



### КРИЗИС 3-Х ЛЕТ

Кризис — особый, относительно непродолжительный во времени период жизни, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Кризис 3-х лет имеет весьма условные возрастные ограничения. Он может начаться в 2—2,5 года и протекать бурно и стремительно, а может остаться не замеченным родителями и в 3 года. Форма, длительность и острота проявления будут зависеть от индивидуальных особенностей малыша, стиля воспитания, состава семьи и пр. Известно, что чем жестче ведут себя родители, тем острее протекают кризисные явления. Неблагоприятно на прохождении кризиса сказывается начало посещения ребенком детского сада. Считается, что детей лучше отдавать в дошкольное учреждение до 2-х лет или же около 4-х.

Кризис 3-х лет начинается с возрастанием самостоятельности ребенка, когда он старается выделить свое «Я» и установить новые отношения со взрослым. Как правило, взрослые не успевают быстро перестроиться и продолжают общаться с ребенком как с беспомощным маленьким существом, ограничивая его самостоятельные попытки достичь какой-либо цели. В это время и проявляются все кризисные явления, свойственные данному возрасту. Они всегда адресованы взрослым и никогда не направлены на сверстников.

Надо помнить, что чем доверительнее и спокойнее отношения ребенка с мамой, тем мягче будет проходить кризис. Крики, раздражительность, авторитарность родителей будут усугублять негативные проявления кризиса.



## Проявления кризиса 3-х лет

### *Негативизм*

Это типичная протестная реакция малыша на излишнюю требовательность, жесткие ограничения и запреты, а также на дефицит внимания со стороны родителей. Выражается обычно в том, что ребенок игнорирует любые просьбы взрослых только потому, что они исходят именно от них. Это негативная реакция на взрослого, а не на содержание действий. Типичный пример: мать приходит с работы уставшая, не обращая внимания на ребенка, начинает заниматься домашними делами, попутно требуя от ребенка убрать игрушки. Тот делает вид, что не слышит ее.

При сильно выраженном негативизме можно получать отказ ребенка на любую просьбу, требование взрослого. Малыш даже может поступать вопреки своим эмоциональным переживаниям. Например, очень хочет идти в дельфинарий, но, услышав просьбу взрослого одеваться, резко отказывается. Поскольку он сам же от этого и страдает, то такие протестные реакции могут сопровождаться как гневом, так и слезами. Ребенок может противоречить взрослому даже в совершенно абсурдной форме («Какие у тебя красивые косы!» — «Нет, некрасивые!»).

Самая действенная рекомендация — оставить ребенка на время в покое или отвлечь от конкретной ситуации. Любой психически здоровый малыш, даже в фазе острого кризиса, отвлекаем. Иногда помогают решить проблему инверсные просьбы (просьбы «наоборот»): «Мы сейчас никуда не пойдем, ты, пожалуйста, не одевайся сам». Главное, что должны показать родители ребенку, — спокойное, эмоционально нейтральное поведение. И надо помнить, что в негативизме есть и положительная сторона: ребенок таким, пусть еще неумелым, способом выражает свое отношение к окружающим взрослым, он уже не действует, как раньше, только под влиянием своих эмоций. Негативизм с возрастом уменьшается и проходит, если родители властно не подавляют ребенка.

## Упрямство

Следует отличать эту реакцию от настойчивости. Настойчивость — полезное волевое качество, позволяющее достигать цели невзирая на трудности: если домик из кубиков разваливается, ребенок находит способы сделать его, наконец, устойчивым.

Упрямство — это такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого хочется, а потому, что он этого потребовал: «Дай мне красную юбку, я хочу!» Мать приводит разные доводы, которые весьма убедительно показывают преимущества другой одежды, ребенок с ними соглашается, но продолжает настаивать на первоначальном требовании.

Упрямство может стать и устойчивой чертой характера, если постоянно отмахиваться от ребенка, как от мухи, или идти на поводу у его желаний. Безусловно, самое простое правило в этом случае — не запрещать, а объяснять. Ребенок около 3-х лет отлично понимает разумные доводы взрослого. Важное правило — говорить ребенку правду.

## Своеволие

Проявляется в том, что ребенок хочет делать все самостоятельно независимо от ситуации и своих возможностей: сам покупать товары в магазине, рассчитываясь с кассиром, выбирать и принимать лекарства, переходить дорогу, не держась за мамину руку и пр. Естественно, такие желания маленького ребенка не вызывают восторга у родителей. Однако в любой ситуации с малышом можно договориться. Самый лучший способ в данном случае — компромисс («Давай я понесу тяжелую сумку за эту ручку, а ты — за другую»).

Если ребенку дают возможность что-либо сделать в значимой для него ситуации самому, конфликт с родителями быстро исчерпает себя. И наоборот — любой жесткий запрет приведет к усилению этих негативных проявлений.

## Строптивость

Внешне выглядит как негативизм, но безадресный. Это протест против всего привычного образа жизни. Ребенку перестают вдруг нравиться любимые игрушки и занятия, какие-либо традиционные в семье совместные игры, ритуалы и пр. Ребенок негодует по поводу всего. Единственный выход — не будьте консервативными, проявите максимум фантазии, поменяйте привычный уклад, естественно не в ущерб себе и ребенку. Любимая игрушка, например, может неожиданно поменять внешность и характер, стать на время для ребенка его «зеркалом». Дети очень быстро забывают про свои капризы и охотно включаются в новую игру. Самая желанная роль для ребенка — роль взрослого (мамы и воспитателя). Подыграйте ему, и вы увидите, что случилось чудо — ребенка будто подменили.

## Деспотизм

Поведение ребенка в этот период весьма противоречиво: с одной стороны, он старается быть автономным и решать, как взрослые, все сам, с другой — хочет снова стать маленьким, чтобы безраздельно владеть вниманием взрослых. Эти противоречия находят выход во властном поведении, когда ребенок начинает манипулировать взрослыми: «Нет, ты не пойдешь в гости, ты будешь со мной дома!», «Не говори по телефону, а играй со мной!» и пр. Самое время объяснить ребенку, что у каждого члена семьи есть свои дела, обязанности и желания, в которых ему, ребенку, тоже есть место: «Мы с тобой поиграли в мозаику, а теперь мне надо приготовить папе ужин, ведь он придет с работы голодный. Ты будешь мне помогать, и папе будет приятно, что мы вместе трудимся».

Если ребенок не чувствует себя вычеркнутым из родительской жизни, если нет противопоставления на «детские» и «взрослые» дела, малыш спокойнееотреагирует на ваш уход на службу или в гости.

В семье, где несколько детей, деспотизм может проявляться в виде ревности старшего к младшим. Дети, страдая от дефицита внимания со стороны родителей, вымещают свои отрицательные эмоции на младших детей, жестоко обращаясь с ними. Рекомендации просты: ребенка заранее (все 9 месяцев беременности матери) следует готовить к рождению брата или сестры, потом, объединяя уже обоих детей во всех своих делах, матери рекомендуется выделять время для общения только со старшим ребенком, без присутствия маленького. В этом случае ребенок не чувствует так остро свою отверженность.

Безусловно, этот возрастной период очень сложен и для ребенка, и для взрослых, но, зная, что многие симптомы естественны для малыша и со временем проходят, вооружившись терпением, можно преодолеть все бурные эмоциональные проявления ребенка. Это период, когда у ребенка стремительно меняются отношение к окружающим его людям, к самому себе. И от того, насколько готовы меняться вслед за ребенком взрослые, зависят его гармоничное личностное развитие и взросление.

Родителям важно помнить, что именно в этот период ребенок пытается заявить о себе какими-либо достижениями, поступками, словами, ожидая от родителей положительной оценки, похвалы. Помните, что одобрение пусть маленьких, но самостоятельных попыток достичь результата в каком-либо деле — залог высокой самооценки ребенка в будущем. У ребенка обязательно должно быть ощущение и переживание успеха, тогда кризис пройдет незаметно.

При неблагоприятном течении кризиса может наблюдаться целый спектр невротических реакций: нарушение сна, аппетита, страхи, энурез, плаксивость, агрессивность и др. Причин, осложняющих кризис, обычно несколько: общий ненормативный неврологический статус ребенка, напряженная обстановка в семье, появление в жизни ребенка дошкольного учреждения, появление в семье брата или сестры, не верное поведение родителей и воспитателей.

