

# Знаменитые «я сам» и «не хочу»:

как справиться с кризисом трех лет



## Суть кризиса 3 лет

Конфликт, лежащий в основе кризиса трех лет, — несовпадение желаний ребенка с его возможностями. Он определенно созрел для того, чтобы изъяслять свою волю, но пока не очень умеет это делать.

В результате мы плохо его понимаем, а ребенок все больше волнуется, оттого что не справляется с такой, казалось бы, простой задачей: потребовать то, что ему нужно.

Еще одна сторона конфликта: не всегда мир может исполнить твоё требование. Иными словами, ты постоянно чего-то хочешь от окружающих — и очень часто не получаешь. Результат — сплошное разочарование.

Ваша задача — увидеть за истериками и капризами личность, посочувствовать и понять.

Трехлетка находится примерно в таком же положении, как человек, который никогда в жизни не видел автомобилей, но которого вдруг посадили за руль, показали, где газ, и велели ехать.

## Три лекарства против острого кризиса трех лет

**Уважение к личным границам.** Для этого не нужно ничего додумывать за ребенка: просто спрашивайте, прежде чем действовать. Уточните, можно ли убирать тарелку, не помочь ли завязать шнурки, кто сейчас будет складывать кубики — он, мама или вместе.

**Если ребенок отказывается от помощи — с облегчением займитесь своими делами, пока у него не возникнет желания попросить о помощи.**

**Игра.** Это лучшая терапия и самое сильное развивающее занятие для ребенка дошкольного возраста. Пожалуйста, если стоите перед выбором, обучать вашего трехлетнего ребенка чему-то полезному или просто играть с ним — выбирайте второе. В игре дети учатся быстрее и веселее, чем за партой. Все, что дается тяжело, вызывает сильные чувства, становится причиной конфликтов, нужно как следует «отыграть» — в кубики, в куклы, в машинки, в песок и воду, в слова и в «съедобное — несъедобное».

**Разнообразные знакомства и влияния.** По мере того как ребенок растет, его семья должна все шире раскрываться для внешних контактов с миром. Чем больше разных образов людей «соберет» ребенок в возрасте от трех до пяти лет, тем скорее он сориентируется в мире.

## Как договориться: правила

Некоторые родители удивляются: как же можно договориться с трехлеткой, если он весь в кризисе! Ему непременно надо взять верх, поспорить, отстоять свое мнение... Парадокс, но именно в кризис трех лет отличным спасением от «дурного поведения» станут совместно придуманные и оговоренные правила. Чтобы все получилось, соблюдайте три условия:

- 1. Говорите о правилах в спокойные моменты.** Не тогда, когда у вас уже случился конфликт по поводу машинок на полу или крошек под обеденным столом, а когда вам обоим хорошо и спокойно, вы слышите друг друга и готовы помочь.
- 2. Говорите на языке правил.** «Не делай так!» — ваша личная просьба, которую, конечно, тоже надо уважать, но формулировка «У нас так не принято» или «Мы так не делаем» звучит более убедительно.
- 3. Штрафные санкции вполне допустимы, если они связаны с реальным последствием нарушения.** Например: «Если ты сегодня не соберешь лего в коробку, мы вынуждены будем идти прямо по нему и можем случайно пораниться». Другие санкции, не связанные с действиями ребенка, очень часто имеют вид шантажа, угроз, торга и иных не самых экологичных приемов убеждения. Старайтесь их не использовать.

## Как выгуливать личность трехлетки?

Прямо сейчас, с ходу, придумайте десять бытовых ситуаций, когда ваш ребенок может сам полноправно что-то решать про себя и свою жизнь. Например:

- Утром ребенок сам решает, какие ему надеть колготки (трусы, футболку) какие резиночки подобрать для прически.
  - Ест на завтрак кашу, но выбирает, что положить в нее — ягоды, изюм, варенье.
  - В магазине он может выбрать аромат мыла, которым вы будете мыть руки.
  - На прогулке сообразит сам, что ему нужно в вашем мешке с игрушками.
  - Придумает, что вы будете делать вечером в субботу, и т. д.
- Постарайтесь в эти моменты не «включать красный свет»: позвольте ребенку принимать решение там, где это безопасно и необременительно для вас.

## Как быть с истериками?

Знаменитые «трехлетние» истерики — кто из родителей с ними не сталкивался? Каковы самые частые поводы для истерик у трехлетнего ребенка?

**Его не понимают.** Он долго рассказывал сюжет мультфильма, как умел, а ему в ответ прилетело: «Что? Да, дорогой, скоро пойдем обедать». Он явно ждал другого отклика и потратил столько сил, а ему ответили невпопад.

**Решение.** Честно признайтесь, что не расслышали, и попытайтесь придумать другой канал связи. Может, придем домой и ты покажешь на картинке, что имеешь в виду? А можешь изобразить, как двигалась та птица, которая тебе больше всего понравилась в зоопарке?

**Его волю не исполняют без каких-либо объяснений.** Нет, тебе нельзя мороженое. Нет, гулять не пойдем.

**Решение.** Аргументируйте, апеллируйте к уже имеющимся правилам и границам. На вопрос, можно ли мороженое, честно и подробно ответьте, почему нет. Ребенок вполне может понять, что у вас нет с собой кошелька или вы беспокоитесь, что он банально переест сладкого в течение дня.

**Какие-то обстоятельства нарушают его планы.**

Хотелось еще покататься с горки, но мама зовет домой обедать. Надо, чтобы брюки лежали на нижней полке, а они оказались на верхней. Планировалось, что ребенок сам нажмет кнопку лифта, но какой-то случайный попутчик об этом не знал и нажал.

**Решение.** Во-первых, не стесняйтесь выражать сочувствие. Искренне, без издевки в голосе, скажите, что вам очень жаль, что действительно обидно и неприятно, что что-то пошло не по плану. Проявите эмпатию. Можно обнять, погладить, спокойно объяснить, почему именно сейчас надо уходить с площадки. А затем уточнить, какое решение видит ребенок. Только не смейтесь — чем раньше начнете спрашивать ребенка, что вы теперь будете с этим делать, тем раньше он научится искать ответы.

*По материалам книги «Детские кризисы» и сайта [deti.mann-ivanov-ferber.ru](http://deti.mann-ivanov-ferber.ru)*