

Как пережить кризис трех лет? Психологические особенности возраста и рекомендации родителям

Автор: Эмырова Марина Юрьевна, воспитатель МБДОУ "Детский сад № 273" - Ижевск

Кризис трех лет как этап развития ребёнка

Период около трех лет нередко становится серьезным испытанием для родителей. Еще недавно послушный ребёнок вдруг начинает на многие предложения отвечать «нет», отказывается выполнять привычные просьбы, требует все делать самостоятельно, может бурно реагировать на ограничения и устраивать эмоциональные вспышки. Родители иногда воспринимают такие изменения как ухудшение характера или результат неправильного воспитания. Однако в большинстве случаев подобное поведение связано с естественными процессами возрастного развития. Кризис трех лет традиционно рассматривается в отечественной психологии как переходный период от раннего к дошкольному возрасту. Одним из первых его психологические проявления систематически описал Л. С. Выготский. Ученый выделял семь характерных проявлений кризиса: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание и стремление к деспотизму. Эти проявления могут выражаться с разной интенсивностью и необязательно встречаются у каждого ребенка одновременно.

При этом важно понимать, что кризис нельзя сводить только к набору «проблемного поведения». За внешним непослушанием стоит важное изменение в развитии личности ребенка. Ребенок начинает воспринимать себя как отдельного человека со своими желаниями, способностями и намерениями. Именно поэтому одним из характерных выражений этого возраста становится знаменитое «Я сам!».

Как проявляется кризис трёх лет?

Наиболее распространенными проявлениями кризиса являются:

1. Негативизм и протест.

Ребенок может отказываться от предложения взрослого даже тогда, когда оно соответствует его собственным желаниям. Например, он может сказать «не буду» не потому, что действительно не хочет выполнять действие, а потому, что предложение исходило от взрослого.

2. Упрямство.

Ребенок начинает настойчиво отстаивать принятое решение. Иногда первоначальное желание уже перестает быть для него важным, но изменить свою позицию ему все равно трудно.

3. Стремление к самостоятельности.

Появляется желание самому одеваться, выбирать одежду, есть, убирать игрушки, помогать взрослым и принимать решения. Возможности ребенка при этом еще ограничены, поэтому стремление к самостоятельности может сопровождаться конфликтами.

4. Эмоциональные вспышки и истерики.

Ребенок трех лет еще только учится регулировать свои эмоции. Он может испытывать сильное недовольство, но пока не всегда способен выразить его словами и самостоятельно успокоиться. Поэтому эмоциональная реакция может быть значительно сильнее самой ситуации.

5. Обесценивание привычного.

То, что раньше нравилось ребенку, неожиданно может стать «плохим» или «ненужным». Это также может быть способом противопоставить свое новое «Я» привычным требованиям окружающих.

6. Стремление влиять на взрослых.

Ребенок начинает активно проверять границы дозволенного: что можно сделать самому, на что взрослый согласится, а где последует запрет.

Таким образом, кризис трех лет представляет собой не только период конфликтов, но и важный этап становления личности. Ребенок постепенно учится отделять собственные желания от желаний других людей, принимать решения и действовать самостоятельно.

Как вести себя родителям?

Главная задача взрослого в этот период состоит в том, чтобы поддерживать стремление ребенка к самостоятельности, сохраняя при этом понятные и последовательные границы.

Одним из эффективных способов является предоставление ребенку ограниченного выбора. Например, вместо вопроса «Ты будешь сегодня надевать эту одежду?» можно предложить: «Ты хочешь надеть зеленые или розовые колготки?». Взрослый сохраняет необходимую границу, ребенок должен одеться, но при этом получает возможность самостоятельно принять решение.

Исследования показывают, что автономная поддержка со стороны родителей связана с развитием саморегуляции у дошкольников. При этом самостоятельность не означает вседозволенность. Правила, связанные с безопасностью, здоровьем и взаимодействием с другими людьми, должны оставаться неизменными.

Практический пример

Рассмотрим ситуацию с трехлетней Ариной. Утром перед детским садом девочка отказывается надевать одежду, которую приготовили родители, и требует зеленые колготки вместо розовых.

Если ситуация не имеет принципиального значения для безопасности ребенка, родителю не обязательно вступать в борьбу за контроль. Можно предложить Арине выбрать между двумя подходящими вариантами: «Ты хочешь надеть зеленые колготки или розовые?».

Если девочка выбирает зеленые, ее решение можно принять. В результате ребенок получает опыт самостоятельного выбора, а взрослый сохраняет общую границу: в детский сад необходимо собраться и одеться.

Совсем иначе следует поступить в ситуации, когда выбор ребенка связан с безопасностью. Например, ребенок хочет перейти дорогу один. Здесь выбор невозможен, взрослый устанавливает правило и спокойно объясняет его причину.

Таким образом, эффективное воспитание в период кризиса строится не на постоянном противостоянии «кто главнее», а на сочетании самостоятельности и границ.

Когда необходима помощь специалиста?

Кризис трех лет имеет индивидуальное течение. У одних детей протестные реакции выражены достаточно ярко, у других изменения проходят практически незаметно. Поэтому само по себе наличие капризов, упрямства или отдельных истерик не является основанием считать развитие ребенка нарушенным.

Однако родителям стоит обратиться за консультацией к детскому психологу или другому профильному специалисту, если поведение ребенка вызывает серьезные и устойчивые трудности: например, если эмоциональные вспышки очень часты и значительно нарушают жизнь семьи, ребенок регулярно проявляет выраженную агрессию по отношению к другим людям, его поведение заметно ограничивает посещение детского сада или обычное взаимодействие со сверстниками.

Обращение за помощью в такой ситуации не означает, что родители «не справились». Своевременная консультация позволяет лучше понять причины поведения ребенка и подобрать подходящие способы взаимодействия.

Заключение

Кризис трех лет является естественным этапом развития ребенка, связанным с формированием самостоятельности и самосознания. Задача родителей состоит в том, чтобы поддерживать сильную самостоятельность ребенка и одновременно сохранять понятные границы.