

## Кризис 3х лет особенности

Детские психологи описывают семь основных особенностей ("семизвездие", характерных для поведения ребенка в период кризиса трех лет.

Как угодно, лишь бы не так!

"В последнее время любимыми словами Егора стали "Не хочу!" и "Не буду!". "Иди кушать" - "Не хочу!" - " Собери игрушки" - "Не буду!". И так весь день. И в кого он такой удался, думают родители и спешат на консультацию к психологу спрашивать, что же делать с мальчиком, мол, совсем отбился от рук: "В садике про него говорят - "золотой ребенок". А как только мы приходим его забирать, он сразу становится другим: "Не хочу и не буду!".

**Это негативизм - первая составляющая "семизвездия".** Именно он вынуждает ребенка поступать вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Да, малыш отказывается выполнять просьбы других не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.

Взрослый может провоцировать приступы негативизма всякий раз, когда отдает строгий приказ, например: "Не трогай!", "Ешь быстро!". Гораздо лучше сказать: "Не люблю, когда трогают мои вещи!", "Интересно посмотреть, кто из нас первый съест свой обед!".

Бывают такие ситуации просто абсурдные, когда на любое высказывание взрослого ребенок отвечает наперекор: "Это холодное" - "Нет, горячее", "Иди домой" - "Не пойду" (хотя только что сам просился). Причем малыш отвечает отказом даже в том случае, если минуту назад он сам страстно хотел сделать именно это.

Не путайте негативизм и непослушание. При негативизме ребенок поступает наперекор своему желанию. При непослушании же он следует своему желанию, которое идет вразрез с намерениями взрослого. Негативизм избирателен: ребенок отказывается выполнять просьбы определенных людей, например, только мамы или папы, или лишь одного из воспитателей группы. С остальными окружающими он может быть послушным и покладистым. Главный мотив, который движет ребенком, - сделать не так, как просят, а наоборот. **Совет: не давите на ребенка, не разговаривайте в приказном тоне. Если вы видите, что кроха сопротивляется из негативизма, дайте ему время отойти от бури эмоций.**

Я так решил!

"Маленькая Оля буквально извела домочадцев своим упрямством. Если уж она чего-то хочет, то взрослые должны тут же все бросить и исполнять. Мама говорит по телефону, а Оле нужно именно сейчас читать вместе с ней книгу. Мама моется в ванной, а Оля желает, чтобы ей немедленно сделали "хвостики". Объяснения и разговоры не помогают. Если попросить подождать, будет ныть часами, пока не добьется своего".

**Итак, упрямство - вторая составляющая "семизвездия" кризиса трех лет.** Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал. Малыш делает наперекор другим из-за того, что он так сказал и не хочет

менять своего решения. Например, мама просит проснувшегося ребенка встать с постели. Малыш не соглашается, хотя ему уже давно надоело лежать и хочется поиграть с игрушками. Однако он заявляет: "Сказал - не встану, значит, не встану!"

Зачастую родители используют метод "кто кого переупрямит", тем самым усугубляя и закрепляя проявления упрямства и загоняя ребенка "в угол", лишая возможности выйти с достоинством из конфликтной ситуации.

**Совет: не пытайтесь самоутвердиться в противоборстве с малышом. Силы не равны.**

Пойди туда, не знаю куда

"Лиза давно уже научилась есть самостоятельно, а также одеваться и раздеваться почти без помощи. Но вдруг девочку как подменили: "Мама принеси!", "Мама, раздень!", "Не буду есть!", "Не хочу играть!" Все ей не так, все не по душе. С родителями Лизе скучно. Она старается сделать им наперекор, чем-то досадить. Ну а если отругать, то такая строптивость проявляется даже с большей силой. В садик идти не хочу, а потом уже хочу, а потом не хочу уходить..."

Как объяснить такое поведение девочки?

**Строптивость - третья составляющая "семизвездия" кризиса трех лет**, очень похожа на негативизм, но отличается тем, что не направлена на определенного человека. Это протест против самого образа жизни.

**Совет: отвлеките его от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут ребенок неожиданно согласится с вашим предложением, забыв, что недавно возражал.**

Я сам

"Я сам! САМ! С-А-А-М!" Именно с помощью таких слов Кирилл пытается самоутвердиться. Даже если ему говорят: "Уходи, ты не умеешь!", "Оставь - разобьешь" - Кирилл все равно многое хочет делать самостоятельно. Это сейчас для него важнее всего на свете".

Как объяснить такое поведение мальчика?

**Своеволие - четвертая составляющая "семизвездия" кризиса трех лет.** Оно проявляется в том, что ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Это потребность в самостоятельности - жизненно важная для трехлетних малышей.

**Совет: позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы уверены, что он не справится. Пусть кроха убедиться в этом сам.**

Негативизм, упрямство, строптивость и своеволие проявляются почти у каждого трехлетнего ребенка. Но иногда рядом с этими особенностями бывают и другие.

Бунт на корабле

"С каждым днем протест Маши против родителей приобретает новые формы: то она вермишель не любит, то причесали не той расческой, то из садика уходить не хочет....Если что-

то не по ней, тут же "организует" истерику, если мама не поддается - еще одну. В квартире все постоянно ждут - против чего же еще воспротивится Маша. И родители поддаются на ее манипуляции, чтобы хотя бы некоторое время в доме было тихо".

Как объяснить такое поведение девочки?

**Протест-бунт - пятая особенность "семизвездия" кризиса трех лет.** Он проявляется в том, что поведение ребенка носит протестующий характер, как будто малыш находится в состоянии "войны", постоянном конфликте с окружающими. В результате кроха часто ссорится с родителями.

**Совет: будьте спокойны, доброжелательны, но тверды в те моменты, когда вы уверены в своей правоте.**

Не нужны мне ваши книжки!

"Раньше наш Артем был очень усидчивым и любознательным. Мог подолгу сам рассматривать атлас мира, многое в нем уже знал наизусть. Любил, когда ему читали, учил на память стихи и рассказывал их гостям.... Но в один момент он как бы потерял ко всему этому интерес. Сейчас Артему только бы бегать, носиться по квартире и все. Какие там книги!" **Это обесценивание - шестая особенность "семизвездия" кризиса трех лет.**

Теряются старые привязанности ребенка к людям, правилам поведения, вещам. Ребенок может начать употреблять бранные слова, которые до сих пор было не принято произносить дома. Иногда малыши позволяют себе грубо обзывать любимых бабушек и мам. Кроме того, для трехлетнего ребенка могут вдруг потерять ценность еще совсем недавно обожаемые им игрушки, книги. Неожиданно он начинает их бросать, рвать, давать им негативные названия.

**Совет: существует множество развивающих занятий для ребенка. Запишите малыша в секцию, вместе займитесь лепкой, рисованием или сборкой конструктора.**

Властелин семьи

"В нашей семье растет маленький деспот. Это Шурик. Он изо всех сил пытается установить над нами власть. Каждый день у нас "схватка" под названием "кто - кого". Играть так, спать этак, есть вот то, купить, естественно, все и сразу. Складывается впечатление, что он просто испытывает нас "на прочность".

**Это деспотизм - седьмая особенность кризиса трех лет.** Он чаще всего проявляется в семье с единственным ребенком. Малыш изо всех сил пытается проявить власть над окружающими, добиться того положения, которое было в раннем детстве, когда исполнялись все его желания. Ребенок хочет попросту стать "господином положения".

Если в семье несколько детей, эту особенность можно назвать ревностью. Ребенок все также стремится к власти, поэтому проявляет ревность к братьям или сестрам, с которыми он вынужден делить власть.

**Совет: не поддавайтесь на манипуляции, но старайтесь уделять больше времени ребенку. Пусть малыш чувствует, что ваше внимание можно получить без капризов и истерик.**

Не нужно думать, что все эти черты обязательно расцветут во сей красе у вашего трехлетки. Помните: кризис трех лет - это бунт против родителей, которые ведут себя авторитарно, сопротивление нормам и опеке, которые устарели, - ведь ребенок вырос. Это протест малыша, который хочет самостоятельности и требует возможностей для проявления своего "Я". Первый признак - появление в словарном запасе малыша слова "Я!". Дети начинают себя так называть после двух лет, поэтому особенности возрастного кризиса могут проявляться и раньше.

### **КАК НЕ НАДО вести себя родителям с трехлетним ребенком**

- Постоянно ругать и наказывать малыша за все неприятные для вас проявления его самостоятельности.
- Не говорить "да", когда необходимо твердое "нет".
- Не пытаться любыми путями сгладить кризис.
- Не приучать малыша к легким победам, давая повод для самовосхваления, потому что потом любое поражение для него станет трагедией. И в то же время не подчеркивать свои силу и превосходство, противодействуя ребенку во всем. Чуть позже это приведет или к безразличию, или к разным видам завуалированного мщения исподтишка.
- Запомните: все, что происходит с нашим ребенком, мы рассматриваем и оцениваем с позиции взрослого, многое при этом не понимая. Большинство родителей пугаются кризиса только потому, что им не с кем сравнивать своего малыша.
- Чтобы данный этап прошел благополучно, любите ребенка, создавайте ему условия для удовлетворения возрастных жизненно важных потребностей, а особенно - в самостоятельности.

### **Совет**

Малыш упрямится? Например, не хочет есть, хоть и голоден? Не упрашивайте его. На глазах у ребенка накройте стол и посадите на стульчик мишку. Изобразите, будто мишка пришел обедать и очень просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и, если можно, покормить его. Скорее всего, кроха сядет рядом с игрушкой и незаметно для себя, играя, вместе с мишкой полностью съест обед.

**Кризисом называют любое внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, которое требует переоценки моделей деятельности или мышления.**

**Психологи выделяют несколько детских возрастных кризисов: кризис первого года жизни, третьего, кризис школьного (6-7 лет) и подросткового (13-16 лет) возраста. Есть еще кризисы взрослого возраста, но мы о них говорить сейчас не будем.**

Подробнее остановимся именно на кризисе третьего года жизни. Этот кризис своим появлением часто совпадает с окончанием формирования зубного ряда (20 молочных зубов) – это на физиологическом уровне. А на психологическом уровне отмечается повышение интереса ребенка к другим людям, теперь он играет не только с самыми близкими, но и со многими знакомыми взрослыми, интересуется детьми.

Именно в этом возрасте ребенок психологически «отрывается» от мамы и постепенно учится общаться с окружающими. Во многих культурах (Индия, Китай, Япония, Африканские страны) именно после двух лет матери прекращают кормить ребенка грудью.

Деточка активно формирует речь, причем зачастую очень оригинально (вспомним книгу К.Чуковского «От двух до пяти»). Мой сын в три года как-то заинтересовался, большие или маленькие у него штаны. Я ему ответила, что штаны «как раз». На что он резюмировал: «Значит, какразные штаны». Сыночку уже девять, но «какразные штаны» мы помним до сих пор, даже часто пользуемся этим обозначением размера вещи.

Некоторые родители ведут записи детских «перлов». Не поленитесь, записывайте и вы – по прошествии времени будет очень интересно и весело все это прочитать всей семьей.

По возрастному гороскопу, который разделяет жизнь человека на 12 больших периодов, соотносящихся с ритмом китайского календаря, кризис трехлетнего возраста совпадает с окончанием «возраста Обезьяны» (1-3 года) и переходом к следующему этапу – «возрасту Козы» (3-7 лет). «Возраст Обезьяны» характерен тем, что человек проверяет свое жизненное пространство на ощупь. Главное содержание его жизни – это действие (отсюда сломанные игрушки!). Он гениальный актер, в это время его сила относительно размеров тела максимальна. Детеныш учится любить и выражать свою любовь родителям, очень важно его в этом поддерживать, тогда он до самой старости будет уметь любить окружающих его людей.

«Возраст Козы» ответственен за развитие, в первую очередь, эмоциональной сферы, Коза бывает капризна и даже истерична, чему нельзя потакать, хотя сердиться тоже ни к чему. Мать и отец для ребенка важнее, чем сверстники. Если один родитель поругал, другой пусть обязательно пожалеет, своим спокойствием нейтрализует истеричность, иначе в ранимой душе залягут комплексы, останется нервозность.

Эти возрастные переходы происходят не в один момент, и не обязательно в точно указанный срок. Переход происходит тогда, когда программа предыдущего этапа завершена и пришла пора нового физиологического состояния. А переход всегда связан с перестройкой организма, в этот период легче всего заболеть.

В связи с этим возникает вопрос: а не с этим ли переходом связаны частые болезни детей, идущих в детский сад именно в возрасте трех лет? Так или не так, но над этим стоит подумать...

А пока стоит отметить, что все эти перемены часто сопровождаются повышенной нервозностью, нападками агрессии, плаксивостью. И это вовсе не избалованность, и не нужно ребенка особо наказывать – все происходит не из-за вредности. При этом у каждого ребенка все происходит по-разному: у кого-то почти незаметно, у кого-то бурно, а какие-то дети вообще

ведут себя так, будто у них постоянный кризис. И всякий разумный родитель в состоянии ознакомиться с особенностями детской психологии и понять причины такого поведения.

И у того же разумного родителя обязательно возникает вопрос: а что с этим делать?

Да то же, что и всегда. Любить своего ребенка, помогать ему преодолевать трудности, излишне не опекать, поощрять к самостоятельности, своим примером учить терпению, спокойствию, умению общаться с людьми. Объяснять, что он делает неправильно и не ждать, что он с первого раза сделает так, как надо. В любой ситуации лучше постараться сохранить доброжелательное отношение к детке, не забывать одобрять его хорошие поступки, уделять ему внимание. И самое главное – не переживать, что ребенок «неправильный», не хвататься за крутые «воспитательные меры».

Ведь все мы проходили через эти кризисы, и нам бы совсем не понравилось, если бы нас спешили «воспитывать». Хоть есть среди нас те, кто на себе испытал «крутые меры», но они могут вспомнить, как им было горько и обидно. Кроме того, и у взрослых людей бывают кризисы возраста, но ни один человек не захочет, что бы его за это наказывали.

В одной семье наблюдали мы такую картину: девочка трех лет капризничает по любому поводу (чашка не такая, вода в ней не та, не так подали и так далее...) все это сопровождается усиленным чувством собственности – категорически не дает никому из детей играть своими игрушками. Целый вечер сопровождается громким ревом и попытками раздраженной малышки кого-то побить. Родители, спокойные и интеллигентные люди, очень стесняются и пытаются взывать к совести своей дочки, называя ее жадиной и нехорошей девочкой, забирая у нее игрушки. Начинаю с ними разговаривать, объясняю, что для их ребенка сейчас необходимо определение «мое»: моя мама, мои игрушки, мой сок.

Это не жадность, а признак нормального развития человечка, он определяет границы своего пространства.

И очень важно сейчас научить его отдавать свое с радостью, поэтому нельзя силком забирать игрушки, лучше здесь похитрить и придумать взаимовыгодную сделку: «Ты дашь гостям поиграть, а я тебе...(тут предложить что-то приятное и полезное)». И очень хорошо придумать какую-то групповую игру: вместе поиграть на музыкальных инструментах, накормить кукол, погонять наперегонки машинками. Пусть ребенок усваивает, что, давая свое (на время!), он ничего не утрачивает, а получает что-то хорошее.

Еще один момент: любого человека можно ругать только за поступок. Это значит, нельзя ребенку давать определения в связи с их поведением: вредина, жадина, плохая. Почему? Можно сказать по-простому: а то он поверит, и будет таким, каким вы сказали. Ведь вы для него авторитет, он у вас учится жизни. Так что, если надо, ругать можно то, что неправильно ребенок сделал, а не его личность.

Дальше оказалось, что родителей больше всего беспокоит, что гости подумают, что они плохо воспитали ребенка. На это хочется ответить так: все, у кого есть дети, знают о том, что они часто не соответствуют родительским желаниям и стремлениям, и это закономерно. Ребенок

развивается не только физиологически, но еще и психологически, а, значит, в этих сферах могут быть напряжения (на уровне физиологии это болезни, а на уровне психологии – вот такие кризисы), главное только не превращать их в катастрофу. Кроме того, родителей можно оценивать не по тому, как ведет себя их ребенок, а по тому, как они сами справляются с детскими кризисами.

Есть еще один момент, о котором очень нечасто говорят. Бывает, что, когда ребенок не слушается, родители чувствуют потерю власти над ребенком, потерю своего авторитета. Им кажется, что теперь их слово ничего не значит, и многие начинают требовать: «Делай, как тебе говорят!». Потеря власти может переживаться очень болезненно. Но есть люди, которые не испытывают подобной трагедии, они изначально знают, что ребенок – не их собственность, это другая личность со своими задатками. Такие люди понимают, что собственным примером могут влиять на формирование характера своей деточки, но не могут требовать от нее беспрекословного подчинения. Проще говоря, если человек не считает себя владельцем чего-то или кого-то, то ему нечего терять (в смысле власти). И в любом случае авторитет укрепляется не криками и шлепками по попе, а пониманием момента, мудростью и терпением.

Конечно, все мы хотим, чтобы наши дети были всегда милыми и приятными, чтобы они доставляли нам только радость. И когда мы сталкиваемся с трудностями в процессе их воспитания, то часто начинаем злиться и огорчаться, думать о себе и о детях плохо. Но все мы люди, а значит, у всех есть свои недостатки. И если научиться в каждой неприятности видеть новую ступень для развития, а не катастрофу, то можно получать массу удовольствия от общения с ребенком даже во время его кризиса.

Наша родительская задача – помочь своему малышу начинать свой жизненный путь без нервных срывов и чрезмерного напряжения, в уверенности, что самые родные люди его все равно любят. Тогда все последующие переходы будут проходить легче и приятнее. Для всех.

## **10 правил переживания детского кризиса**

### **Правило 1: Кризис - это правильно.**

Что такое кризис? Если забыть умные определения, которые заставляли учить в вузе, то кризис - это когда человек вырос (или в процессе), изменились (или изменяются) его мировосприятие, его потребности и желания. Традиционно это происходит внезапно. Бац - и замуж пора. БАц - и ужасная двухлетка.

А человека просто плющит от того, что мир, оказывается, совсем другой, чем думалось раньше. И от того, что, как выяснилось, человек может много чего и хочет тоже много чего, но еще точно сам не знает, чего хочет и еще не совсем хорошо умеет то, что может.

Самая сложная задача в кризисное время - научиться жить с этим новым человеком. Как ему самому, так и вам (кстати, у нас ведь тоже кризисы бывают).

И если вдруг чадо - лапочка превращается в монстра, это еще не значит, что чадо от рук отбилась в конец или что вы ужасная мать. Это значит всего лишь, что чадо подросло. А вы все по - прежнему: съешь конфетку, съешь котлетку, повяжу тебе салфетку. Представляете, как это

бесит? А сам, как следует, повязать салфетку еще не могу, но уже хочу. Тоже бесит. А больше всего бесит, что не только сам не понимаешь, чего с тобой происходит и чего ты хочешь, а еще и мама (которая должна все знать и понимать по определению и умолчанию) тоже не понимает.

Так что приходится пробовать мир на прочность и проверять, прогнется он или нет, смогу или еще не дорос.

### **Правило 2: А кто сказал, что будет легко?**

Вы подите и посмотрите на себя в зеркало. Вот-вот, разве с таким человеком, как вы, может быть легко? А наши дети всегда талантливее нас, поэтому сами понимаете, легко не будет.

Конечно, вариантом было бы родить его обратно, но уже не влезет. Лавры Тараса Бульбы и Маттео Фальконе не прельщают? Тогда точно легко не будет. Заходите ко мне на персен. Не помогает, естественно, но пить вдвоем - веселее. Нет, я уже не хочу их родить обратно. Я сама хочу родиться обратно! И чтобы хоть 5 минут никто не трогал.

### **Правило 3: Диалог - это когда разговаривают двое.**

Диалога, конечно, не получится. Потому что считайте сами: он старый, он новый, вы в душе девочка, вы в реале уже мама, семейная традиция, друзья из садика и т.п. - это хор. Но ведь цель любого кризиса - научиться вести диалог с новым человеком, так что придется.

Вот кризис трех лет. Зачем он нужен? Чтобы мама научилась вести диалог с ребенком, который уже не младенец, а со своим я. И, в свою очередь, ребенок тоже должен научиться вести диалог с мамой, несмотря на то, что Я!Я!Я!Я! хочу и вообще еще раз Я!Я!Я!. Как только научатся оба - кризис пройдет.

Конечно, бывают и другие варианты: мама встает в позу рака и начинает доказывать ребенку, что она в доме хозяйин и сидеть - бояться. Вам удобно в позе рака что-то доказывать? Вот-вот. На какое-то время затихнут, потому что мама пока сильнее, а потом, лет через 10 выдадут много чего интересного. Я сказала нет и все, в моем доме нет и все - это хорошая позиция. Ребенок, без сомнения, возьмет с вас пример. И вместо диалога в свое время вы получите назад свое нет и все, и слушать тебя не желаю.

Еще мама может уйти от диалога, повесив на ребенка обязанность вести монолог. Конечно, неограниченная власть будет приятна. Но тогда ребенок так и не научится считаться с окружающими. Хотя нет, научиться, но попозже и негуманным методом "приложили мордой об асфальт".

### **Правило 4: Светофор - это наше все.**

Мир, даже, несмотря на то, что он вредный, противный и все время другой, чем думалось раньше, должен иметь свои законы и рамки, которые не прогибаются никогда.

Это красные правила. Никогда нельзя делать то, что опасно для твоей жизни. Никогда нельзя делать то, что опасно для моей жизни. Никогда нельзя делать то, что смертельно ранит людей.



Я бы сказала, что во втором случае, шансов нет вообще.

### **Правило 7. Самовыражение достойно уважения.**

Как еще заявить миру о себе, о таком замечательном и новом себе? Конечно, покрасить лицо в зеленый, губы в зеленый, волосы в зеленый - в зависимости от возраста. Ну и прочие эксперименты. И никакой двухлетка не поверит, что мытые ноги лучше, чем ноги зеленые от зелени или фломастера, до тех пор пока сам это не увидит. А как он это увидит, если вы не разрешаете ему ноги покрасить?

### **Правило 8. Из двух зол - меньшее.**

Подумайте, а действительно ли то, что он сейчас хочет сделать (хотя, конечно, это ужас-ужас) так вредно для его здоровья? Или все же ваша реакция на действия явно вреднее, чем само действие? От снятых на улице перчаток ничего смертельного не будет. Рыдания, которые последуют потом явно вреднее.

Или вообще ничего вредного нет, а просто это бесит. Тут можно утешиться, что его в вас бесит не меньше.

Так ли много вреда окружающей среде от какого-то острого желания ребенка? Или просто лень потом убирать? Или вообще я в доме хозяйин и все.

Конечно, лень. Пусть убирает ребенок. Или предложить рисовать водным маркером не на обоях, а на кафеле в ванной. А хозяйин в доме вы. Это и так всем понятно. Если бы было непонятно, с вами бы не спорили и не пытались оспорить ваши правила, надевая на голову трусы или вдевая 10 серег в одно ухо.

### **Правило 9. Мама - тоже человек. И папа. И дедушка с бабушкой.**

Поэтому я имею полное право беситься и негодовать, увидев размазанный по зеркалу пластилин. Я имею полное право отказаться идти в гости, когда у него трусы на голове. Правда, тогда я должна признать и его право не брать меня с собой много куда. Потому что его сверстники точно не поймут, почему он с мамой, а мама в этом желтом и с рюшками...

И вообще от чего мне вреда больше? От трех движений ножом по стеклу - и пластилина нет. Или от того, что я щас доведу себя до отпаивания валерианкой?

А его трусы на голове - это вообще его личные проблемы. А вот за кота, положенного в аквариум, я разнесу полквартиры. Да. Потому что я тоже человек. и имею право на отрицательные эмоции.

Еще помогает разграничить территорию. Вот тут - твое, а вот тут - мое. И не дай бог ты хоть шаг с пластилином на мой ковер сделаешь. Но зато я буду дышать глубоко и размеренно, находя стоящие на твоём подоконнике твои носки. При условии, что стирать их тоже тебе.

### **Правило 10. И это пройдет.**

Да, я тоже в это не верю. Это аутотренинг.

Выдыхаем - и: это тоже пройдет, это тоже пройдет, это тоже пройдет....что? снова засунули кошку в аквариум? нет, потому что я говорила?умниииицы, диалooooог!!!! а кого засунули? собаку?

деточки, собаку тоже нельзя в аквариум. даже плюшевую....

И это тоже пройдет, и это тоже пройдет.

#### НОВОЕ:

Ребенку 2,5 – 3 года... Таааак, думает деть, а я, оказывается, есть у себя любимого! Оказывается у меня Есть свои привычки и вкусы! Ой, оказывается, что я могу (хочу, имею право!) чего-то хотеть, даже если это «хотеть» идет в разрез с «хотеть» мамы и папы. Я могу от чего-то отказываться и сам что-то выбирать. Я, Я, Я, у меня есть Я, и это здорово! А еще это здорово потому, что я могу об этом заявить во весь Голос! Как заявить? Да просто! Я Сам!

Вот это «Я Сам» и означает рождение новой личности и эта личность начинает управлять не только своей жизнью, но и Вашей, если позволите, конечно. Ребенок знакомится со своим Я и это время для него самого напряженное и непростое. Впрочем, оно не простое не только для ребенка, оно непростое и для родителя.

#### Трудности:

1. Ребенок слишком уверен в себе и своих силах. Он хочет добиться всего Сам, он Должен научиться удовлетворять собственные потребности самостоятельно.
2. Но, ребь знает, что без помощи Взрослого не обойтись! (вспомните свое состояние в подростковом возрасте, с одной стороны вы Взрослый, с другой – ребенок) Помните? Помните, как вот эта двойственность буквально разрывала Вас на части!
3. Теперь понимаете, почему ваш ненаглядный ребь капризничает и злиться? Он просто сам не может понять, что же с ним происходит. Поэтому он так яростно отвергает вашу помощь (уходи, ты мне не нужен) – и тут же отчаянно зовет вас обратно, тянется к вам, потому что без вас просто не может.

Что делать? Относитесь к нему с уважением, считайтесь с его мнением и интересами.

Ага, думаете, вы, я-то уважаю, его интересы и мнение, а кто будет уважать Мое?! Верните мне Моего ребенка и «заберите» это «чудо», что похоже на моего ребенка внешне, но совершенно не похоже внутренне и по поведению. Какие «сюрпризы» мне еще ожидать.

Да, в общем то никаких. Только, всего лишь 7 признаков кризиса. Все они в той или иной степени присутствуют в поведении ребенка, просто в разной степени выраженности (Слава Богу)

- Негативизм. Малыш отказывается что-то выполнять только по одной причине: потому что сделать это предложили ему вы, взрослый человек.

- Упрямство. Настаивает на чём-то не потому, что ему действительно этого очень хочется, а потому, что сам об этом сказал.
- Обесценивание того, что было привычно, дорого и интересно раньше (так, может сломать игрушку, которую ему не вовремя предложили).
- Строптивость малыша направлена не против конкретного человека (мамы, папы), а против принятых в семье норм поведения.
- Своеволие. Ребёнок хочет делать всё сам. Но если во время кризиса первого года жизни он стремился к физической самостоятельности, то теперь своеволие идет от того, что он желает осуществить свои самостоятельные (личные, персональные) намерения.
- Протест, бунт, который проявляется в частых ссорах с родителями. Ребёнок «находится в состоянии войны вообще - с окружающими; в постоянном конфликте с ними».
- Деспотизм. Малыш стремится властвовать надо всеми окружающими. Особенно проявляется деспотизм тогда, когда в семье один ребёнок и ему слишком потакают и опекают его.

Если по прочтении этого вы нашли почти все проявления у своего ребенка, ну большинство, во всяком случае. Поздравляю! Ваш ребенок развивается соответственно с возрастной нормой. Это норма!

#### **Ну, и как это пережить? Памятка.**

1. Предлагайте! Мы идем гулять. Что возьмешь с собой? А что из этого ты сам понесешь? (Вы даете ребенку право выбора, там, где он может это делать).
2. Не заставляйте, а просите Помощи. Мама боится, когда остается без тебя. Возьми меня за руку, пожалуйста. Помоги мне перейти дорогу, родной. Будьте уверены, что ваш Гордый трехлетка обязательно сделает это для вас. Ему важно ощущать свою значимость и «взрослость». Он хочет хоть в чем-то иметь преимущество. Так дайте ему это.
3. Если ребенок не просит помощи, не спешите ее оказывать, многих детей это возмущает.
4. Не читайте нотаций. Говорите коротко. Сразу же вовлекайте ребенка в действие (заговаривайте ему «зубы», придумайте подходящую

Пройдя, свой персональный кризис трех лет вместе со своим ребенком, я хотела бы на эту проблему посмотреть с двух сторон. Глазами родителя и глазами ребенка.

Знаете, кризис «трех лет» лично у моего ребенка начался в 2 года и 8 мес. и боролись мы с переменным успехом с этим кризисом до 3-х с половиной лет. Т.е. я хочу сказать, что название «кризис трех лет» - это условное, схематичное название, и каждый ребенок проходит его в том возрасте, когда к нему готов.

Проблема не столько в ребенке, сколько в нас – родителях. Я, например, ну совсем была не готова к такому повороту событий. Я наивно полагала, что минет меня сия чаша, что

мой ребенок вот этот кризис пройдет незаметно. Ну, что сказать, кризис пришел и меня не спросил...

И началось... Капризы по поводу и без, истерики и вечные Неть... а еще бесконечные «Ну хочу, не буду!», а еще «показательные выступления на публике». Да разве все упомнишь? Впрочем, вы и сами можете с легкостью добавить что еще.

Давайте постараемся разложить все «по полочкам» и посмотреть на проблему объемно. Что имеем?

Родительская ситуация.

Ребенку ближе к трем или уже три года. Ура!!! Мой малыш становится вполне самостоятельным, мне уже не нужно ходить за ним по пятам (вообще-то нужно, но помечтать то можно?!). Ой, а еще есть надежда на то, что вот-вот он отправится в детский сад и у меня появится немного времени для себя. Здорово! Ребенок начинает говорить уже целые предложения. Вот оно – счастье родителя! И тут.... Начинается бесконечное «почему? Зачем? Где? Кто? Как?» ребенок в этом возрасте за день задает до 400 вопросов и это считается нормой! Боже мой, - думает мама (порой так думает и папа, когда его поймала замотанная мама и «приставила» к ребенку) – Я себе не принадлежу! Как же я устала! Вот так, примерно... знакомо? Тогда познакомьтесь – это первые признаки Родительского кризиса, когда накопленная за первые три года усталость начинает активно проявляться.

Чаше всего это выражается у нас с вами, дорогие мои женщины в недовольстве собой. Мы сами себя перестаем устраивать (фигура, кожа, общий вид, внутреннее состояние), но что самое главное, у мамы нет желания и стимула выглядеть лучше.... Хотя это не правило, каждая женщина переживает этот кризис, как может и начинает борьбу за саму себя.

Ситуация ребенка.

Если буквально переводить слово «кризис», то это – водораздел, изменение, граница чего то. Кризис называют трудным возрастом, потому что он сопровождается повышенной конфликтностью. Ребенок становится неуправляем. Ну, если говорить точнее, то на него старые, вроде как надежные способы «управления» не действуют. И что мы, родители, делаем? Мы ищем другие способы, правда, не сразу. Сначала, мы по инерции используем старые, пока нам не становится совершенно очевидным, что такая система больше не действует на нашего ребенка.

Моя бабушка говорила мне: Лен, да Забудь ты свою Психологию! Послушай меня, старую... я восемь детей воспитала без всякой твоей психологии! На ребятенка действует Ласка, да Сказка! Вот две «кнопки», которые всегда работают.

- Ну, и как они работают?- спрашиваю я свою бабушку.

- А вот как – прогони Каприз!

Как это, прогнать каприз?

Т а н е всего то три года и она капризничает. (Капризничает ... это мягко сказано). Нет, я не могу сказать, что она росла злой или упрямой сверх меры, но вот, ни как не могла примириться с тем, что что-нибудь происходило не так, как ей хотелось или казалось дол ж н ы м .

Ч т о , например, спрашиваете? Ну, вот, например, туфельки надо застегивать, а для этого надо на стульчик сесть. Нет стульчика - трагедия, жди слез, и возмущенных криков.

И л и вот еще...Таня меня в прихожей встречала с работы, но бывало, она заиграется, или я забуду и в комнату сама пройду - получите очередную порцию слез:

- Я тебе ждала, хотела встретить, весь день тебя ждала, а ты .... ааааааа

Ч т о делать? Возвращаюсь на площадку, звоню в дверь и жду, когда мне дверь откроют:

- Здравствуй, родная!

В е ч е р н и й ритуал тоже надо было соблюдать до мелочей .... Как же я ненавидела "Красную Шапочку"! Мы ее читали каждый вечер на ночь с полгода, наверно.... и ведь не сократишь...чуть предложение выбросишь - жди скандала.

В о т в таких случаях бабушка и говорила:

- Таня, прогони каприз!

А однажды случилась с Таней такая история. Мы с прогулки домой возвращались, Таня капризничала, домой не хотела идти .... Я ей по привычке

- Таня, прогони каприз.

Т у т Таня останавливается и начинает ногами топать и руками размахивать. Кричит: Уходи, уходи!

- Что с тобой, - говорю, - кому это ты кричишь?

Я каприз «проволяю», - говорит Таня. Покричала еще немного и успокоилась.

- Ушел каприз? - спрашиваю.

- Ушел, совсем ушел, - говорит Таня.

А потом так спокойно меня за руку взяла и домой повела. Вот тогда я и поняла, что мой ребенок одержал свою первую победу, может она и маленькая, но для нее это великая победа над собой. Ребенок научился сдерживать свои порывы, она научилась торможению. П о с л е этого случая Таня начала гнать свой каприз, а мы, взрослые ей в этом помогали. У нас даже выработались разные приемы...впрочем у каждой семьи это должны быть свои ритуалы.

К чему я вспомнила эту историю? Я ее вспомнила потому, что ее можно использовать как иллюстрацию того, что происходит с ребенком. У ребенка ломаются стереотипы в отношениях с окружающими. Он начинает себя воспринимать отдельно от родителя и пытается освоит ь

новые модели взаимодействия, т.е. ребенок вдруг обнаружил в себе очень много качеств, которые раньше не замечал. Что он делает? Он их пробует... он смотрит как то, или иное качество работает, как реагирует на это его замечательные родители. Только он это д е л а е т неосознанно.

П о сути, ребенок заново начинает знакомиться сам с собой. За достаточно короткий срок наша детка меняется вся, целиком, в основных чертах личности. Вот эти изменения и влияют на характер нашего ненаглядного чада. Он становится чувствительный к малейшей кри т и к и и любимое слово малыша «Нет!»». О, это «нет!»», как часто именно это слово нас, родителей доводит до «белого каления»!

А ведь это только один из признаков наступившего кризиса. Называется этот признак – Негативизм.

А л е ш к а добрый, улыбчивый мальчик, - с нежностью говорит его мама, но в последнее время он просто не управляем! Говорю: Алешенька, пойдём гулять!

- Нет, не пойду!

- Родной, тебя детки давно ждут.

- Нет... не хочуууууу.

Д а л ь ш е такая истерика, что пришлось воду на ребенка лить, чтобы успокоился. От любимых блюд отказывается, во всем противоречит, обижается по поводу и без... я просто в растерянности. Может успокоительных капелек подавать?

К а п е л ь к и не помешают самому родителю, так как его нервная система хуже справляется с этим кризисом, чем сам деть. Первичный негативизм не является признаком плохого характера, и наш ребенок вовсе не стремится досадить нам, взрослым, (хотя именно это нам и к а ж е т с я) Просто у ребенка возникают разом несколько желаний, которые вступают во внутренний конфликт.

У ребенка, неожиданно для него самого, возникает собственное мнение. Его «нет» - это способ заявить родителям об этом. Заставить родителей считаться с Его мнением. ( ребенок говорит – «нет», играйте! Говорите «да!» нет-нет-нет, да-да-да... не пойдём гулять, - весело сообщает родитель. Неть, -говорит деть, - пойдём!) Если не спорить с ребенком всерьез, а попытаться с ним играть в эту игру, то удастся избежать длительных истерик (проверено не только на своем ребенке, но испробовано и моими родителями).

Д а в а й т е вернемся к кризису родителя.

У родителей к трем годам накопилась изрядная порция усталости. Что с этим делать? Я, наверно , сейчас буду говорить «крамольные» вещи, но все же рискну их озвучить:

1. ОТДЫХАТЬ! Я бы на большом плакате написала такие слова – МАМА ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК И ОНА НУЖДАЕТСЯ В ОТДЫХЕ! А потом бы повесила этот плакат у себя в доме, в зале, например. Вот я

говарю себе с гордостью: Я Заслужила Отдых! Торжественно вручаю деть папе и отпра в л я ю с ь ... в кафе, на встречу с подругами или в бассейн или в косметический салон. Но знаете, что самое «ужасное»? Самое ужасное то, что я Не чувствую угрызения совести. Я это Заслужила!

2. Трехлетний ребенок может уже выдерживать приличные нагрузки. (Ведь может он час кряду вопить, как заведенный) значит и более дальние прогулки ему по плечу. Вырвитесь из привычного «заводного» круга – дом- детская площадка-магазин. Отправляйтесь на разведк у в парк, в другой район, на дачу... да куда угодно, пусть это будет приятно не только для вас, но и для вашего ребенка смена привычной обстановки не повредит (но, без фанатизма).

3. Вот все думала Зачем водить ребенка на разные развивалки с трех лет? А ведь в этом есть и скрытая польза! Деть получает новые впечатления и учится обходиться какое-то время без любимой мамочки, а мамочка может использовать это время с пользой...(нет, я во в с е не имею вижу гонку по продовольственным магазинам, такой марафонский забег, когда мамочка напоминает верблюда из каравана).

Т е п е р ь посмотрим, как там «поживает» наша детка. Ага, ребенок начинает потихоньку осознавать свои собственные желания и намерения, они становятся более понятными и четкими для него. Как я это поняла? Это просто. Если раньше моя дочь просто говорила мне – «Н е т ь », то со временем она это «нет» начала активно реализовывать.

В о т уж нет предела детской упорности и веры в себя! (Надо же додуматься, что для того чтобы добраться до такой интересной маминой косметички нужно: притащить стул из зала, поставить его рядом со столом, забраться на стул, потом на стол, потом, когда стало я с н о , что до косметички не достать, притащить толстенную книгу сказок, водрузить ее на стол, заново на стул, стол, книгу и вот, - Ура! Заветная косметичка у ребенка в руках... все, можно смело отправляться за новой косметикой! Зато можно порадоваться смекалк е и упорству ребенка. Горы свернет, если Ей это Надо. Ну не прелесть ли? Ее бы энергию, да в мирных целях!)

В о т ребенок увлекся постройкой дома... замечательно! Замечательно?! А вы пробовали в этой ситуации накормить деть? Вот это задачка не из легких... вам ооочень повезет, если деть вас просто Услышит раз так на десятый... и уж совсем фантастика, если согласится по е с т ь . Причем, меня в ступор вводила такая аргументация моего чада:

-Таня, поедем обедать!

- Не могу, мамочка! Животик болит!

- Тань, он у тебя болит потому, что ты не ела. Вот поешь и пройдет!

- А бабушка сказала, чтобы я не ела, когда животик болит!

Ч т о я делаю? Иду к бабушке объяснять, что ее «педагогическая» позиция неверная. И что же я выясняю? Я выясняю, что Бабушка ей этого Не говорила! Т.е. ребенок «обманывает». Какой кошмар?

П о т о м , я вспоминаю, что нам на лекции по возрастной психологии вещали, и до меня доходит, что Таня не воспринимает это как обман, она использует ту причину, которая по ее мнению будет Веской. Мнение бабушки в нашей семье имеет вес, значит, «валим все на ба б у ш к у ». Так что там говорил профессор об этом? Ага... проявите терпение! Жаль только, что терпение не купить в аптеке по рецепту, а хотелось, ой, как хотелось! Ну и скажите на милость, как бороться с этой маленькой хитрюлей? – задаю я себе риторический вопро с ... и в голове всплывает « с ребенком происходит удивительная вещь: он начинает отделять себя от взрослого, свои действия от действий других, он на практике строит свое представление о себе самом, начинает понимать свои возможности, способности и умения и О ц е н и в а т ь их через наше отношение к ним». О, как! Тогда у нас с дочерью появился наш первый «портфолио», где мы в отдельной папочке наглядно иллюстрировали наши умения, достижения и наши маленькие и большие победы. Таня это нравилось, да и мне, признаться т о ж е . К тому же это развивало чувство значимости у ребенка, подкрепленное реальными успехами, не просто словом, а наглядный доказательством того, что может (слепить колбаску или шарик или вырезать из цветной бумаги по шаблону домик и самостоятельно наклеить его на бумагу... да много еще чего мы с ней делали и искренне радовались, что у нас это получается. Так воспитывалась у ребенка положительная оценка себя (я человек много чего уже умеющий ) и определенная самостоятельность .

Т а к , думаю пора посмотреть, что там у нас с родительским кризисом происходит?

В о т ведь насколько мы непостоянны... только недавно мы Мечтали, чтобы детка был самостоятельным. Мечтали? Получите! Детка начинает активно изучать этот большой мир. Мама – забудь про покой, (одно хорошо, про фитнес на время можно забыть, побегаешь так за дет к о й часика два по детской площадке, чем не тренировка?) Теперь наше чадо все чаще и чаще говорит – Я Сам! Все Сам. А какое сам, когда его еще заносит? Вообще-то это «сам» надо ребенку дать реализовать, но страховку никто не отменял. Конечно, это очень выма т ы в а е т ! Что делать?

К а к говорил Карлсон : Спокойствие, только Спокойствие! Четкие и главное немногочисленные запреты помогут и вам и вашему ребенку избежать множество неприятных ситуаций. Здесь действует одно правило – нет не может быть Да, если это касается запрета, обговоре н н о г о раньше. Если ребенок ведет себя так, как вас не устраивает не угрожайте, если угрозу не можете привести в исполнение, соблюдайте баланс – один проступок – одно наказание (если ребенок предупрежден, что за это последует наказание). Четкая и прозрачная линия родительского поведения поможет и вам и вашему ребенку пережить приступы Упрямства. Главное не драматизируйте. Если вы себе постоянно говорите «Кошмар, какой кошмар!», то только «кошмар» и видите, если вы держите в голове, что так ваш ребенок взрсл е е т и научится управлять своими эмоциями и желаниями, то ваши реакции будут намного спокойнее. Ваше спокойствие будет поддержкой ребенку, его маяком и опорой.

Е щ е один из признаков кризиса трех лет – Гнев. Малыш вдруг открыл в себе массу умений. Замечательно! В его голове уже сложилась картинка как он будет делать что-то новое. (точнее он уже видит готовый результат, а еще точнее не конкретный предмет, а эмоцию... я что-то

такое делаю и это что-то будет Интересным!) Ребенок начинает действовать, а... ничего не получается! Ребенок Сердится! Он все ломает. Тут прибегает мама/папа/бабушка... и начинает его еще и ругать... Ах так! Ну, держитесь, дорогие мои родители! Как же т а к,- думает ваш ребенок, - ну неужели это не понятно моим родителям? Я ведь задумал построить волшебную лодку или еще чего, а она (вредная!) не получается! Тут каждый обидится. Вот и я обиделся, причем на всех разом и на лодку и на родителей.

Р е б е н о к начинает осваивать ролевую игру. Если раньше он просто манипулировал предметами, то теперь стремится подражать взрослым. Моя дочь, например, очень любила «мыть» посуду... в результате ее деятельности «пали смертью храбрых» два сервиза. Ребенок пытается с я гладить белье, убирать квартиру, пылесосить (если не боится пылесоса) лечить всех и всех кормить. И если взрослые не отмечают должным образом его успехов очень обижается. А если и дальше не получает нужного одобрения, то ребенок начинает придумывать усп е х . (А меня сегодня похвалили в садике за рисунок, - сообщает деть. Хотя на самом деле воспитатель его ругала за неаккуратность). Что это? Ложь? Нет, пока это один из способов самореализации. Ребенок стремится к успеху, у него есть естественная потребность гордиться своими успехами и задача взрослого обеспечить ему эту потребность, помочь ее реализовать, а не сделать это За ребенка.

Е с л и такая потребность полностью не реализована, то ребенок начинает хвастаться своими успехами, реальными или мнимыми. Хотя привычка хвалиться для этого возраста – норма. Главное чтобы было реальное достижение, которое ребенок предъявляет нам, как свой усп е х .

Р е б е н о к учится в этом возрасте планировать свою деятельность. У него рождаются многочисленные планы, и он становится инициатором своих действий. Если это встречает положительный отклик у родителей, то у него формируется о себе самом положительное представле н и е .

К а к вы знаете дети в этом возрасте большие фантазеры. И эта фантазия, порой играет с ними злые шутки. Ребенок начинает Бояться... причем боится того, что еще вчера не вызывало у него никаких страхов. Это объясняется тем, что с развитием их способностей воспр и я т и я , а также умственных способностей расширяются и рамки жизненного опыта, из которого черпается все новая и новая информация. Замечая, что некоторые объекты могут исчезать из их поля зрения, дети боятся, что и сами они могут исчезнуть. Они могут опа с а т ь с я водопроводных труб в ванной и туалете, думая, что вода может унести их с собой. Маски, парики, новые очки, кукла без руки, медленно сдувающийся воздушный шарик – все это может вызвать страх. У некоторых детей может возникать страх перед животными или д в и ж у щ и м и с я машинами, многие боятся спать в одиночестве.

О б ы ч н о страхи исчезают со временем сами по мере освоения ребенком более тонких способов мышления. Чрезмерная раздражительность, нетерпимость, гнев родителей могут лишь усугубить детские страхи и способствовать появлению у ребенка чувства отверженности. Чре з м е р н а я родительская опека тоже не избавляет ребенка от страха. Более

эффективным способом является постепенное приучение их к общению с предметами, вызывающими страх, а также наглядный пример.

Ну, что еще могу сказать на «закуску»? Есть еще два «прелестных» признака кризиса трех лет это Симптом обесценивания и Деспотизм.

Симптом обесценивания это когда ребенок с «упоением» начинает осваивать так называемый «заборный» язык, причем родители этим самым языком могут и не пользоваться вовсе... (Тане было 3,2 года, когда она увидев у нас дома незнакомую тетю с ходу ей заявила, что она очень похожа на Лошадь, зубы такие же Большие и Желтые... это самое мягкое, что можно здесь выложить).

Ну а Деспотизм у нас проявлялся в том, что мы Бабушку держали на «посылках»... пока бабушке это не надоело и она, как «золотая рыбка» хлопнула дверью и уехала на дачу на три дня ... помогло!

Подводим итоги.

Привожу все признаки кризиса трех лет. В психологии их называют семизвездием. Вслушайтесь, как поэтично!

Негативизм – реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию. Позитивная составляющая – формируется воля.

Упрямство. Ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением. Позитивная составляющая – формируется настойчивость, воля.

Строптивость. Она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет. Позитивная составляющая – формирование более адекватных способов взаимодействия путем разрушения неадаптивных механизмов. Ребенок заставляет изменить отношение к себе.

Своеволие. Стремится все делать сам. Позитивная составляющая – развитие самостоятельности, освоение взрослых форм поведения.

Протест-бунт. Ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими. Позитивная составляющая – поддержания тонуса, необходимого чтобы пройти этот кризис.

Симптом обесценивания проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Позитивная составляющая – формируется самостоятельность путем снижения авторитета родителей.

Деспотизм. Ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность. Позитивная составляющая – ребенок

