

## Кризис трех лет: как не сойти с ума



Слово «кризис» изначально пугает. В переводе с греческого языка оно обозначает переломный момент, исход. В нашем случае — проблемный период в развитии ребенка при переходе от одного возрастного этапа к другому. Специалисты выделяют несколько таких этапов у детей – кризис 1 года, 3 лет, 7 и 13 (кризис подросткового возраста). Далее идут возрастные кризисы взрослого человека.

На тему детских возрастных кризисов в сознании людей существует два мнения. Одни впадают в панику при слове кризис, другие категорически отрицают его наличие у детей, утверждая, что надо просто правильно воспитывать — и никаких проблем. Истина, как всегда, - посередине.

### *Возрастные изменения неизбежны*

Развитие ребенка не протекает линейно — изменения происходят неравномерно. Некоторые этапы могут быть трудны и болезненны – поэтому они и называются кризисами. Но своеобразные ступеньки развития необходимы — так происходят качественные изменения в психике ребенка. И родителям следует насторожиться, если ребенок «незаметно» проходит все возрастные этапы и смену социального статуса, и задать себе вопрос - «а какие изменения я наблюдаю в своем ребенке, чему он научился к этому возрасту?».

С другой стороны, это не значит, что метаморфозы должны протекать как тяжелая инфекционная болезнь или как стихийное бедствие, разрушающее все вокруг. Неизбежным является не кризис, а перелом, качественный сдвиг в развитии ребенка. А то, как бурно он будет протекать – зависит уже от отношений взрослых с ребенком, от особенностей воспитания. Бурно и тяжело он протекает в тех семьях, где родители не замечают или неграмотно реагируют на необходимые изменения в своем ребенке. А если родители готовы принять изменения своего ребенка, то кризис протекает вполне переносимо и даже эффективно.

Необходимо понимать — что происходит с ребенком, чего он хочет и почему так себя ведет. К трем годам дети становятся более самостоятельными и, как правило, овладевают речью. Многие в этом возрасте идут в детский сад. Они вступают в новый этап – дошкольное детство. В этом возрасте ребенок впервые открывает для себя что он – личность, такой же человек как его родители. В его

речи появляется местоимение «Я», а новое осознание себя требует новых отношений. Ребенок начинает подражать взрослым, стремится сравняться с ними во всем.

В этом возрасте ведущей деятельностью ребенка является игра, и он как будто начинает «играть во взрослого». Он ожидает признания своей независимости и ценности — хочет, чтобы с ним считались, спрашивали его мнения.

Если родители, видя эти изменения и понимая их значение для своего ребенка, перестраивают свои отношения с ним на основе большего равноправия, предоставляют ему больше самостоятельности и свободы – тем самым они помогают ребенку закрепить свои изменения, перейти на новый уровень своего развития и общения с окружающими людьми. Они помогают ребенку сформировать:

- волю и самостоятельность;
- независимость, способность к отделению от других. Умение настоять на своем;
- рефлексии, отношение к своим и чужим чувствам и желаниям;
- свои и чужие границы и готовность подчиняться правилам.

При этом ребенок будет проявлять особенности поведения, присущие кризису трех лет и так пугающие родителей.

### *Особенности поведения при кризисе*

1. Упрямство. Дети до посинения настаивают на своем и требуют исполнения своих желаний.
2. Негативизм. Противоречие родителям в любой ситуации, по поводу и без него. Просто потому, что предложение исходит от взрослого. Любимое слово вашего ребенка– «НЕТ! НЕТ! НЕТ!»
3. Своеволие. В любой ситуации — «я сам»! Протестовать он будет против любой попытки помочь ему или сделать за него. Он учится отстаивать себя и познает границы своих возможностей.
4. Деспотизм. Вера в свою власть может приобретать размах диктаторства. Ребенок будет пробовать навязать всем вокруг свои правила и законы. Под горячую руку иногда попадают не только родственники и близкие...
5. Обесценивание. И уже совсем «распоясавшись», ваш милый когда-то ребенок может замахнуться на захват власти в семье! Он будет нарушать все правила, существовавшие до сегодняшнего дня в доме, обесценивать вас и ваши указания. Дразниться, обзывать и даже пытаться драться со взрослыми!

И как родителям и родственникам сохранить свое психическое здоровье в таких условиях?!

### *Спокойствие*

- Спокойствие, спокойствие и еще раз спокойствие! И еще – юмор!
- Не ломайте ребенка! Сейчас он формирует в себе очень важные для жизни качества и умения.
- Откажитесь от чрезмерной опеки и авторитаризма. Перестраивайте себя на принятие взросления своего ребенка.
- Поощряйте самостоятельность. Учите и формируйте навыки эффективного общения и взаимодействия с людьми.
- Избегайте вседозволенности. Определите несколько действительно важных и неименных правил и придерживайтесь их твердо и последовательно!
- Поддерживайте вашего ребенка во всех его начинаниях и хвалите за самый маленький успех!

Утешайтесь тем, что трудности – временны, а приобретения вашего ребенка – навсегда!

