

## Кризис трех лет

Слово «**кризис**» никаких приятных эмоций не вызывает. Более того, на ум тут же приходят ассоциации, связанные с проблемами, болезнями, денежными неурядицами и тому подобными неприятностями. Почему? Да просто никто из нас не любит перемен. Перемены – это не только приобретения, но и потери: старого, привычного, удобного. **Кризисы развития** здесь не исключение. Рост, становление личности неумолимо означает отказ от прежних форм поведения, к которым привыкли не только вы, но, в первую очередь, ваш ребенок. Однако доверимся мудрости известного всему миру отечественного психолога Л. С. Выготского: «Если бы кризисы не были открыты эмпирически, то их следовало бы выдумать теоретически». А почему это так, попытаемся понять. Становление личности - процесс не равномерный. Кроме постепенных изменений, сопровождающихся приобретением навыков и знаний, существуют этапы, когда развитие носит стремительный, скачкообразный характер. На протяжении относительно короткого времени - от нескольких месяцев до одного года, наблюдается нарастание трудностей общения взрослого с ребенком, который становится капризным и трудновоспитуемым. Именно эти поворотные пункты и получили название **кризисов детского развития**. Хотя подобного рода проявления характерны не для всех детей, но чаще всего в той или иной степени они все-таки существуют. Кризисов, которые будет преодолевать (и уже преодолел) ваш ребенок, на самом деле не так уж и мало: это кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет, всем известный кризис подросткового возраста. Нужно отметить, что названия кризисов (кроме, наверное, новорожденности) очень условны, и время их возникновения зависит от конкретного ребенка и условий его жизни. Общим для всех кризисов развития являются несколько основных критериев:

1. **«Острый» период.** Границы, отделяющие начало и конец кризиса от смежных с ним возрастов, в высшей степени неотчетливы. Но хотя период **кризиса** возникает незаметно, и очень трудно определить момент его начала и окончания, характерным для любого такого этапа является то, что он имеет в середине своего рода пиковую точку, резкое обострение.
2. **Трудновоспитуемость.** Значительная часть детей в период **кризиса** трудно поддается воспитанию. У ребенка часто снижается школьная успеваемость, работоспособность, ослабляется интерес к бывшим любимым занятиям. Характерны конфликты с окружающими, внутренняя жизнь часто связана с болезненными переживаниями. Однако конкретный характер протекания критических периодов во многом определяется внешними условиями. Таким образом, человеческих проявлений гораздо больше вариаций во время **кризисов**, чем в стабильные периоды.

3. **Впечатление регресса.** Негативные внешние характеристики поведения в период **кризиса** создают впечатление того, что ребенок, развиваясь, не столько приобретает для себя, сколько теряет из приобретенного прежде.

Общие признаки характерны абсолютно для всех **кризисов**: будь то годовалый малыш или трудный подросток. Однако каждый **кризис** служит своей цели развития личности, а значит, имеет свои проявления - и положительные, и отрицательные. **Кризис трех лет** - один из самых известных и изученных **кризисов развития** маленького человечка. И это хорошо: можно найти много информации, узнать разные точки зрения, тщательно подготовиться к такому периоду в жизни своего малыша. Но есть и другая сторона вопроса: **кризис трех лет** отличается от того, что происходило в возрасте одного месяца (так называемый кризис новорожденности) или годика (кризис одного года). Если предыдущие два «переломных» момента могли пройти относительно гладко, первые акты протеста носили еще не столь активный характер, а в глаза бросались лишь новые умения и навыки, то с **кризисом трех лет** ситуация более сложная. Пропустить его практически невозможно. Послушный трехлетка – явление почти такое же редкое, как и покладистый и ласковый подросток. Такие особенности кризисных возрастов, как трудновоспитуемость, конфликтность с окружающими и пр. в данный период впервые проявляются реально и в полном объеме. Недаром **кризис трех лет** называют иногда еще возрастом строптивости. К тому моменту, как ваш малыш соберется отмечать свой третий день рождения (а еще лучше, на полгода пораньше), полезным для вас будет знать весь «букет» признаков, по которым определяют наступление этого кризиса - так называемое «семизвездие». Представляя, что значит каждая составляющая этого семизвездия, можно успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровой нервную систему - и его, и свою.

1. **Негативизм.** В общем смысле негативизм означает стремление противоречить, делать наоборот тому, что ему говорят. Ребенок может быть очень голоден, или очень хотеть послушать сказку, но он откажется только потому, что вы, или какой-то другой взрослый ему это предлагает. Негативизм следует отличать от обычного непослушания. Ведь ребенок не слушается вас не потому, что ему так хочется, а потому, что в данный момент не может поступить иначе. Отказываясь от вашего предложения или просьбы, он «защищает» свое «Я».
2. **Упрямство.** Высказав собственную точку зрения или попросив о чем-то, маленький трехлетний упрямец будет гнуть свою линию всеми силами. Так ли он желает исполнения «заявки»? Может быть. Но, скорее всего, уже не очень, или вообще давно расхотел. Но как же малыш поймет, что с его точкой зрения считаются, что к его мнению прислушиваются, если вы поступите по-своему?

3. **Строптивость.** Строптивость, в отличие от негативизма - это общий протест против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.
4. **Своеволие.** Маленький своевольный трехлетка принимает только то, что он решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности, но гипертрофированная и неадекватная возможностям ребенка. Нетрудно догадаться, что такое поведение вызывает конфликты и ссоры с окружающими.
5. **Обесценивание.** Обесценивается все то, что раньше было интересно, привычно, дорого. Любимые игрушки в этот период становятся плохими, ласковая бабушка - противной, родители - злыми. Ребенок может начать ругаться, обзывать (происходит обесценивание старых норм поведения), сломать любимую игрушку или порвать книжку (обесцениваются привязанности к дорогим прежде предметам) и т.д.
6. **Протест-бунт.** Лучше всего это состояние можно охарактеризовать словами известного психолога Л.С. Выготского: «Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними».
7. **Деспотизм.** Еще недавно ласковый, малыш в возрасте трех лет нередко превращается в самого настоящего семейного деспота. Он диктует всем окружающим нормы и правила поведения: чем его кормить, во что одевать, кому можно выходить из комнаты, а кому нельзя, что делать одним членам семьи, а что остальным. В случае, если в семье есть еще дети, деспотизм начинает принимать черты обостренной ревности. Ведь с точки зрения трехлетнего карапуза, его братья или сестры вообще не имеют в семье никаких прав.

### **Обратная сторона кризиса**

Перечисленные выше особенности **кризиса трех лет** могут повергнуть в замешательство многих счастливых родителей младенцев или двухлеток. Однако все, разумеется, не так страшно. Сталкиваясь с подобными проявлениями, вы должны твердо помнить о том, что внешние негативные признаки - это лишь обратная сторона позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста. В каждый период развития ребенок имеет совершенно особые, приемлемые только для данного возраста потребности, средства, способы взаимодействия с миром и осознания себя. Отслужив свой срок, они должны уступить место новым - совершенно иным, однако единственно возможным в изменившейся ситуации. Возникновение нового обязательно означает отмирание старого, отказ от уже освоенных моделей поведения, взаимодействия с окружающим миром. И в периоды кризисов, как никогда больше, идет огромная конструктивная работа развития, резкие, значительные сдвиги и изменения в личности ребенка. К сожалению, для многих родителей «хорошесть» ребенка зачастую напрямую зависит от степени его послушности. В период кризиса на это надеяться не стоит. Ведь происходящие внутри ребенка изменения,

переломный момент его психического развития не могут пройти незаметно, не проявив себя в поведении и отношениях с окружающими.

### «Зри в корень»

Главное содержание каждого возрастного кризиса - это формирование *новообразований*, т.е. возникновение нового типа отношений ребенка со взрослыми, смена одного вида деятельности другим. Например, при рождении малыша происходит приспособление к новой для него среде, формирование ответных реакций. Новообразования кризиса одного года - становление ходьбы и речи, возникновение первых актов протеста на «неудобные» действия взрослых. Для **кризиса трех лет**, согласно исследованиям ученых и психологов, важнейшим новообразованием является возникновение нового чувства «Я». «Я сам».

За первые три года своей жизни маленький человек осваивается с окружающим миром, привыкает к нему и обнаруживает себя как самостоятельное психическое существо. В этом возрасте наступает момент, когда ребенок как бы обобщает весь опыт своего раннего детства, и на основе его реальных достижений у него складывается отношение к себе, появляются новые характерные черты личности. К этому возрасту все чаще мы можем слышать от ребенка местоимение «я» вместо его собственного имени, когда он говорит о себе. Казалось, еще недавно ваш малыш, смотрящий в зеркало, на вопрос «Кто это?» гордо отвечал: «Это Рома». Сейчас он говорит: «Это я», понимает, что это он изображен на собственных фотографиях, что это его, а не какого-то другого малыша, чумакая рожица улыбается из зеркала.

Ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями, появляется новая форма самосознания. Правда, осознание «Я» трехлетнего карапуза еще отличается от нашего. Оно совершается пока не во внутреннем, идеальном плане, а имеет характер, развернутый вовне: оценка своего достижения и сопоставление ее с оценкой окружающих. Осознавать свое «Я» малыш начинает под влиянием возрастающей практической самостоятельности. Именно поэтому «Я» ребенка так тесно связано с понятием «Я сам».

Меняется отношение ребенка к окружающему миру: теперь малышом движет не только желание узнавать новое, овладевать действиями и навыками поведения. Окружающая действительность становится сферой самореализации маленького исследователя. Ребенок уже пробует свои силы, проверяет возможности. Он утверждает себя, и это способствует появлению детского самолюбия - важнейшего стимула к саморазвитию и самосовершенствованию. Каждый родитель, наверняка, не раз сталкивался с ситуацией, когда быстрее и удобнее было сделать что-то за ребенка: одеть его, накормить, отвести в нужное место. До какого-то возраста это проходило «безнаказанно», но к трем годам возросшая самостоятельность может достигнуть того предела, когда малышу уже жизненно важно будет пробовать делать все это самому. При этом ребенку важно, чтобы

окружающие люди всерьез относились к его самостоятельности. И если ребенок не чувствует, что с ним считаются, что уважают его мнение и желания - он начинает протестовать. Он бунтует против прежних рамок, против прежних отношений.

Это именно тот возраст, когда, по мнению известного американского психолога Э. Эриксона, начинает формироваться **воля**, и связанные с ней качества - независимость, самостоятельность. Конечно, давать трехлетке право на полную самостоятельность совершенно неправильно: ведь уже многое освоив к своему юному возрасту, малыш еще не полностью осознает свои возможности, не умеет выражать мысли, планировать. Однако важно почувствовать происходящие в ребенке перемены, изменения в его мотивационной сфере и отношении к себе. Тогда критические проявления, характерные для растущего человека в этом возрасте, могут быть облегчены. Детско-родительские отношения должны войти в качественно новое русло и быть основаны на уважении и терпении родителей.

Меняется и отношение ребенка к взрослому. Это уже не просто источник тепла и заботы, но и образец для подражания, воплощение правильности и совершенства. Пытаясь одним словом описать то важнейшее, что приобретается в результате **кризиса трех лет**, можно назвать его вслед за исследователем детской психологии М. И. Лисиной, **гордостью за достижения**. Это совершенно новый комплекс поведения, в основе которого лежат сложившееся у детей на протяжении раннего детства отношение к действительности, к взрослому как к образцу. А также отношение к себе, опосредованное собственными достижениями. Суть нового поведенческого комплекса состоит в следующем: во-первых, ребенок начинает стремиться к достижению результата своей деятельности - настойчиво, целенаправленно, невзирая на встречающиеся сложности и неудачи. Во-вторых, появляется желание продемонстрировать свои успехи взрослому, без одобрения которого эти успехи в значительной мере теряют свою ценность. В-третьих, в этом возрасте появляется обостренное чувство собственного достоинства - повышенная обидчивость, эмоциональные вспышки по пустякам, чувствительность в отношении признания достижений родителями, бабушками и другими значимыми и важными в жизни малыша людьми.

**Что делать родителям, если ребенок ведет себя вызывающе?** В первую очередь, не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить почитать ему любимую книжку или вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если ребенок уже достиг пика истерики, это не сработает. В этом случае **приступ детского гнева нужно просто переждать**. Если вы находитесь дома – твердо скажите ребенку, что вы поговорите с ним, когда он остынет, и

займитесь своими делами. Оставайтесь спокойными, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется. Однако найдется немало малышей, которые способны «биться в истерике» подолгу, и мало какое материнское сердце выдержит эту картину. Поэтому полезным может оказаться «пожалеть» ребенка: обнять, посадить на колени, погладить по головке. Работает данный способ обычно безотказно, но злоупотреблять им не стоит. Ведь ребенок привыкает, что за его слезами и капризами следует «положительное подкрепление». А привыкнув, он будет использовать эту возможность получить дополнительную «порцию» ласки и внимания. Если истерика случилась на улице или в магазине (а дети любят работать на публику), по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место. 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 очень неприятно, что получился такой крик...» или «Я так сердита на то, что произошло, что мне прямо самой 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.

Типичными ошибками родителей в период кризиса трех лет их ребенка заключается в отсутствии у них твердой позиции, четкой определенности, чего и как требовать от ребенка, как именно учитывать особенности данного возрастного этапа. Часто разные члены семьи не могут договориться друг с другом о принципах воспитания, что создает дополнительные трудности. Ошибочен также подход, требующий от ребенка полного повиновения родителям и ломающий при этом его волю. Последствием типичных родительских ошибок становится формирование «порочного круга»: ошибки «подстегивают» негативные эмоции ребенка, а их увеличение приводит к увеличению растерянности родителей, неуверенности в себе, к эмоциональным срывам.

Кризис 3 лет у детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. И ему нужна ваша поддержка. Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.

Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.

- Проявляйте чуткость. Поменьше вмешивайтесь в действия ребенка, не торопите его. Порой маме бывает что-то удобнее сделать за ребенка, например, одеть, накормить, убрать и т.д., но не спешите. Пусть он

одевается и раздевается в свое удовольствие, убирает рассыпанные игрушки и причесывает себя перед зеркалом. Наберитесь терпения. Этот период в отношениях с ребенком является не только его болезнью роста, но и экзаменом для взрослых.

- Будьте более гибкими и находчивыми. К примеру, ребенок отказывается кушать, хотя вы точно знаете, что он уже должен порядком проголодаться. Не упрощайте его. А, например, накройте на стол и посадите рядом игрушку. Изобразите, будто она пришла на обед, и просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и покормить ее. Результат бывает потрясающий: многие дети, увлекшись игрой, садятся рядом с игрушкой и как-то незаметно для себя вместе с ней съедают содержимое тарелки.
- Трехлетние дети ожидают от близких людей признания своей независимости и самостоятельности. Поэтому расширяйте права и обязанности малыша. Позволяйте ему в разумных пределах проявить свою самостоятельность.
- Смените 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 он научится и как сможет самоутвердиться!
- Постоянно предлагайте выбор (либо иллюзию выбора). 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 с машинкой? Ложкой или вилкой?).
- Не заставляйте, а просите помочь: «Сережа, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже сынок крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.
- Необходимо 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.

Будьте спокойны в любой ситуации и даже если очень сложно – держите себя в руках. Ведь кризис 3 лет у ребенка – это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение силы воли и собственной значимости.

### **Потерялся кризис**

Все хорошо в меру. Замечательно, если в районе трех лет вы заметили у малыша признаки начинающегося **кризиса**. Еще лучше, когда через какое-то время вы с облегчением опять узнаете своего ласкового и покладистого

ребенка, ставшего немного взрослее. Однако встречаются ситуации, когда «кризис» - со всеми его негативизмами, строптивостями и прочими неприятностями - приходит никак не хочет. Родители, которые никогда и не слышали, и не задумывались ни о каких **кризисах развития**, только радуются. Беспроблемный некапризный ребенок - что может быть лучше? Однако мамы и папы, осознающие важность **кризисов развития**, и не замечающие никаких признаков «возраста строптивости» у своего малыша трех - трех с половиной лет, начинают беспокоиться. Существует точка зрения, что если **кризис** протекает вяло, незаметно, то это говорит о задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности. Поэтому просвещенные взрослые начинают наблюдать за малышом с обостренным вниманием, пытаются «на пустом месте» разыскать хоть какое-то проявление **кризиса**, совершают походы к психологам и психотерапевтам. Однако на основе специальных исследований было установлено, что есть дети, которые в три года почти и не обнаруживают каких-либо негативных проявлений. А если и обнаруживают, то они проходят так быстро, что родители могут их даже не заметить. Думать, что это как-то негативно скажется на психическом развитии, или становлении личности, не стоит. Ведь в **кризисе развития** главное не то, как он протекает, а то, к чему он приводит. Поэтому основная задача родителей в такой ситуации - следить за появлением нового в поведении ребенка: формированием воли, самостоятельности, гордости за достижения. Обращаться к специалисту стоит, только если вы так и не обнаруживаете всего этого у своего ребенка.

**Итак, Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь.** Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.

Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!