

# Как вести себя с ребёнком во время кризиса 3 лет

В этот период даже обычно спокойные дети могут закатывать истерики и грубить взрослым.

Возраст 3 лет по праву считается одним из самых сложных в жизни родителей и детей. В этот период у ребёнка формируется ощущение себя как отдельной самостоятельной личности. Малыш начинает активно проверять, где заканчивается область его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями своих желаний, он приходит в ярость. И уже невозможно просто отвлечь его внимание на что-то интересное как раньше: ребёнок испытывает настоящую злость из-за того, что всё идёт не так, как он хотел.

В период кризиса 3 лет дети переживают серьёзные изменения:

- Формируются волевые качества — умение добиваться своего, настаивать на своём решении. Ребёнок учится проявлять себя в эмоциях и действиях, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания.
- Дети исследуют свою силу и возможности в противостоянии со взрослыми. Развивают понимание «что такое хорошо и что такое плохо», изучают границы: когда взрослые непреклонны в своём решении, а когда можно настоять на своём.

## Как проявляется кризис 3 лет?

Советский психолог Лев Семёнович Выготский выделял семь признаков кризиса.

1. **Негативизм.** Ребёнок относится негативно к просьбе взрослого, даже если речь идёт о том, чего он сам хочет.
2. **Упрямство.** Настаивает на своём, и ему очень важно добиться этого, во что бы то ни стало.

3. **Строптивость.** Непослушание, как в мелочах, так и в серьёзных вопросах.
4. **Протест.** Ребёнок начинает активно бунтовать против того, что ранее выполнялось им спокойно и безропотно.
5. **Своеволие.** Стремление всё делать самостоятельно, даже если детских возможностей для этого пока недостаточно.
6. **Обесценивание.** Ребёнок может рушить и ломать всё, что ему было дорого (даже любимые игрушки), бить и обзывать родителей.
7. **Деспотизм.** Хочет, чтобы всё происходило именно так, как он сказал.

В реальной жизни всё это проявляется примерно так: малыш, который ещё вчера послушно одевался, ел практически всё, что дают, спокойно засыпал после обычных ритуалов, начинает спорить по любому поводу. «Шапка не такая, корми меня с ложки, я не буду спать в своей кровати!» — и никакие доводы разума не действуют.

Если взрослые настаивают на своём, в ход идёт «тяжёлая артиллерия». Ребёнок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем — драться, кусаться и кидаться всем, что попадаетея под руку.

Надо сказать, часто, таким образом, дети действительно добиваются своего. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде, что чадо утихнет. И действительно, спокойствие восстанавливается, но ровно до следующего эпизода расхождения мнений.

И вот уже вся семья разбивается на два лагеря. Кто-то считает, что «пороть таких надо», потому что «совсем на шею сели», кто-то настаивает на гуманизме, чтобы не задавить личность. А «личность» продолжает проверять всех на стойкость и при этом ходит грустная и нервная, так как догадывается, что ведёт себя как-то не так, но ничего с собой поделать не может.

**Как помочь ребёнку легче пережить кризис?**

**-Научите правильно выражать злость**

Прежде всего, нужно понимать, что злость, охватывающая детей, — это не происки тёмных сил, а абсолютно нормальное чувство.

Взрослые, в отличие от детей, умеют распознавать злость и сдерживать её или проявлять адекватным способом. У детей этих механизмов ещё нет — они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе при помощи взрослых.

#### Алгоритм такой:

1. Подождать, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока тот охвачен эмоциями: он вас не слышит.
2. После того как ребёнок успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)».
3. Провести причинно-следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это очень злит». Для нас, очевидно, что ребёнок рассердился из-за того, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто всё выглядит так, будто какая-то сила охватила его ни с того ни с сего, и он стал «плохим». Особенно если мы вместо объяснения причины его злости говорим что-то вроде: «Фу, какой плохой ребёнок». Когда взрослые выстраивают причинно-следственную связь, детям проще постепенно разобраться в себе.
4. Предложить приемлемые способы выражения злости: «Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму ложку, а скажешь: «Я злюсь на тебя!»». Варианты проявления ярости в каждой семье свои: для кого-то приемлемо топтать ногами, для других — пойти в свою комнату и там кидаться игрушками. Также можно завести специальный «стул злости». Каждый может сесть на него и успокоиться, а потом вернуться к общению.

Очень важно сделать акцент на том, что это не наказание. Если положить в этом месте бумагу и карандаши, то ребёнок сможет выражать своё состояние в рисунке. Сами взрослые тоже могут в пылу битвы за очередное правило распорядка дня, нарушенное детьми, сесть на стул и

показать пример, рисуя своё раздражение и проговаривая: «Как же я злюсь, когда ты не идёшь спать вовремя!»

### **-Определите границы**

Дети, которым постоянно потакают, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся из-за этого очень тревожными. Им всё время приходится быть в напряжении, чтобы удерживать власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. В обществе эти «домашние тираны» оказываются не очень успешны, так как привыкли, что всё вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога.

Другая крайность — это жёсткое подавление любых негативных проявлений. Точка зрения родителей в этом случае проста: ребёнок должен быть всегда «хорошим» и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах. В первом случае дома ребёнок шёлковый, но в детском саду неуправляем и агрессивен. Во втором — он очень старается соответствовать высоким требованиям, периодически срываясь. В срывах он винит себя и очень часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе.

Истина где-то посередине. Если взрослый понимает, что это закономерный этап развития ребёнка, то он может сохранить относительное спокойствие и при этом настаивать на своём. Получаются твёрдые границы, поставленные мягким способом.

**1.** Чётко скажите, чего хотите от ребёнка: «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла умываться». Очень часто мы формулируем наши послания невнятно: «А может, пора спать?», «Смотри, уже темно». Таким образом, мы перекладываем ответственность за решение на ребёнка, и результат предсказуем. Иногда даже простого чёткого озвучивания наших требований достаточно. Если нет, переходим к следующему пункту.

**2.** Проговаривайте предполагаемые чувства ребёнка и проводите причинно-следственную связь: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты

расстраиваешься, когда надо её заканчивать». Когда мы делаем так, ребёнок ощущает, что мы его понимаем, и иногда уже этого хватает для изменения его поведения.

**3.** Используйте торги: «Если ты сейчас пойдёшь в ванную, то сможешь поиграть там в пиратский корабль / я почитаю тебе подольше». Обещается то, что ребёнок любит, но не покупка игрушек или сладкое. Мы же часто поступаем наоборот и угрожаем: если не сделаешь так, как я сказал, то потеряешь. А ведь выстраивание позитивного будущего помогает детям отвлечься от процесса, в который он погружён, вспомнить, что есть и другие приятные вещи.

Если дело было только в этом, то ребёнок радостно шлёпает в ванную. Но если всё это затевалось им для того, чтобы выяснить, кто в доме хозяин, то без следующих этапов не обойтись.

**4.** Усиьте интонацию: произнесите ваше требование более грозным тоном. Очень часто мы начинаем именно с этого, и тогда всё превращается просто в подавление. Но первые три пункта очень важны, иначе у ребёнка так и не возникнет ощущения, что его понимают. На этом же этапе можно применить один из успешнейших приёмов под названием «Считаю до трёх».

**5.** Если и после усиления интонации ребёнок продолжает буянить, то объявите перерыв. Очень важно понимать, что это не наказание, а пауза для того, чтобы успокоиться и продолжить общаться адекватно. В то же время это обозначение границ: ребёнок имеет право на своё мнение, на эмоции, но окончательное решение за взрослым. Всё так и объясняется: «Я вижу, мы не можем договориться, так что объявляется перерыв на 3 минуты. И тебе, и мне надо успокоиться». Сколько лет ребёнку, на столько минут оптимально устраивать тайм-аут.

В домашних условиях дети выводятся в безопасное пространство (помещение, где нет бьющихся предметов). Дверь закрывается (ещё одно обозначение границы), взрослый остаётся снаружи и спокойно обозначает, сколько времени осталось. Нужно быть морально готовым, что по ту сторону

может твориться что угодно. В этот момент не нужно вступать в диалог с ребёнком, иначе всё только затянется. Но благодаря тому, что вы за дверью и спокойно отмечаете, сколько минут осталось, он понимает, что его не бросили и не наказали. Когда время перерыва заканчивается, вы открываете дверь и начинаете с первого пункта.

Чем стабильнее и понятнее ребёнку правила, по которым он живёт, тем больше у него простора для творчества и развития. Постепенно благодаря нашим усилиям ребёнок начнёт лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Так же он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний. К 4 годам это может быть не только телесное выражение, но и рисунок, и озвучивание, и ролевая игра. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребёнка, то он на всю жизнь сформирует способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам и мнению окружающих.