**КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ, или**

**КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С РЕБЕНКОМ**

Возраст после двух лет нередко становится возрастом необъяснимого упрямства и негативизма. Это очень важный период в развитии малыша.

В период кризиса трех лет малыш осознает себя и стремится к самостоятельности. Он впервые открывает, что он - такой же человек, как и другие, например, как и его родители. Одним из проявлений этого открытия является появление в его речи местоимения «Я». До этого ребенок говорит о себе только в третьем лице либо называет себя по имени.

Новое осознание себя проявляется в стремлении подражать взрослым, имитировать их поведение и пытаться различными способами утвердить свое равенство с ними.

У ребенка начинает формироваться воля, которую называют «автономией» или независимостью. Дети не хотят испытывать излишний контроль со стороны взрослых и стремятся сделать самостоятельный выбор во многих, даже незначительных ситуациях.

Если родители заметили этот момент и поняли, что пора перестроиться и изменить прежнее отношение к ребенку, кризис трех лет может пройти достаточно гладко и безболезненно. В том случае, когда между родителями и ребенком до этого были теплые, дружеские отношения, а в семье царила доброжелательная атмосфера, родители даже удивятся, если им кто-то скажет, что их ребенок находится на сложном этапе развития. Но если родители не осознали, что прежние методы общения с ребенком уже не актуальны на новом возрастном этапе, то ребенок может превратиться в совершенно неуправляемого маленького тирана.

Ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями. В этом возрасте у ребенка появляются новые любимые словечки и выражения «Я САМ», «НЕ ХОЧУ» и «НЕТ».

Малыш нередко действует наоборот: вы его зовете, а он убегает; просите быть аккуратнее, а он специально разбрасывает вещи. Ребенок кричит, может топать ногами, замахиваться на вас со злым, сердитым лицом. Таким образом, малыш проявляет свою активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Но умения для этого еще пока не хватает. Ему начинает что-то не нравиться, и ребенок очень эмоционально выражает свое недовольство.

Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5 - 4 года.

Родители в ужасе: с ребенком стало твориться что-то страшное! Частые истерики, порой на грани припадков: попробуй, не купи игрушку, падает на пол и орет как резаный! Невероятное упрямство, непослушание… «Слезь! Это мой стул, я на нем сидел!» - кричит папе, и в глазах неподдельный гнев. Что случилось с малышом? «Упустили момент, и у нас растет какой-то монстр!» - в тревоге констатируют родители. «Распустили донельзя!» - ворчат бабушки и дедушки.

«Ничего подобного, все в полной норме!» - утверждают детские психологи. Просто у ребенка - кризис трех лет, необходимый для его взросления как воздух. Именно на третьем году жизни малыш впервые настойчиво извещает нас: «Я сам! Я уже взрослый!».

Кризис трех лет должен состояться в жизни каждого ребенка обязательно. Если его нет, с малышом что-то не так. Кризис - это хорошо! Да, родителей ждет трудный период, но он определяет новую, очень важную ступень в развитии ребенка.

Подобных кризисов в жизни ребенка несколько, и каждый из них может стать созидательной и прогрессивной ступенью роста. Именно в три года важно поддержать стремление малыша к самоутверждению и взрослости! Если вашему малышу исполнилось два года: ждите кризис! Он будет нарастать постепенно, достигнет бурного пика - с теми самыми истериками и конфликтами, а потом сойдет на нет, став для малыша великой школой жизни.

***Семь признаков кризиса трех лет.***

Важно отличать нормальные проблемы роста от избалованности либо от капризов малыша, связанных с нехваткой маминой любви и тепла.

1. **Негативизм**. Ребенок дает негативную реакцию «нет!» не столько на действие, которое его просят выполнить, сколько на требование или просьбу определенного взрослого. Он не делает что-то только потому, что это предложил ему определенный взрослый человек. При этом ребенок игнорирует требования одного члена семьи или одной воспитательницы, но может слушаться других.

На первый взгляд, кажется, что так ведет себя непослушный ребенок любого возраста. Но при обычном непослушании он чего-то не делает потому, что именно этого ему делать не хочется, например, ложиться вовремя спать. Если же ему предложить другое занятие, интересное и приятное для него, он тут же согласится.

Негативизм - акт социального характера: он более всего адресован конкретным людям. При резком проявлении ребенком негативизма общение с взрослым может приобрести крайнюю форму, когда на любое высказывание взрослого ребенок отвечает наперекор: «Ешь суп!» - «Не буду!», «Пойдем гулять» - «Не пойду», «Молоко горячее» - «Нет, не горячее» и так далее.

В три года ребенок впервые становится способен поступать вопреки своему непосредственному желанию. Поведение ребенка определяется не этим желанием, а отношениями с взрослым человеком. Мотив поведения находится уже вне конкретной ситуации. Помните: негативизм не является патологией или изощренным желанием ребенка досадить взрослому.

Конечно, негативизм - кризисное явление, которое должно исчезнуть со временем. Но то, что ребенок в 3 года получает возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а исходя из других, более сложных и стабильных мотивов, является важным завоеванием в его развитии.

Когда ребенку говорят «да», а он твердит «нет», малыш дает понять, что он имеет право на собственные взгляды и желает, чтобы с ними считались. Ребенок ведет борьбу за свою автономию, борьбу за свое право выбора, являющуюся совершенно необходимым условием для личностного развития. Наталкиваясь на категорическое неприятие такого поведения со стороны родителей, малыш оказывается в условиях, неблагоприятных для обретения опыта, жизненно необходимого для формирования его личности.

Если на данном этапе жизни «нет» маленького человечка полностью игнорируется взрослыми людьми, то мальчик или девочка могут извлечь для себя не лучший жизненный урок. Смысл этого урока сводится примерно к следующему: если хочешь быть хорошим, всегда нужно соглашаться с внешним мнением, особенно с мнением авторитетным. Приняв в раннем детстве такое решение, многие мальчики и девочки, радующие родителей и учителей послушанием, далеко не всегда могут сказать «нет», когда старшие товарищи предлагают им принять участие в неблаговидных поступках.

Взрослому, вызывающему у ребенка вспышки негативизма, следует проанализировать характер взаимоотношений с малышом. Быть может, он слишком требователен к ребенку, слишком строг с ним или непоследователен в своих поступках. Иногда взрослый, сам того не желая, может провоцировать вспышки негативизма. Это происходит тогда, когда используется авторитарная модель взаимодействия с ребенком.

Негативизм очень быстро может исчезнуть, если взрослые не будут пускаться в длительные споры с малышом, не будут пытаться «искоренить крамолу» в зародыше и настаивать на своем. При этом негативизм можно превратить в игру, обучающую малыша выражать свои желания и намерения иначе. Можно, например, сыграть в игру «Не хочу». Причем роль непослушного ребенка могла бы сыграть мама. И тогда ребенку самому придется найти правильное решение для «капризной маленькой мамы», подсказав тем самым, как лучше всего себя вести.

На этом примере хорошо видно, что правильная позиция родителей, безусловно, важна. Но важны и приемы, с помощью которых они могут «с честью» выйти из сложной ситуации во взаимоотношениях с ребенком.

2. **Упрямство**. Малыш настаивает на чем-то только потому, что он сам это предложил.

- Купи шарик!

Мама покупает, но через минуту шарик уже не нужен.

- Купи машинку!

- Она тебе точно нужна?

- Да-а-а!

Через минуту интерес к машинке пропал, и она валяется без колес. Объяснение простое: на самом деле ребенку и шарик, и машинка не интересны, но ему важно настоять на своем. Если мама не купит - истерика! Но упрямство нужно отличить от настойчивости: в другие моменты машинка представляет настоящий исследовательский интерес, и ваш малыш будет долго с ней играть.

Упрямство - это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему это очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым. Он требует, чтобы с его мнением считались. Его первоначальное решение определяет все его поведение, и отказаться от этого решения даже при изменившихся обстоятельствах ребенок не может.

Упрямство - не настойчивость, с которой ребенок добивается желаемого. Упрямство отличается от настойчивости тем, что упрямый ребенок продолжает настаивать на своем решении, хотя ему этого уже не так сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.

Отечественные психологи приводят такой пример упрямства: «Бабушка просит трехлетнего Вову съесть бутерброд. Вова, играющий в это время с конструктором, отказывается. Бабушка просит его снова и снова, принимается уговаривать. Вова не соглашается. Бабушка подходит к нему через сорок минут и опять предлагает съесть бутерброд. Вова, который уже проголодался и не прочь съесть предлагаемый бутерброд, грубо отвечает: «Сказал - не буду есть твой бутерброд! Ни за что не буду!» Бабушка, расстроившись и обидевшись, начинает отчитывать мальчика: «Так с бабушкой нельзя разговаривать. Бабушка старше тебя в двадцать раз. Я лучше тебя знаю, что тебе надо есть».

Вова опускает голову вниз, ноздри его шумно раздуваются, губы плотно сжаты. Бабушка же, увидев опущенную голову внука, думает, что она «победила», и уже благодушно спрашивает: «Ну что, Вова, будешь есть бутерброд?» Вова вместо ответа кидает на пол детали конструктора, топчет их ногами и кричит: «Не буду, не буду, не буду есть твой бутерброд!» Он плачет от того, что, давно уже хочет есть, но не знает, как достойно выйти из создавшейся ситуации и отказаться от своего слова.

Взрослые, которые находятся рядом с ребенком в такой момент, должны научить малыша, как можно поступить в этом случае, а не загонять его в угол своими требованиями. Конечно, бабушка может «выиграть битву», заставив ребенка сделать то, что она требует. Но лучше взрослому не вставать на позицию «кто кого». Это приведет только к усилению напряжения и, возможно, к истерике ребенка. Кроме того, ребенок может усвоить неконструктивную манеру поведения взрослого, и сам будет действовать подобным образом в дальнейшем.

**Как правильно вести себя с упрямым ребенком?**

* Проявляйте чуткость. Поменьше вмешивайтесь в действия ребенка, не торопите его. Порой маме бывает что-то удобнее сделать за ребенка, например, одеть, накормить, убрать и т.д., но не спешите. Пусть он одевается и раздевается в свое удовольствие, убирает рассыпанные игрушки и причесывает себя перед зеркалом. Наберитесь терпения. Этот период в отношениях с ребенком является не только его болезнью роста, но и экзаменом для взрослых.

* Будьте более гибкими и находчивыми. К примеру, ребенок отказывается кушать, хотя вы точно знаете, что он уже должен порядком проголодаться. Не упрашивайте его. А, например, накройте на стол и посадите рядом игрушку. Изобразите, будто она пришла на обед, и просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и покормить ее. Результат бывает потрясающий: многие дети, увлекшись игрой, садятся рядом с игрушкой и как-то незаметно для себя вместе с ней съедают содержимое тарелки.

Или еще пример: «Не буду надевать варежки (снимать пижаму, мыть руки и т.д.!» Родитель может спокойным голосом сказать: «Да, конечно, я тебе НЕ РАЗРЕШАЮ надевать варежки на прогулку (снимать пижаму до обеда, мыть руки с мылом и вытирать их полотенцем)». Ребенок обычно сразу начинает надевать варежки, снимать пижаму и т.д. Вот такие «маленькие хитрости», позволяющие не доводить общение до конфликта!

* Трехлетние дети ожидают от близких людей признания своей независимости и самостоятельности. Поэтому расширяйте права и обязанности малыша. Позволяйте ему в разумных пределах проявить свою самостоятельность.

Ребенку хочется помочь маме навести порядок, - отлично! Дайте ему в руки тряпку, веник или пылесос и не забудьте о похвале. Если родители в этот период начинают предоставлять малышу больше свободы, то этим они поддерживают его новое представление о себе и приучают различать те области жизни, в которых он действительно может вести себя почти как взрослый, и те, в которых он пока еще остается маленьким ребенком, нуждающимся в помощи и руководстве.

3. **Строптивость**. Малыш вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, есть, одеваться. Например, ребенок уже умеет кушать ложкой, но он может наотрез отказываться есть самостоятельно.

В отличие от негативизма, строптивость направлена не на человека, а против прежнего образа жизни, против тех правил, которые были в жизни ребенка до трех лет. Строптивость выражается в своеобразном детском недовольстве, вызывающем реакцию, которой ребенок отвечает на все, что ему предлагают и что делают. Авторитарное воспитание в семье, когда родители часто используют приказы и запреты, способствует яркому проявлению строптивости.

От обычной недостаточной податливости ребенка строптивость отличается тенденциозностью. Ребенок бунтует, его недовольное, вызывающее поведение тенденциозно в том смысле, что оно действительно проникнуто скрытым бунтом против того, с чем ребенок имел дело раньше.

Очень часто родители трехлетних детей жалуются на то, что ребенок вдруг начинает проявлять свою самостоятельность. Он кричит, что сам завяжет шнурки, сам нальет в тарелку суп, сам перейдет через дорогу. Причем, зачастую он не умеет этого делать, но, тем не менее, требует полной самостоятельности.

Родители в зависимости от ситуации, от индивидуальных особенностей ребенка, от семейных традиций, могут решить проблему разными способами: отвлечь ребенка, уговорить его, позволить ему действовать самостоятельно. Но если это действие опасно для жизни и здоровья малыша, взрослые должны обязательно запретить ребенку делать это (например, переходить дорогу, включать газ).

4. **Своеволие**. Теперь всегда на первый план выходит то самое, до боли знакомое, «Я сам!». Он норовит делать сам все, что умеет и не умеет. Многое пока не получается, он понимает, что нужно обратиться за помощью к взрослому, но гордость не позволяет, ведь он и сам уже взрослый! Бедного маленького человека раздирает внутреннее противоречие: и сам не могу, и просить взрослых не могу. Конфликт, горе, истерика, рев…

5. **Протест, бунт**. Малыш со всеми идет на конфликт, причем родителям кажется, что он злостно издевается над ними. Бросает игрушку:

- Подними, я не могу! - командует маме.

- Нет уж, сам подними.

- Не могу-у! Ты подними! - и истерика.

6. **Обесценивание**. Демонстративно ломает игрушки, выворачивает косметичку и рисует лучшей маминой помадой по стенам. Может обзываться, ввернуть в речь грубые и даже матерные слова, услышанные где-то. Психологи объясняют: тем самым он напоминает: «Я здесь главный!».

Что обесценивается в глазах ребенка? То, что раньше было привычно, интересно и дорого. Трехлетний ребенок может отбросить или даже сломать обожаемую игрушку (обесцениваются любимые в прошлом вещи). Такие явления свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых.

7. **Деспотизм и ревность**.

- Я сказал, что папа будет сидеть на этом стуле, а не в кресле!

Попробуй папа пересесть - истерика! Если в семье есть другие дети, маленький деспот будет назло выбрасывать их игрушки, сталкивать «соперника» с маминых коленей.

В семье с единственным ребенком часто может проявляться деспотизм сына или дочери. В этом случае малыш, во что бы то ни стало, хочет добиться, чтобы исполнялось любое его желание, он хочет стать «господином положения». Средства, которыми он будет пользоваться в этом случае, могут быть, самыми разнообразными, в зависимости от «слабого места» в поведении родителей.

Если в семье несколько детей, этот же симптом можно назвать ревностью. Ребенок вынужден делить власть над окружающими с братом или с сестрой. Такое положение его не устраивает, и он борется за власть изо всех сил. Ревность может проявляться открыто: дети часто дерутся, ссорятся, пытаются подчинить себе соперника, показать, что один из них лучше, «главнее».

Чтобы не произошло подобного, родители должны более чутко относиться к потребностям каждого ребенка в семье. Иногда лучше отложить какие-то домашние дела, но обязательно в течение дня уделить хотя бы несколько минут безраздельного внимания каждому из детей, какого бы возраста они ни были. Любой ребенок нуждается в том, чтобы мама или папа в течение, пусть самого непродолжительного, времени «принадлежали» только ему одному, когда не надо делить родительскую любовь с кем бы то ни было.

Таковы основные симптомы кризиса трех лет. Нетрудно видеть, рассмотрев эти симптомы, что кризис проявляется главным образом в таких чертах, которые позволяют распознавать в нем как бы бунт против авторитарного воспитания, это как бы протест ребенка в логике «Нет!». Это протест маленького человека, требующего самостоятельности, переросшего те нормы взаимодействия и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте.

Все симптомы находятся вокруг оси «Я» ребенка и окружающих его людей. Эти симптомы говорят о том, что изменяется отношение ребенка к людям, окружающим его, или к собственной личности. В общем, симптомы, взятые вместе, производят впечатление эмансипации ребенка: раньше взрослые его «водили за руку», а теперь у него появилась тенденция «ходить самостоятельно». Появляется личное действие и сознание «Я САМ», «Я ХОЧУ», «Я МОГУ», «Я ДЕЛАЮ» (именно в этот период многие дети начинают использовать в речи местоимение «я»).

Кризис трех лет (как, впрочем, и любой другой кризис) будет протекать остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать изменений, происходящих в ребенке, если родители, во что бы то ни стало, стремятся сохранить прежний характер взаимоотношений в семье, который ребенок уже перерос. В этом случае взрослые пытаются сдержать активность и самостоятельность своего чада. Результатом же может стать только нарастающее взаимное непонимание, частые конфликты.

Кризис третьего года жизни - это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подрос и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет. Он чувствует себя большим человеком и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем - что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: я все решаю сам! Причем завоевание права на самоопределение проходит не только в борьбе с взрослыми, но и с самим собой.

Родителям бесконечно тяжело выдерживать упрямство, крики, истерики. Но помните: вашему малышу самому гораздо тяжелее в этих своих противоречиях! Он не осознает, что с ним происходит, и не властен над своими эмоциями, буря настигает его изнутри. Вот так в муках происходит становление психики.

Пик кризиса - истерики. Причем если до двух лет они тоже порой случались, но были связаны с переутомлением, и значит, нужно было успокоить и помочь, то теперь истерика стала инструментом манипуляции. Ребенок как будто испытывает родителей (не специально, конечно!), поможет ли такой метод добиться своего желания или нет. Кстати, истерики требуют зрителей - вот почему малыш так любит устроить сцену в магазине, на детской площадке или прямо посреди городской улицы.

Кстати, кризис трех лет похож на подростковый кризис. И от того, насколько мудро поведут себя родители, в большой степени будет зависеть, каким будет подростковый период - тяжелой катастрофой с дурными компаниями и мамиными слезами или благополучным, пусть и трудным, обретением взрослости.

**Как себя вести, чтобы победителями вышли все?**

* Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну, почти), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует - все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну, развезет воду, разобьет пару тарелок - не велика потеря… Зато сколькому он научится и как сможет самоутвердится!

* Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: В черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или с машинкой? Ложкой или вилкой?).

* Не заставлять, а просить помочь: «Сережа, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже сынок крепко цепляет маму за руку - ситуация под контролем и без конфликта.

* Необходимо рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит, начинать процесс надо на полчаса раньше.

Все это поможет предотвратить истерики. И все же они неизбежно случаются, причем очень часто на людях. Что делать тогда?

* На ультимативное требование ребенка говорим твердое и жесткое «Нет!». И отворачиваемся. Главное, сохранить внешнее спокойствие и бесстрастность - как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе… Придется потерпеть. Пойдешь на поводу, и истерика станет у ребенка привычным инструментом манипуляции родителями.

* Если маленький строптивец демонстративно упал в лужу или на проезжую часть, берем в охапку, переносим в безопасное место и кладем, как взяли - пусть там покричит. Увы, увещевания в такой момент могут не помочь, придется просто подождать, когда буря минует.

* Создать приятные перспективы - иногда это тоже помогает успокоить. Например, мама говорит: «Коля, ты раскричался, потому что очень хотел посмотреть мультик. Но сейчас мы пойдем покупать хлеб. По пути купим фломастеры, будем рисовать».

* Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его: «Чего ты орал, мне стыдно, на тебя люди смотрят…». Лучше скажите с горечью: «Мне очень неприятно, что получился такой крик…» или «Я так сердита на то, что произошло, что мне прямо самой кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции. Позже он тоже будет говорить примерно так: «Мне обидно, что ты не заметила моих стараний!». И самому легче, когда проговоришь чувства, и другим понятно, каковы причины вспышки.

Типичными ошибками родителей в период кризиса трех лет их ребенка заключается в отсутствии у них твердой позиции, четкой определенности, чего и как требовать от ребенка, как именно учитывать особенности данного возрастного этапа. Часто разные члены семьи не могут договориться друг с другом о принципах воспитания, что создает дополнительные трудности. Ошибочен также подход, требующий от ребенка полного повиновения родителям и ломающий при этом его волю. Последствием типичных родительских ошибок становится формирование «порочного круга»: ошибки «подстегивают» негативные эмоции ребенка, а их увеличение приводит к увеличению растерянности родителей, неуверенности в себе, к эмоциональным срывам.

Правильные действия родителей подразумевают понимание поведения ребенка, смысла его поступков. Они опираются на четкую позицию, определяющую, когда, как и на чем настаивать, с чем в поведении ребенка мириться, какие воспитательные приемы полезно использовать.

Чтобы удачно миновать кризис трех лет, надо помнить о принципах: *твердость в намерениях, но гибкость в действиях*. При этом важно учитывать индивидуальные особенности малыша. Полезно иметь в запасе различные педагогические приемы, позволяющие родителям помочь своему ребенку успешно миновать кризис и взойти на новую возрастную ступень развития личности.