Кризис трех лет. Как быть родителю?

Нередко, говоря о развитии детей, употребляют такое понятие как «ступени развития». Стабильные периоды чередуются с кризисами – это необходимый этап взросления. Ребенок развивается неравномерно. В определенные периоды жизни развитие носит скачкообразный характер, как будто дитя перепрыгивает с одной ступени на другую, повыше. Накопленный опыт не позволяет действовать по старому, а как действовать по новому еще не известно. Эти периоды перехода и называют кризисами.

Психологи говорят про кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет и кризис подросткового возраста.

Названия кризисов условны, время их возникновения зависит от конкретного ребенка и условий его развития.

**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.**

1. ***Трудновоспитуемость.***

Значительная часть детей в период кризиса трудно поддается воспитанию. У ребенка часто снижается работоспособность, **ослабляется интерес к бывшим любимым занятиям. Характерны конфликты с окружающими**, внутренняя жизнь часто связана с болезненными переживаниями. Однако характер протекания критических периодов во многом определяется внешними условиями.

1. ***Впечатление регресса***.

Негативные внешние характеристики поведения в период кризисасоздают впечатление того, что ребенок, развиваясь, не столько приобретает для себя, сколько теряет из приобретенного прежде. Это временное явление.

Общие признаки характерны абсолютно для всех кризисов, однако каждый кризис служит своей цели развития личности и имеет свои проявления - и положительные, и отрицательные.

**Кризис трех лет** - один из самых известных и изученных кризисов развития маленького человечка. И не мудрено, ведь, в отличии кризиса новорожденности и одного года, кризис трех лет пропустить практически невозможно. Послушный трехлетка – явление такое же редкое, как и покладистый, ласковый подросток.

Такие особенности кризисных возрастов, как трудновоспитуемость, конфликтность с окружающими в данный период впервые проявляются в полном объеме. Не зря кризис трех лет называют иногда еще возрастом строптивости. Признаки, присущие этому кризису часто называют «семизвездием». Представляя, что значит каждая составляющая этого семизвездия, можно успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровой нервную систему - и его, и свою.

**Признаки кризиса трех лет:**

1. ***Негативизм***

Проявляется в стремление ребенка противоречить взрослому, 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».

1. ***Упрямство***

Высказав собственную точку зрения или попросив о чем-то, маленький трехлетний упрямец будет гнуть свою линию всеми силами. При этом ребенок уже может перестать испытывать желание. Но ему важно знать, что он способен настоять на своём и всё будет так, как он решил.

1. ***Строптивость***

В отличие от негативизма, направленного против взрослого, это общий протест против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.

1. ***Своеволие***

Маленький своевольный трехлетка принимает только то, что он решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности, но гипертрофированная и неадекватная возможностям ребенка. Например, малыш может пытаться сам завязать шнурки, не смотря на то, что это у него не получается. Он будет злиться от данного факта, но так и не разрешит взрослому оказать ему помощь. Конечно, такое поведение вызывает конфликты и ссоры с окружающими.

1. ***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, обзываться (происходит обесценивание старых норм поведения), сломать любимую игрушку или порвать книжку (обесцениваются привязанности к дорогим прежде предметам) и т.д.

1. ***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».

1. ***Деспотизм***

Родители обнаруживают, что у них дома появился маленький тиран, который готов постоянно командовать окружающими. В семьях где ребенок не один, деспотизм может проявляться в виде усиленной ревности.

**Суть кризиса**

**Внешние негативные признаки - это лишь обратная сторона позитивных изменений личности**, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста.

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 реакции. Так еда уже не поступает сама, чтобы удовлетворить голод нужно дать маме знак.

Для **кризиса трех лет**, согласно исследованиям ученых и психологов, **важнейшим новообразованием является возникновение нового чувства «Я».** Любимой фразой ребенка в этот период становится фраза «Я сам». Ребенок обнаруживает себя не как часть мамы, а как самостоятельное психическое существо. К этому возрасту, все чаще мы можем слышать от ребенка местоимение «я» вместо его собственного имени, когда он говорит о себе. Еще недавно малыш, смотрящий в зеркало, на вопрос «Кто это?» гордо отвечал: «Это Витя». Сейчас он говорит: «Это я».

По сути **кризис трех лет первая тренировка воли ребенка.** В этот период формируются такие качества как самостоятельность и независимость, и от поведения взрослых зависит, как развитие данных качеств будет продвигаться дальше. Ребенок начинает пробовать свои силы, проверяет собственные возможности. При этом малышу важно, чтобы окружающие люди всерьез относились к его самостоятельности. Если ребенок чувствует, что с его мнением не считаются, он начинает протестовать. И чем авторитарней родитель, тем более сильным будет протест ребенка. Пока еще он готов настойчиво, целенаправленно, невзирая на встречающиеся сложности и неудачи добиваться поставленной задачи. **Но если родители ограничивают проявления независимости ребенка**, наказывают или высмеивают его попытки самостоятельности, то развитие маленького человечка нарушается и **вместо воли и независимости формируется обостренное чувство стыда и неуверенности.**

Ребенок не просто желает всё сделать по своему, у него появляется желание продемонстрировать свои успехи взрослому, без одобрения которого эти успехи в значительной мере теряют свою ценность. Именно от реакции взрослого зависит, что в дальнейшем будет чувствовать ваш малыш, гордость за достижения или уныние – ведь что бы он ни сделал, одобрения ему не получить. 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.

Основной конфликт этого возраста заключается в том, что ребенок, стремясь к независимости, еще очень зависим и нуждается в любви и заботе взрослых.

**Как быть родителю?**

Важно знать, что поведение ребенка в критический период развития действительно плохо поддается эмоциональному контролю и регуляции. Это не значит, что малыш неуправляем 100% времени. Но регулярно в это время у него случаются периоды "невменяемости", когда договориться с ним становится практически невозможно. И это происходит не потому, то ребенок просто вредничает и не хочет с вами сотрудничать. Он просто не может этого сделать, потому что в  моменты острых эмоциональных состояний не способен воспринимать действительность и окружающих адекватно. Люди воспринимаются трехлеткой на уровне "добрый-злой" и "любит — не любит". Кричащая и рассерженная мама безусловно "злая" и "не любит" ребенка. Конечно же, это далеко от реальности, и вы так кричите и переживаете именно потому, что любите своё чадо, но бессильны перед его выходками. Но понять это в три года ребенок не в состоянии, оттого может злиться и вредничать еще больше.

**Пришло время и детско-родительским отношениям выйти на новый уровень.** Прежде всего, они должны быть основаны на уважении и терпении родителей. Отношение ребенка к взрослому изменилось. Это уже не просто источник тепла и заботы, но и образец для подражания, воплощение правильности и совершенства.

**Основные правила поведения родителя:**

1. **Спокойствие.** Это сложно, но вы, в отличие от ребенка, всё же взрослый человек и более способны контролировать свои эмоции. Поэтому помните о том, что ваша агрессия в ответ лишь усилит негативные проявления. К тому же ребенок быстро поймет, что мамой можно управлять, устроив истерику. Не попадайте в эту ловушку, действуйте спокойно и по обстоятельствам.
2. **Гибкость.** В вашем арсенале имеется много способов реагирования на ситуации. Если один из них не сработал, пробуйте другой. Это ребенок упрям и не способен изменить стратегию поведения, вы можете. Идите на уступки, если от этого никто не пострадает. Хочет съесть сначала второе, потом суп, пожалуйста. Ведь главное, чтобы обед был съеден, ребенок же поймет, что его решения тоже важны.
3. **Любовь и уважение.** Постарайтесь увидеть в ребенке не просто маленького зависимого человека, но отдельную личность, со своими желаниями и потребностями, которые могут не совпадать с вашими, но это этого не менее важны. Подумайте, хотелось бы вам, чтобы кто-то другой распоряжался вашей жизнью и всегда решал, что вам делать в тот или иной момент? Точно так же и ваш ребенок имеет право удовлетворять не только ваши, но и свои потребности.
4. **Установление чётких границ дозволенного.** Заранее определите для себя границы, выходить за которые ребенок не имеет права. Например, нельзя играть на проезжей части, нельзя пропускать дневной сон, нельзя выходить на улицу в мороз без шапки и т.д. Пусть эти границы будут минимальны, но придерживаться этих границ вы должны при любых обстоятельствах. В других ситуациях предоставьте малышу свободу действовать по его собственному выбору.
5. **Похвала и поддержка.** Хвалите достижения ребенка, даже если они кажутся вам незначительными. Ведь он старается и для вас. К тому же то, что для нас может казаться мелочью (сам застегнул молнию на куртке), для ребенка может являться огромным достижением.

**Стратегии реагирования при истериках и ярких проявлениях негативизма и своеволия:**

1. **Подождать.** Если обстоятельства позволяют, можно просто переждать эмоциональную бурю. Отойдите в сторону, позвольте ребенку успокоится самому.
2. **Пожалеть.** Как бы ни было, вы родитель, и ваша любовь и забота важна вашему чаду. Не стоит использовать эту стратегию каждый раз, но всё же порой она бывает жизненно необходима.
3. **Отвлечь.** Помните о том, что в данном возрасте внимание детей очень подвижно и ребенка при определённом желании можно переключить на что-то другое.
4. **Давайте малышу выбор.** Спрашивайте, что он хочет съесть, почитать, какие игрушки он хочет взять на прогулку. Пускай малыш учится принимать самостоятельные решения. При этом вы можете заранее задать нужный вам курс. Предлагать выбор из конкретных вещей. Или завуалировать нужный вам посыл. Например, если вы твердо решили, что вам пора на прогулку, не стоит спрашивать малыша хочет он идти на улицу или нет. Но можно спросить – мы сегодня пойдем на прогулку пешком или возьмем с собой санки?
5. **Позвольте ребенку совершать ошибки**. Пусть он сделает что-то не так, зато он сделает это самостоятельно. Вмешиваться нужно лишь в случаях, когда речь идет об угрозе здоровью и т.п. Например, если пуговицы на рубашке будут застегнуты слегка криво, не страшно. Сегодня это так, в дальнейшем сын обязательно всё сделает верно, а может даже в следующий раз согласится принять вашу помощь.
6. **Уделяйте внимание чувствам.** Если вы не довольны поведением сына или дочки, не вступайте в конфликт, не кричите, а лучше покажите мимикой, жестами, что вы огорчены или злитесь. Скажите о своих чувствах спокойно. Помогите ребенку понять его переживания. Озвучивание помогает справиться с нахлынувшим чувством. «Ты сейчас злишься на меня, потому что я не разрешила тебе посмотреть мультики?» Помогите пережить отказ предложив что-то альтернативное.
7. **Играйте.** Ролевые игры отличный способ обыграть ситуацию. Если ребенок упрямится и не желает есть кашу, пожалуйтесь, что его любимый мишка очень голоден, и попросите накормить мишку вместе. Может мишка не любит есть в одиночестве? Не заставляйте ребенка, а просите помочь - «Машенька, помоги мне собрать игрушки, они устали и хотят спать на своих местах».

Как бы ни было, помните о том, что кризис имеет соё начало и свой конец. Эти бурные переживания не будут длиться вечно и очень скоро ваша малышка и малыш опять станут ласковыми и покладистыми большую часть времени. Конечно, если вы позволите им вволю потренировать своё упрямство в кризис.