

# Кризис трёх лет: как договориться с ребёнком.

Знать о том, что такое кризис трех лет, и что стоит за внешними проявлениями маленького кризули 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 ставящий 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 договориться в тех ситуациях, в которых раньше достаточно было просто попросить или даже сказать 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. Чем его сущность? Что можно считать нормальными проявлениями, проходящими со временем, а что взрослые приписывают этому возрасту "до кучи"?

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 и характеризуется широким 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, пойдем гулять?
- Не-ет! Не пойдем!
- Ну хорошо, тогда дома поиграем!
- Не-ет! Не хочу дома!
- Пойдем тогда в гости сходим.
- Не-ет! Не пойдем 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...

**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 -

стоящий исследовательский интерес и долго служит верой и правдой.

**3. Строптивость.** Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял проблем. Категорически отказывается умываться, есть, гулять с собакой и т.п.

**4. Своеволие.** Теперь всегда на первый план выходит то самое до боли знакомое «Я сам!». Норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Много пока не получается, он понимает, что можно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Для одного маленького человека раздирает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых могу. Конфликт, горе, истерика, рев...

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

- Подними! - командует маме.
- Нет уж, сам подними.
- Не могу-у! Ты подними! - и истерика.

**6. Обесценивание.** Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует своей 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!».

**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 готов выбрасывать их игрушки, сталкивать «соперника» с маминых коленей.

***Что в это время происходит с ребенком?***

Кризис третьего года жизни - это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он взрослый 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 ответственного отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что есть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Таким образом 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: для малыша гораздо тяжелее в этих своих противоречиях! Он не осознает, что с ним происходит, не властен над своими эмоциями (не в состоянии ими управлять), но буря наступает его изнутри - 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 ли той 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.

***Кстати, обращаю ваше внимание, что***

жет зависеть, каким будет подростковый период - тяжелой катастрофой с дурными компаниями и  
миными слезами или благополучным, пусть и трудным, обретением взрослости...

### ***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, срывает на стол, стирает. Ну развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря... Зато хоть чему-нибудь 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 лужайкам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или суп? 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 незрелый 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 любому жанру - 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 стучит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе... Придется терпеть. Пойдешь по 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 вилку, 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 мультик. Но сейчас мы пойдем выпечь хлеб и по пути купим фломастеры - будем рисовать».

- Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его: «Ты же орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят...». Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...» или «Я так сердита, мне прям кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не оценила 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 дольки. Вдруг Ярослав спохватывается:

- Не хочу разрезанное, хочу целое!

Мама:

- 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 кризы, 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 разрезанное?» 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.

### **Кстати**

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с возрастом 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 разумно выбранная тактика в общении со своим ребёнком.

