

## Кризис 3-х лет. Что про это надо знать и как выстоять?!

Под словом «кризис» часто понимают что-то плохое, хотя на самом деле происходят позитивные изменения. В чем они состоят:

1. Формируется самосознание себя как отдельной личности.
2. Много может делать сам.
3. Появляются воля, гордость за достижения, самостоятельность.
4. Происходит становление личности.
5. Учится взаимодействовать со сверстниками.

Кризис – это новый уровень, который сопровождается как физическими так и психологическими изменениями, идёт резкий скачок. Трехлетка вытягивается, меняются пропорции тела, активно осваивает материальный мир: сам ест, одевается, выражает словами свои желания, многое умеет, т.е. приобретает автономию и ему кажется, что он не хуже других на равных со взрослыми. Эмоции сильные, справиться с ними он не может, поэтому превращается из милого послушного ребенка в маленького монстра:

1. Капризничает (считает себя большим)
2. Противоречит и делает наоборот (защищает своё «я»)
3. Строптивость (выступает против всего привычного образа жизни)
4. Упрямство («я сам», настаивает на своём, так как он этого хочет)
5. Деспотизм (ревнует ко всем, требует выполнения его желаний)
6. Своеволие (стремится к самостоятельности во всём)
7. Протест (требует, чтобы прислушивались к его мнению)
8. Обесценивание (обзывается, ломает, дерется, кидает)

Взрослым часто кажется, что ребенок делает это назло, чтобы досадить им. На самом деле это не так, когда случается эмоциональный взрыв, то он не может справиться со своими эмоциями, ему не до взрослого. Взрослый должен соблюдать спокойствие и не бояться проявления детских бурных эмоций! На этом этапе взрослый является для ребенка тренажером, где малыш отрабатывает свои желания.

1. Важно понять, что это возрастная особенность, а не то, как вы его воспитали.
2. Это не значит, что он будет делать так всегда – это пройдет.

Когда воля ребенка сталкивается с какими-то ограничениями родителей, начинается протест, выплеск эмоций. Спокойно, ребенок должен понять, что взрослый не боится. Не стоит отвлекать, уступать, лишь бы не было конфликтов. Ребенок должен научиться конфликтовать, то есть проявлять свои эмоции и желания, которые могут отличаться от желаний других людей. Это не значит, что его не любят. Поругались, поспорили, договорились и живут дальше. Если взрослый боится слез, каприз, то у ребенка складывается впечатление, что его эмоции очень опасны (если мама меня боится, то я здесь главный). Такая нагрузка непосильна для ребенка. Проявление таких эмоций положено по возрасту. Пусть истерит, ругается. Одни родители начинают успокаивать, отвлекать, уступать, все разрешать. Другие – подавляют капризы с позиции силы: бьют, наказывают, закрывают в другой комнате. Не надо так поступать, так как ребенок думает, если я что-то хочу и у меня есть свои

желания - это плохо, мои родители причиняют мне боль – они меня не любят, поэтому чего-то хотеть опасно, лучше сдаться, промолчать, согласиться и ничего не желать. Дети заинтересованы в том, чтобы у них были хорошие отношения с родителями – это жизненно важная потребность для ребенка. По мере роста у ребенка формируется модель окружающего мира, он воспроизводит поведение взрослых, как готовые программы. У разных родителей разные стратегии, позиции, взгляды. Важно научить ребенка согласовывать свои интересы (где-то уступить, а где-то настоять на своём).

1. Если ребенок всегда покладистый, уступает, не противоречит, то во взрослой жизни он не сможет выразить свои желания, всегда будет подстраиваться под желания других, не может сказать – нет. На нем будут все «ездить», нет удовлетворения, отсюда выход из отношений – человек неуспешный и несчастный.
2. Другая сторона, родитель идёт на жесткую конфронтацию – наказывает, бьет, отвергает, запирает. Ребенок понимает, что если с тобой кто-то не согласен, то можно порвать с ним отношения, игнорировать, быть грубым, жестоким, уходить из семьи.

Родители должны осознавать, какую стратегию надо выбирать. Наша задача – научить ребенка отстаивать свои интересы и при этом сохранять отношения, например, если мы запретили что-то, а ребенок требует и плачет – это не значит, что мы должны уступить или наказать. Мы можем спокойно объяснить, что я понимаю чего ты хочешь, но сейчас нет. Мы сделаем это вечером, когда ты поспишь или уберешь игрушки и другое. Не надо при этом с ним воевать, обвинять и наказывать. Отказ должен быть сильной позицией взрослого без крика и наказания. Я готов тебя услышать, понять и разрешить, но сейчас нет. Слабая позиция – ладно, делай, только не плачь и замолчи. Конечно, выстоять в этот период очень сложно, надо набраться терпения. Если на это посмотреть с другой стороны и понять, что это такой возраст, это временно, что ребенок учится и родитель для него является тренером, учителем, что для малыша важно сохранить хорошие отношения со взрослыми, он это делает не назло нам, ему самому тяжело справиться с эмоциями, тогда легче будет взрослому с этой ситуацией совладать. Необходимо давать ребенку разные реакции. Конечно, мы не хотим, чтобы в будущем ребенок стал упертым бараном или тряпкой, который не может сказать нет. Поэтому сейчас мы помогаем малышу приобретать свой опыт, показываем разный набор вариантов. Важно, чтобы ребенок видел эти варианты со стороны близкого взрослого, чтобы затем их применять самостоятельно. Не надо на агрессию, отвечать агрессией. Конечно, если ребенок агрессивен и бьет другого, то надо пресечь, удержать и отвлечь. В возрасте 3-х лет при процессе отделения важны совместные игры в догонялки: ребенок убегает, взрослый догоняет, удерживает, ребенок вырывается – он этому рад, у него получается. Это весело, родитель твой, он тебя любит и при этом может отпустить – начинаются первые ролевые игры.

Итак, конфликт не разрушает отношения, если я злюсь, то все равно тебя люблю. Важно, чтобы родитель показывал разные способы, первым подходил и обнимал малыша. Не забывайте, что ребенок это делает не на зло, он не может манипулировать, он вас любит и дорожит этим, просто сейчас он на новой жизненной ступеньке – он учится.