**Кризис 3 лет: симптомы и стратегия поведения родителей**

***От автора:*** *Написать о кризисе 3 лет решила, когда окунулась в него лично. Мой сын демонстрирует его так ярко, что приходится задействовать все родительские ресурсы и психологические знания. В статье пойдет речь о сути кризиса, его симптомах, а так же стратегиях поведения родителей в этот период.*



Моему сыну сейчас  три  года. И я его не узнаю. В моей голове регулярно прокручиваются строчки из  гениального  «Мойдодыра»:

*«Боже, Боже*

*Что случилось?*

*Отчего же*

*Все кругом*

*Завертелось,*

*Закружилось*

*И помчалось кувырком?»*

Но дело вовсе не в чистоте и опрятности сына, а в его поведении. До недавнего времени  он был непоседливым,  веселым,  активным, добрым, милым и очень сговорчивым. Но теперь!!! Он стал непослушным, вредным, капризным. Он плачет до последней слезинки в его глазах и требует  тоже до последнего. Особенно он любит это делать на улице, когда вокруг люди ходят. И мне со стыдом приходится брать его в  охапку и бежать домой под многозначительными, иногда просто убивающими взглядами прохожих.

Среди моих клиентов было много мам, которых подобная ситуация пугала, выбивала из колеи, наводила на мысли: «Все ли в порядке с моим ребенком?». Как мама, я тоже переживаю, но как психолог знаю и могу с уверенностью утверждать: все, что сейчас происходит с моим сыном ХОРОШО и ПРАВИЛЬНО, ведь именно так у него происходит формирование воли (одной из важнейших психических функций у человека). И называется этот  этап развития  – кризис 3 лет.

Давайте разберемся, что происходит с ребенком в этот период и каковы стратегии поведения родителей.

Развитие человека от рождения до смерти не происходит линейно. В определенные возрастные периоды происходят своеобразные «скачки», которые переводят человека на качественно новый уровень в развитии. Появляются новые ведущие виды деятельности и новообразования.

Кризис 3 лет наравне с кризисами 0 и 13 лет называют кризисом эмансипации, или, проще говоря, отделения от родителей. Все 3 эмансипации разные, отделение от родителей происходит на разных уровнях. Первая - биологическая, ребенок появляется на свет и физически уже не является одним целым с мамой. Вторая – психологическая, это время рождения Я ребенка, его самосознания, третья – социальная.

Кризис 3 лет относится к числу острых.  Родители его обязательно заметят, почувствуют, так как он будет проявлен ярко  и бурно.

**О ПРЕДКРИЗИСНОЙ СИМПТОМАТИКЕ**

Ряд первых «звоночков» в поведении вашего ребенка подскажут вам о скором наступлении кризиса. Эти проявления связаны с познавательными функциями. К ним относится:

- Интерес к своему отражению в зеркале

- Девочки активно интересуются своим внешним видом, тем, как они выглядят в глазах окружающих

- Мальчики проявляют озабоченность своей эффективностью, например, в конструировании и остро реагируют на неудачу.

Почему же проявляется такая разница между поведением мальчиков и девочек? Дело в том, что сложившимися традициями  воспитания в  социуме девочки ориентированы на привлекательность в общении, а мальчики на эффективность в деятельности. Симптомы с этим и связаны. Девочки наряжаются, красуются перед зеркалом, кривляются, изучают свою мимику. Мальчики усердно строят башни из кубиков, замки и дома из конструктора, но если башня случайно рушится, или ломается домик, они бурно реагируют: визжат, орут, плачут.

Через два – три месяца после появления такого поведения наступает  собственно кризис.

Симптомы кризиса называют СЕМИЗВЕЗДИЕМ КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ.

* НЕГАТИВИЗМ – реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. С содержанием ребенок может быть согласен. *Например: мой сын  только что отвергнув мое предложение пойти порисовать, идет и сам достает краски и бумагу. Ему важно негативно отреагировать на  предложение исходящее от родителей, даже если ему идея  порисовать  нравится.* Негативизм проявляется в стремлении сделать наоборот, даже вопреки своему желанию. Трудно не заметить, что в такой ситуации сложно и ребенку и родителям, но есть в этом и плюсы. Вот какие:  у ребенка появляется свое мнение,  он начинает ориентироваться на собственные решения, -он становится более самостоятельным и более «отдельным» от родителей.
* УПРЯМСТВО – ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому что ОН этого потребовал. И он связан своим собственным решением. *Например, часто мой сын, требуя очередную машинку в магазине и получая ее, практически сразу теряет к ней интерес. Ему не нужна машинка, от так проявляет свое упрямство.*

Есть ли в таком поведении положительный смысл? Да. Ребенок таким образом учится настаивать на своем первоначальном решении, быть верным ему, развивается такое качество как ВОЛЯ, без которого нам, взрослым людям, невозможно жить в обществе.

3.   СТРОПТИВОСТЬ – данный симптом безличен, направлен не против лица, а против норм воспитания, против образа жизни, который сложился за 3 года. Строптивость выражается в пренебрежительном жесте и словах «Да ну», которыми ребенок отвечает на все предложения.

О положительном: у ребенка формируются собственные ценности. По этому симптому родители должны догадаться, что социальная ситуация развития, которая сложилась у ребенка должна быть изменена. Взрослые должны перестроиться, должны перестать выполнять за ребенком то, с чем он может справиться сам. Но это не так-то просто. *Например, вы к врачу опаздываете, а он хочет сам одеться. А он не умеет еще сам молнию застегивать. Самое же время научиться!*

4.   СВОЕВОЛИЕ  или «Я-сам»– стремление все делать самому. Положительная сторона симптома в том, что формируется самостоятельность, ребенок постепенно переходит на самообслуживание.

5.   ПРОТЕСТ-БУНТ – эмоциональное состояние похожее на состояние войны с окружающим миром. У взрослых бывает так, что делаешь что-то долго и все не получается, а потом как разозлишься, и как сделаешь все просто превосходно. В этом эмоциональном состоянии очень много энергии. Протест-бунт дает ребенку энергию на свершения, для того, чтобы сделать все то, что ему предстоит, а именно, отделиться от родителей и начать многие вещи делать самому.

6.   ОБЕСЦЕНИВАНИЕ – ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Почему так происходит?

Дело в том, что для ребенка до 3 лет родители – это всесильные Боги. Во время кризиса очень важно этих Богов – папу и маму – с пьедестала свергнуть для того, чтобы ребенок мог постепенно овладевать сам своей собственной жизнью, стать автором своей жизни.  В противном случае он вырастет подчиняемым, зависимым, инфантильным. Это не значит, что родителям надо плясать от радости и приветствовать это. Помимо того, что родители должны способствовать формированию воли, он еще должны социализировать своего ребенка. Показать, что можно иногда пользоваться механизмом обесценивания, но в самых крайних случаях.

7.   ДЕСПОТИЗМ – выражается в том, что ребенок  пытается заставить окружающих плясать под его дудку, подчинить себе все и вся.

Если ребенок в семье один и ему привыкли потакать, деспотизм проявляется особенно ярко. Если у ребенка есть младшие братья или сестры, этот симптом может проявляться как ревность. Может сопровождаться регрессом (просьбами дать соску, покормить из ложечки и т.д.). *Например, мой сын, когда не хочет идти в детский сад, тоненьким голосочком пищит «Мама, я маленький, мне рано идти в сад, пожалей меня». Иногда я включаюсь и превращаю такое поведение в игру. Я предлагаю его запеленать, даю ему соску, качаю на ручках как младенца. Ему хватает минут 10, и он снова становится 3-летним, вполне самостоятельным ребенком и добровольно идет в детский сад.*

Положительная сторона симптома – формирование воли. Ребенок приложит максимум усилий, чтобы мир подстроился под его интересы и желания, формируется умение стоять на своем, отстаивать свою позицию.

**Кризис 3 лет не поддается коррекции, никаких способов договориться с ребенком  в это время нет. Конечно, кризис можно подавить, ребенка можно подавить властью и силой. Но если родителям это удается, это крайне разрушительно для формирования воли. КРИЗИС ДОЛЖЕН ПРОТЕКАТЬ ОСТРО.**

Негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм – не очень жизнеутверждающе звучит, согласитесь! Это чрезвычайно непростой период, как для родителей, так и для самого ребенка.   Как же родителям вести себя, чтобы ребенок вышел из кризиса с развитой волей, самостоятельностью, позицией Я – сам.



**СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Для того, чтобы разобраться с оптимальной линией поведения родителей, давайте обратимся к структуре личности в транзактном анализе. Э. Берн считает, что каждый человек может взаимодействовать с другим исходя из трех позиций: Родитель, Взрослый, Ребенок. К Родителю относится позиция – надо, нельзя. Например: «Ты должен сделать это», или «Я запрещаю тебе это сделать». К Взрослому относится позиция – могу. Например: «Я могу помочь тебе». К  Ребенку относится позиция – хочу.  Например: «Я не хочу идти в детский сад».

 Давайте рассмотрим поведение взрослого с этих трех позиций.  Мой сын регулярно оказывается свидетелем происходящего в квартире ремонта. Ему очень интересно изучать инструменты. Особенно ему нравится дрель. Позиция родителя в роли Родителя в момент, когда ребенок взял в руки этот инструмент, будет звучать так: «Положи дрель, я не разрешаю ее брать». Ребенок будет настаивать изо всех сил. Таким образом, происходит конфликт власти, кто сильнее, тот и прав. И если в это время власть родителя оказывается сильнее, тогда воля ребенка подавляется. Кроме того, ребенок не получает опыт взаимодействия с инструментом.

Если родитель принимает позицию Ребенка, это звучит так: «Ну бери бери, получай свой жизненный опыт». Такой путь опасен для жизни и здоровья ребенка. И, следовательно, не пригоден для применения.

Между двумя крайностями родителям важно найти нормальную, адекватную позицию, а именно:

- нужно находиться рядом с ребенком и обеспечивать безопасность пока он маленький,

- постепенно его нужно научить самому это делать. Мы не запрещаем, мы постепенно научаем его этим пользоваться.  В случае с дрелью это может выглядеть  так: «Давай вместе просверлим дыру в стене, я буду держать дрель, а ты мне поможешь».

Таким образом, позиция Взрослого заключается в том, чтобы **ограничить все, что категорически нельзя**. Здесь необходима твердость. Если ребенку что-то опасно, родители или находятся рядом, или категорически запрещают ему. **А в границах, где ребенку безопасно, разрешается все.**

В семейной психологии есть такое упражнение. Я даю его родителям как домашнее задание, если в семье не сформированы или нарушены правила, есть проблемы с поведением ребенка. Приведу адаптированный вариант к нашей теме. И так, родители садятся за стол переговоров и СОВМЕСТНО вырабатывают перечень правил  по трем пунктам:

* ребенку категорически запрещено,
* ребенку можно делать совместно с родителем,
* ребенку можно.

Получается  таблица из трех столбцов, которая после тщательно обдуманного заполнения вешается на холодильник, красиво украшается магнитами. Теперь родители могут пользоваться ею, дополнять и изменять с течением времени. В чем плюсы такой таблицы:

- уменьшается количество спорных ситуаций, когда родитель разрешает то, что запрещает другой,

-с таблицей могут ознакомится люди, которые принимают участие в воспитании ребенка или общаются с ним (бабушки, дедушки, няни и т.д.) и действовать слаженно с мнением родителей,

- ребенку можно в игровой форме предъявить «свод законов нашего королевства», и он будет способен проще их усвоить. Важно также объяснить ребенку, почему что-то запрещено.

- у ребенка сформируется баланс между Можно и Нельзя, он будет хорошо чувствовать эту грань.

*Приведу пример из своей семьи. Моему ребенку категорически нельзя трогать розетки, подходить к работающему духовому шкафу, оставаться без присмотра в наполненной водой ванной, нельзя бить других людей, нельзя портить дорогое имущество и т.д.Моему сыну можно совместно с родителями готовить еду, играть со строительными инструментами, плавать и нырять в ванной, лазить по шведской стенке и т.д. Ребенку можно рисовать на стенах, кататься по дому на самокате и велосипеде, распоряжаться своими игрушками по своему усмотрению, ходить по дому босиком и т.д.*

 Важно отметить, что категорический запрет мы ставим в случае реальной опасности для ребенка, а игрушку  сломать, обои разрисовать можно разрешить. Ребенок – высшая ценность. Родителям нужно правильно расставить приоритет. Развитие уникальности ребенка – вот высшая ценность. А грязная одежда или порванные обои, это все исправить можно.

Идеально выработанной родительской позиции быть не может. Родители сами не знают, где границы. Родителям вместе с ребенком нужно обучаться осознавать границы, вставать на место ребенка. Воспитание – это эксперимент по поиску оптимальных границ. Человек приобретает опыт по принципу маятника. Мы качнулись в одну сторону – столкнулись с одной границей, сразу же качнулись в другую сторону – опять граница. Прощупав границы, мы понимаем, где баланс.

В ситуации кульминации кризиса, если родитель видит, что ребенок делает опасную для жизни вещь, его нужно брать под мышку и уносить в безопасное место. Он может орать, брыкаться, плакать, упрямится, но родителям другого ничего не остается. Единственное, что можно сделать, это сделать это с любовью и симпатией, а не с гневом, злостью и ненавистью к ребенку.

**Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.