Для маленького человека такое переживание — чрезмерная нагрузка на нервную систему, которая ведет к неврозу.

Прекращать все проявления кризиса трех лет у ребенка путем насилия (раздраженных или сердитых криков, шлепков, оставления в одиночестве) тоже разрушительно для ребенка.

Малыш перестает воспринимать значимых взрослых как любящих людей, они несут ему угрозу. У него откладывается: хотеть чего-то — очень плохо, опасно, нельзя.

При этих двух разнонаправленных методах родителей ребенок снова и снова будет проверять установку: «Я не могу положиться на своего взрослого человека» — и существует опасность, что симптомы кризиса трех лет останутся надолго.

Важно взаимодействовать с детьми, которые переживают кризис, с сильной позиции: «Я — взрослый, я лучше понимаю, что тебе нужно. В каких-то ситуациях я готов тебя услышать и разрешить что-то, чего ты хочешь, в каких-то — наоборот». И делать это максимально спокойно и доброжелательно по отношению к ребенку.

Например, мама запрещает сыну смотреть третий мультик подряд, потому что знает — это, во-первых, не очень полезно, во-вторых, пора в детский сад (на прогулку, к врачу). Ребенок сопротивляется, требует, мама повышает голос, кричит, начинает стыдить его. Но он не поймет, за что его стыдят. Запрет — это проявление заботы, поэтому лучше всего маме с сыном говорить заботливо и спокойно.

Бывает, что родители, даже понимая, как лучше реагировать, эмоционально срываются на ребенка, который в очередной раз закатил истерику. А потом испытывают чувство вины по этому поводу, не знают, как исправить ситуацию. Основное, что нужно сделать, — донести до малыша мысль, что он вам по-прежнему дорог, вы его по-прежнему защищаете. Это могут быть слова: «Я кричала сейчас, но все равно люблю тебя», соединенные с проявлением заботы: кормлением, купанием, каким-то совместным делом