**Родителям о кризисе трех лет**

**К трем годам родители часто обнаруживают, что с малышом не так-то просто справиться. Он вдруг перестает слушаться, а то, что совсем недавно принимал как должное, теперь вызывает у него бурю протеста. Почему же это происходит? И как призвать кроху к порядку?**

**Наталия Абросимова
психолог**

*"Мы вступаем в различные возрасты нашей жизни,*

*точно новорожденные,*

*не имея за плечами никакого опыта,*

*сколько бы нам ни было лет.*"

Франсуа Ларошфуко

 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 полгодика 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, обзываться (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.

 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.

 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 «неугодные» 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, чумазая 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?**

 Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным! Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. В этом возрасте, мальчики уже четко осознают свою половую принадлежность, а девочки стремятся во всем подражать маме, как идеалу взрослой женщины. Ярко выраженная особенность данного периода - **кризис трех лет**. У малышей он может проявляться по разному, но **основными «симптомами» являются крайнее упрямство, негативизм и своеволие**.

Малыш отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки. Капризничает – «Я хотел пойти другой дорогой!» (Когда пройдено уже половина пути и свернуть на другую дорогу уже нет возможности). Кричит и топает ногами, если родители не выполняют любую его просьбу.

Нередко такое поведение ребенка застает родителей врасплох. Еще вчера ребенок с удовольствием выполнял все несложные поручения, и вдруг он начинает все делать «наоборот» - убегает, когда его зовут, раздевается, когда просят одеться теплее. Порою, кажется, что он забыл все слова, кроме «Нет» и «Не хочу». Не зная, [как реагировать на детские истерики](http://3-years.ru/vospitanie/kak-reagirovat-na-detskie-isteriki.html) и демонстративное неподчинение, родители теряются и сердятся.

**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 спокойны, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется.

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.

Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет». Не давайте ему прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас пойдем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Ты хочешь погулять во дворе или в парке?», «Мы будем играть в песочнице или пойдем на горку?».

**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**.

Кризис 3 лет и реакция родителей на эту возрастную особенность - очень важный вопрос. Конечно, упрямство любимого чада огорчает родителей, испытывая их нервы на прочность. Трехлетка настойчиво проверяет границы дозволенного, и если вы где-то дадите слабину или наоборот чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию на, казалось бы, простую просьбу. Поэтому 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. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.

**Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь**. Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!