



Лёгкий  
старт



Алина Алексанянц



# ЖИЗНЬ БЕЗ ИСТЕРИК

Как преодолеть кризис 3 лет?



100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ



Лёгкий старт

Алина Алексанянц

**Жизнь без истерик. Как  
преодолеть кризис 3 лет?**

«ФТМ»

«Издательство АСТ»

2022

УДК 372.3  
ББК 74.102

**Алекса́нянц А. Г.**

Жизнь без истерик. Как преодолеть кризис 3 лет? /  
А. Г. Алекса́нянц — «ФТМ», «Издательство АСТ»,  
2022 — (Лёгкий старт)

ISBN 978-5-17-150251-5

Ваш очаровательный малыш вдруг превратился в капризного дракошу?! Как ему помочь и при этом остаться спокойной и счастливой мамой? Алина Алекса́нянц, опытный детский и семейный психолог, психотерапевт, преподаватель дошкольной педагогики и психологии, просто и доступно объяснит, что такое кризис трёх лет, зачем он нужен. А главное – подскажет, как пережить этот период с пользой для вас и ребёнка. Вы узнаете эффективный алгоритм профилактики детских истерик и капризов, освоите современные психологические техники и приёмы, а также научитесь сочинять терапевтические сказки, которые подружат вашего ребёнка с его эмоциями. Для широкого круга читателей. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 372.3

ББК 74.102

ISBN 978-5-17-150251-5

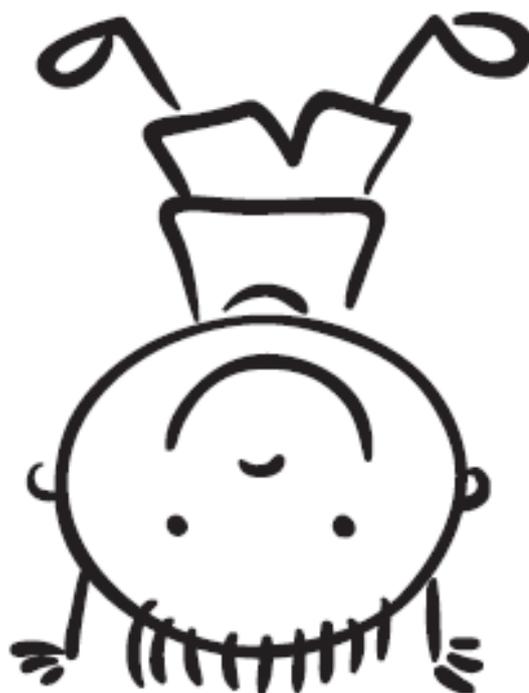
© Алекса́нянц А. Г., 2022

© ФТМ, 2022

© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

От автора	6
Как устроена книга	10
Предисловие	11
Часть 1	14
Предпосылки кризиса трёх лет	14
В чём ценность и смысл возрастного кризиса для ребёнка?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21



**Алина Алексанянц**  
**Жизнь без истерик. Как**  
**преодолеть кризис 3 лет?**

© Алексанянц А. Г., текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock/  
FOTODOM

## От автора

Когда мне предложили написать книгу, то первое, что мне пришло в голову: «Книгу? Написать? Мне?! Я же вообще не писатель! Для меня написать пост в соцсети – настоящие адские муки. А тут книга...» Потом подумала: «А в самом деле, почему бы и нет? Единолично книг я не писала, но в соавторстве – да. Почему бы и нет...»

Давно носила в себе знания и опыт, которыми хотелось поделиться с бóльшим количеством взрослых. Я всегда за поддержку родителей: если им хорошо, они спокойны, довольны и счастливы, то и детям автоматически становится хорошо.

И вот мне представляется возможность через книгу помочь родителям пережить кризис трёхлетнего возраста более спокойно, насколько это возможно, предсказуемо, легко и радостно. В общем, после десяти минут раздумий я решила.

Эта книга адресована в основном мамам детей двух-трёх лет. Именно с мамами я чаще общаюсь на консультациях и в различных группах. Объясняя мамам, что происходит с детьми и почему они сами так или иначе реагируют на их поведение, я замечаю, что мамы начинают выдыхать и чувствуют себя спокойнее и увереннее. А если в результате нашего общения к знаниям прибавляются ещё и новые способы реагирования и взаимодействия, то это только радость и благо для всех.

Конечно, папы, бабушки, дедушки и все остальные родственники тоже найдут в этой книге ответы на вопросы: «Что происходит с ребёнком?», «Как мы влияем на происходящее?», «Как мы невольно поддерживаем истерики трёхлеток и что можем сделать, чтобы их стало меньше?» В общем, перед вами книга – шпаргалка для взрослых.

Эта книга о кризисе трёх лет – о том времени, когда ваш любимый, славный, забавный малыш меняется на глазах, периодически превращаясь в Дракошу, да не простого, а о семи головах, у каждой из которых есть имя: Негативчик, Самостояшка, Нехочуха, Упрямец, Бунтарь, Футынуты, ПростоЦарь. Каждая голова может проснуться неожиданно и, как правило, в самый неподходящий момент. К слову, эти моменты всегда неподходящие, как и моменты для болезни. Я сама какое-то время о своей дочери говорила: «Как она не вовремя заболела» или «Эта болезнь так некстати». Очень быстро пришло понимание, что у меня нет ответа на вопрос: «А когда болезнь ребёнка кстати?» Да никогда!

То же самое и с Дракошей. Выходит на свет людской, когда ему заблагорассудится, и имей с ним дело... Хотя, нет, есть всё-таки моменты, когда можно с ним встречаться более-менее безболезненно. Это те моменты, когда мы, что называется, «в ресурсе»: когда мы не в стрессе, когда у нас есть внутренние силы не обжигаться огнём маленького Дракоши и не рубить головы сгоряча.

Почему природой так устроено? Зачем Семиглавый появляется на свет?

В чём смысл этого сотрясения воздуха, если всё можно решить и договориться спокойнее? Куда утекают материнские ресурсы и где эти «святые источники» для их восстановления? (Кстати, часто они гораздо ближе, чем мы себе представляем.)

Книга, которую вы держите в руках, как раз про всё вышеперечисленное.



Вначале хочу спросить: «Мама, как ты сейчас? Хочешь на ручки?»

Что вы слышите внутри себя в ответ? Если «да-а-а», то не откладывайте эту книгу, пока не дочитаете хотя бы моё обращение.

Если же мелькнула мысль, что про этот кризис уже говорено-переговорено и я в курсе всего, то предлагаю пробежаться по содержанию и посмотреть интересные вам страницы. Если ничего не разбудило интерес, то можете смело поставить книгу на полку и пойти побаловать себя чем-то приятным. Каждой маме в статусе «мамы плюс-минус трёхлетки» это очень полезно, иногда просто жизненно необходимо. Если сомневаетесь, купить-не купить, то задержитесь здесь ещё на минутку.

Зачем эта книга появилась на свет?

На консультациях я периодически слышу: «Почему же я об этом не знала раньше! Если бы у меня была эта информация, то я не наломала бы дров». Скажу честно, взявшись за эту тему, я перелопатила море книг и материалов о мозге и по физиологии в целом и периодически думала: «Почему мне эти книги не попались раньше?» Многого делалось на интуиции и на знаниях, благодаря профессии, но было и то, чего я не знала.

Надеюсь, что эта книга может стать именно такой поддержкой для вас.

В ней вы найдёте ответы на вопросы:

- Почему начинается кризис трёх лет и зачем он ребёнку нужен? В чём его смыслы и ценность?
- Как сфокусироваться на состоянии мамы? Почему бывает так сложно и почему её «выносит»? Как и благодаря чему можно регулировать своё состояние и чувствовать себя достаточно хорошо?
- Почему истерики и капризы, как нам кажется, начинаются ни с чего и как с этим «возрастным богатством» следует обходиться.

Эти три пункта взаимодополняют и взаимообогащают тему «Как прожить кризис трёх лет».

На страницах книги мы поговорим о разных возможных способах реагирования взрослых, о том, как нужно, можно и желательно поступать, а не только о том, как поступать «не надо».

Вспомните, что вы чувствуете, когда слышите или читаете: «так нельзя», «это нехорошо», «так неправильно», «это может быть травматично» и т. д.?

Часто хочется сказать... нет – СКАЗАТЬ: «А как можно? Скажите, как можно, или идите подальше! Если бы я знала, как можно по-другому, я бы так и делала. Но я НЕ ЗНАЮ! У меня НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ! Ваши слова, что «так не надо» МАЛО ПОМОГАЮТ!»

**Этот, кстати, очень важный постулат касается и детей, которым мы только и говорим «так делать не надо», а как надо – не показываем.**

Если мы не разрешаем ребёнку использовать деструктивный способ реагирования, то взамен мы должны предложить ему несколько способов, из которых он может выбрать подходящий или, если ему ничего не подходит, предложить искать, но что нельзя, то нельзя.

## Родительские истории

– Он, когда злится, начинает меня бить. Я ему не разрешаю, – рассказывает мама на консультации.

– Это естественная реакция: защищать себя и не разрешать бить, – говорю я. – Что с вами происходит в эти моменты?

– Я злюсь и чувствую какое-то бессилие. И даже думаю: «Может, мне его тоже пару раз стукнуть, чтобы он понял, что так нельзя».

– А когда вы останавливаете сына и не разрешаете ему себя бить, вы какие способы позлиться ему предлагаете? – уточняю я.

– Никакие...

И дальше мы продолжаем работу, в тонкости которой сейчас вдаваться не будем.

Мы постарались построить эту книгу максимально просто, чтобы вы легко могли найти «как можно» или то, что нужно в данный момент: тему, практику, вопрос-ответ, сказку или игру в помощь.

Буду вас сопровождать. Пару слов о том, кто я и почему я здесь.

Меня зовут Алина. Я практикующий детский и семейный психолог – более 20 лет работаю в детско-родительской теме. Не так давно я сама была мамой:

- которая открывала вечером микроволновку, находила там еду и понимала, что это забытый обед;

- которая рыдала в ванной от стыда и страха за своё желание наподдать дочке просто потому, что ужасно устала, а для контейнирования<sup>1</sup> и возможности быть адекватным взрослым нужны силы;

- которая путём проб и ошибок стала планировать два больших дела на день, а остальные – как получится, потому что устала отчаиваться и злиться, что мои планы позаботиться о себе, почитать, полежать, поработать, поучиться разбиваются вдребезги из-за соплей, болезней, разных «не хочу-не буду» или, наоборот, «хочу»;

- и ещё много какая мама. Разная.

Когда дочь была маленькой, то я часто с интересом, а иногда и с ужасом думала: «Это она у меня одна. А если бы их было больше?»



Многодетные мамы вызывают у меня огромное уважение. Одновременно рядом с ними находятся двое, трое и более детей, как правило, плавно перетекающих из одного возрастного кризиса в другой, и они с этим как-то справляются! Возьмём, к примеру, маму с тремя детьми-дошкольниками. Всего четыре человека, и у каждого свои потребности, свои желания, которые часто не совпадают. И такая мама постоянно живёт, балансируя и управляя этой компанией.

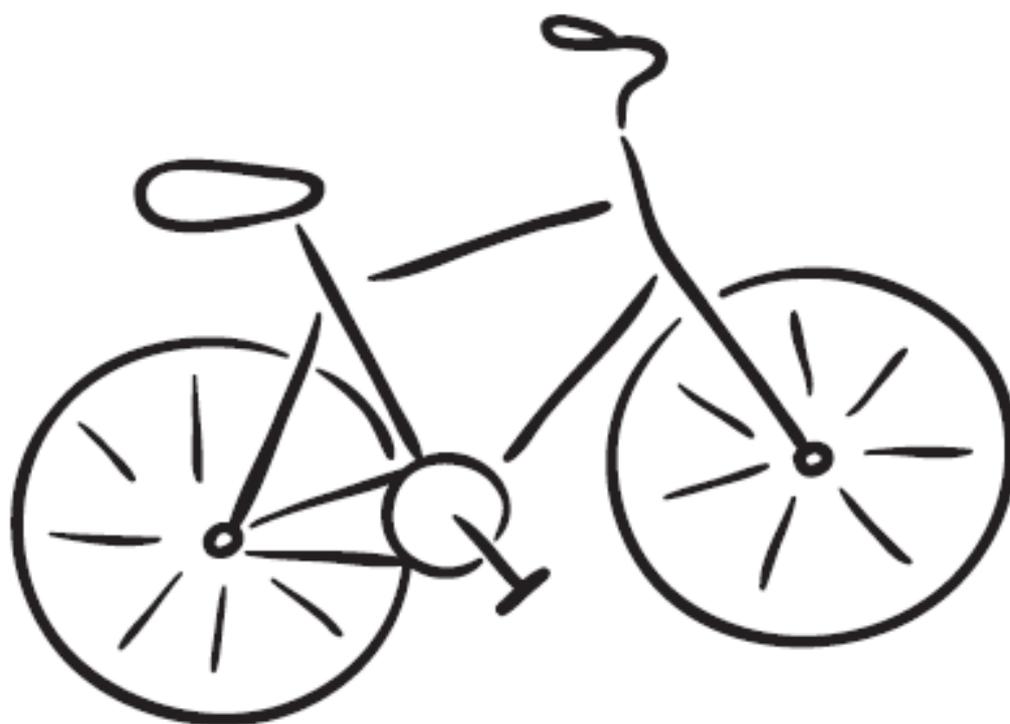
---

<sup>1</sup> Контейнирование – способность переживать сложные эмоции других людей и свои. В нашем случае речь идёт о чувствах детей.

Важное: все представленные здесь истории – обобщённые и собирательные из клиентской практики, из случайных наблюдений на улице и личного опыта. Здесь нет конкретных историй. Если вам кажется, что какая-то история написана про вас, это говорит о том, что очень многие родители сталкиваются с похожими сложностями. И поэтому, да, она и про вас, и про меня, и про других.

Если вы хотите не изобретать свой велосипед, а прокатиться на том, на чём катались многие до вас, и прожить этот период наилучшим, как сейчас говорят, образом, то добро пожаловать!

ПОЕХАЛИ?



## Как устроена книга



В доме появился Дракоша:  
как понять, что кризис при-  
шёл, и что делать дальше?

О ценности и смысле:  
почему возникает и за-  
чем нужен кризис трёх  
лет?



«Семизвездие» кризиса:  
7 характерных признаков  
этого периода.

«Мама-терапия»: сказки  
и игры в помощь. Как на-  
писать свою сказку?



Профилактика маминого  
самочувствия: самодиагно-  
стика, практики и упраж-  
нения при эмоциональном  
выгорании.

## Предисловие

Вы когда-нибудь злились на дождь?

Не просто расстраивались или раздражались, потому что приходилось менять свои планы или адаптировать их к дождю, а с передачей ответственности за происходящее, взывая к его совести и разуму? Вряд ли.

Конечно, я сама люблю поговорить с дождём и солнцем, чтобы один перестал, а другое выглядывало бы почаще. Это, скорее, чтобы снять свою грусть-печаль или раздражение от неудач, чем от веры в то, что они меня услышат. Хотя...

Я могу взять зонт и одеться подходящим образом, остаться дома у камина, наконец, переехать в другую местность, где дождей почти не бывает. Но я ничего не могу сделать с дождём, который льётся с небес, потому что по закону природы у него нет других вариантов.

Вот так и с кризисом трёх лет. Предопределено природой, что его проходят все дети без исключения. Проживают его по-разному – это да, но он бывает у всех. Можем ли мы, родители, как-то на этот кризис повлиять? Отменить его мы не можем, но на то, какой будет наша детско-родительская жизнь в этот период – вполне способны повлиять.



Здесь хочется вспомнить одну из двух, как мне кажется, самых поддерживающих в этот период притч – притчу о кольце царя Соломона.

Царь был справедлив и мудр, но в начале своего правления не мог совладать со своими эмоциями. Часто он выходил из равновесия и принимал неверные решения. Тогда юный царь обратился к придворному мудрецу, который дал ему кольцо с надписью: «Всё проходит, пройдёт и это».

Теперь, когда он сильно гневался или чрезмерно радовался – он смотрел на кольцо, вспоминал о скоротечности мгновения и приходил в состояние покоя.

Прошло много лет, и жизненный путь царя близился к концу. Это его сильно печалило, и однажды он в отчаянии сорвал кольцо с пальца и вдруг увидел то, что никогда не замечал раньше. Там была надпись: «...но кое-что останется...»

Это развеселило царя. Больше он никогда не снимал подарок мудреца.



В этой притче есть три момента, которые соотносятся с тем, что проживают родители трёхлеток.

**1. Кризис трёх лет не вечен.**

О, да! Думаю, это самая поддерживающая мысль этого периода! Вряд ли мы увидим пятилетку, которая закатывает истерику, например, из-за того, что кнопку лифта нажал не он.

**2.** Этому периоду сопутствует много сильных эмоций и переживаний родителей. Радость, веселье, умиление и счастье, наряду с раздражением, злостью, усталостью, отчаянием, бессилием и многим другим, что часто не лучшим образом влияет на наши действия и решения.

**3. Кое-что останется...**

Вот это «кое-что останется» – важно. Что бы вам хотелось, чтобы осталось в вашей памяти и в воспоминаниях ребёнка?

## **Попробуйте**

Альбом с фотографиями.

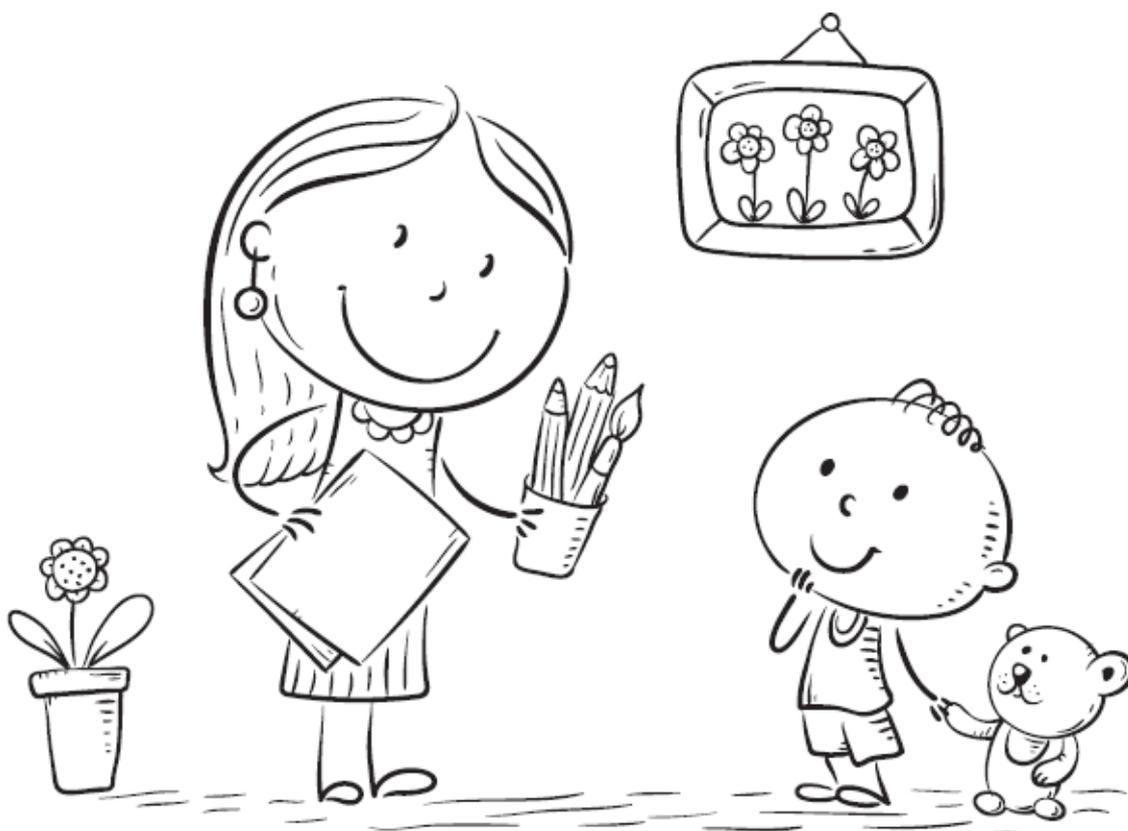
Представьте, что прошло много лет. Ребёнок давно вырос. Вы смотрите альбом с фотографиями и видите чудесное, любимое фото периода, когда вашему ребёнку было около трёх лет. Пофантазируйте, какая атмосфера на фото? Чем оно вам нравится? Постарайтесь разглядеть детали. Что и кого вы видите? Что на ней происходит? Что вы ощущаете сейчас в моменте этой фантазии? Какими эмоциями и чувствами наполняетесь?

А теперь сделайте вдох – выдох, возвращайтесь в реальность настоящего времени и ответьте на вопросы:

1. Хочу ли я, чтобы было так, как на фото?
2. Что мне нужно для того, чтобы было так?
3. Что у меня уже есть из этого?
4. Что я могу сделать, чтобы было остальное?
5. Нужна ли мне помощь в этом?
6. Какая помощь мне нужна?
7. Кто может мне в этом помочь?
8. Обращусь за помощью?
9. Если «да», то когда?
10. Если «нет», то какие переживания и чувства меня останавливают?

Чувства у вас есть. Это ни хорошо, ни плохо. Это простое свидетельство того, что когда-то вы обращались за помощью и этот опыт был не очень приятным. Или, например, в вашей семье было принято, что каждый должен справляться сам. Можно остановиться и остаться здесь. Можно вернуться к п. 1 и ещё раз пройтись по вопросам.

В этой книге будет много разных предложений «Попробуйте», особенно в частях книги, посвящённых конкретным психологическим методам и приёмам. А сейчас переходим к самой серьёзной части книги – теоретической, которая поможет лучше понять своего ребёнка, его и свои переживания и состояния.



## Часть 1

### Что такое возрастной кризис и зачем он нужен?

#### Предпосылки кризиса трёх лет

Кризис – это пора переходного состояния, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Жил-был малыш, который очень любил на завтрак овсяную кашку и вкусняшку «Барни». Как-то раз проснулся малыш голодный, пришёл завтракать, а там, как обычно, овсяная кашка и «Барни» лежит. Всё так, да не так.

– Не буду, – говорит он, – мама, кашу твою есть, потому что я сам хотел «Барни» из шкафчика взять. Засунь, – говорит, – «Барни» обратно. Я его сам достану.

– Что ты, сыночка, – удивляется мать, – какая разница, кто достал? Вот твой «Барни» и любимая каша. Ешь. Приятного аппетита!

– Неприятного аппетита, – говорит сын, – и кашу есть не буду. Не люблю её, невкусная она.



Добро пожаловать в кризис трёх лет!

Тело ребёнка уже развито настолько, что он многое может сам: одеваться, активно двигаться (бегать, прыгать, толкаться). Ему нравится менять направления движения и управлять своим телом. Он учится сохранять равновесие, постепенно у него появляется возможность одновременно выполнять два сложных действия – например, при катании на трёхколёсном велосипеде он крутит педали и управляет рулём, задаёт скорость и направление движения.



Появляется дыхание животом. Вы спросите: при чём здесь живот и кризис? Сокращение диафрагмы начинает подчиняться произвольному контролю. Значит, ребёнок реагирует не рефлекторно, автоматически, а учится управлять своим поведением. Он может сдерживать глотание, дефекацию и даже дыхание. Он может упрямо сохранять определённые чувства, и теперь: «Смотри, птичка летит» – не срабатывает на переключение чувств. «Летит? Хорошо... Ы-ы-ы», – ребёнок продолжает плакать или злиться, даже если посмотрел на птичку.

Развитие физических навыков, уровень созревания нервной системы и головного мозга как раз и способствуют вхождению в кризис. Кстати, именно поэтому он и начинается приблизительно в одно время, но при этом протекает у всех индивидуально. Ведь каждый ребёнок развивается в своём темпе, и понятие «возрастная норма» имеет достаточно широкие границы.

Что происходит с мозгом ребёнка в этот период? Если говорить просто, то неокортекс (часть коры головного мозга) трёхлетних детей ещё не готов выполнять свои функции. Именно он отвечает за то, что родители хотят видеть у своих трёхлеток: думать о своих поступках, понимать, почему сейчас нельзя и выбирать правильное решение – то, которое мы им предлагаем. Для трёхлеток нет таких понятий, как время, ответственность. Логические действия – это не их конёк. Дети этого возраста живут настоящим. Им не надо «потом», им нужно «здесь и сейчас». Убедить их крайне сложно, но возможно, пока они не «вылетели» в истерику.

Если ребёнок начал истерить, то он ничего не видит и не слышит. Для «правильных решений» мозг ребёнка ещё не созрел. Сейчас у руля подкорка (лимбическая система) головного мозга, которая отвечает за эмоциональную жизнь. Если помнить, что поведением ребёнка управляет эмоциональная часть мозга, то, разговаривая на его языке – языке эмоций, – мы успокаиваем чрезмерное возбуждение и снижаем шансы ребёнка впасть в истерику.

Под языком эмоций я имею в виду осознание того, что происходит с ребёнком, понимание, на какое чувство это похоже, и предположение, почему он сейчас испытывает это чувство. Приятие эмоций и поведения ребёнка не означает, что они должны нам нравиться.

Представьте небольшой узкий ручей. На каком-то участке из-за опавшей листвы ему не хватает места для свободного спокойного течения и там образуется затор. Увеличивается уровень воды, она выходит из берегов, можно увидеть, как в каких-то местах появляются небольшие круговороты. Стоит лишь заметить, что течению мешают листья, и убрать их, как вода ручья постепенно войдёт в свой ритм и опять побежит по руслу. Так же и с чувствами.

Сейчас везде советуют: проговаривайте свои чувства и учите этому детей. Этой информации очень много, и она иногда вызывает раздражение. Особенно у «логиков», которые являются ими в силу своих физиологических особенностей или из-за того, что эмоции и чувства – не их конёк. Хочется сказать: «С вами всё в порядке».

## Родительские истории

Пару лет назад я гостила у мамы и начала там готовить программу для родителей, связанную с эмоциями.

– Как интересно, – сказала она. – И кому-то это надо... Я никогда не думала об этом: у маленького ребёнка есть чувства, важно об этом говорить. Одетый, сытый, здоровый – и это хорошо. Важное дело ты делаешь.

В этот момент она как будто убрала листья из моего «ручья чувств к ней». Она 1941 года рождения, я знала про её военное детство и помнила, что она старшая из шести детей. Но услышать, что она «не знала, что так бывает и это важно для ребёнка», было хорошо для меня. Она передала мне, что получила, я, в свою очередь, передаю другим то, что есть у меня.

Вчера в Интернете мне попался «домашний» видеоролик.

Малыш выбрал в магазине две книги и говорит маме: «Пойдём платить». Мама отвечает: «Нет, зачем тебе две? Положи одну». «Нет, не положу», возражает ребёнок, отходит от мамы и крепко прижимает книги к себе.

Потом этот же ребёнок в магазине с папой. Папа сидит на корточках, его глаза на одном уровне с глазами сына. Слышно только конец их разговора: «Сейчас положим, а потом придём и купим, да?» – говорит папа. «Положим. Потом купим», – соглашается малыш.

Предполагаю, что папа говорил с ним на языке чувств. Может, он озвучил, что сыну нравятся эти книги, что они такие чудесные и он понимает его желание купить обе. Может, он сказал, что сейчас они могут купить только одну, что им надо оставить деньги на другие покупки, но в следующий раз они обязательно купят вторую. Конечно, я фантазирую о том, что говорил папа. Но точно – он попал в переживания сына и «ручей его чувств» опять потёк спокойно.

Малыш один и тот же, но стратегии родителей разные. Это не про то, что мама «не очень», а вот папа «молодец». Каждый коммуницирует теми способами, которые у него есть.

Есть хорошая новость: нейробиологи открыли «пластичность» мозга. Это значит, что в течение всей жизни он изменяется, могут образовываться новые нейронные связи и автоматическое, рефлекторное реагирование можно изменять, если вам это необходимо.

Говоря о своих переживаниях и чувствах, помогая ребёнку понять, что с ним, мы развиваем эмоциональный интеллект. Со временем это даст возможность подкорке и коре головного мозга эффективно взаимодействовать, регулировать свои физические и эмоциональные состояния, принимать хорошие решения, понимать себя, свои успехи и неудачи, строить с людьми отношения, которые наполняют, а не истощают.

Впервые о кризисе трёх лет люди услышали в 1926 году благодаря Эльзе Кёллер – австрийскому педагогу и психологу. Она защитила докторскую диссертацию на тему «Личность трёхлетнего ребёнка». Заметьте, уже век назад о трёхлетках заговорили как о личностях!

Именно в этот период происходит психологическое рождение человека, рождение личности. Это время возникновения самооценки, появления и развития воли, упорства и настойчивости, осознания ребёнком своего «Я» – в этом возрасте ребёнок начинает говорить о себе в первом лице. Это время второй сепарации, психологической. Первая – на телесном уровне – была во время родов.

Сепарация – это всегда повышенное количество энергии, определённый уровень агрессии, необходимый для отделения.

Давайте вспомним простой пример, когда мы что-то отделяем, отрываем. Даже если это держится на «честном слове», мы всё равно прикладываем усилия в момент отрыва. Это может быть небольшой импульс, но он есть.

Привычно думать, что кризис – это плохо. Наш мозг реагирует: внимание! Опасность! Плохо! Стресс! Мы начинаем смотреть на это время с негативной стороны и подмечаем соответствующее в своей жизни. Это уже проверено: у кого болит нога, замечают хромящих и т. п. Соответственно, если мы ждём негативное, то мы его обычно и замечаем. Мозг в этом плане заботливый: «Вы ждали негатива? Так вот, пожалуйста, обратите внимание сюда и сюда...»

Но возрастной кризис – это естественный процесс, через который проходят все. Это время рождения нового: организм перестраивается, изменяются психические и физические процессы. Всё работает на благо развития ребёнка. Если родители принимают и поддерживают изменения, то ребёнок чувствует, что с ним всё в порядке, он в безопасности. Он переходит на новую ступень, а мы его сопровождаем. Это может быть увлекательно, потому что мы будем наблюдать и знакомиться с ребёнком по-новому.

Непослушание и «плохое» поведение – это отрицательный бонус, который мы получаем автоматически.

Как выглядит эта перестройка и ради чего это всё?

Существуют разные подходы, описывающие развитие личности ребёнка и возрастные особенности. Мне близок бодинамический подход<sup>2</sup>. Он описывает развитие личности ребёнка, начиная с внутриутробного периода, и влияние родителей на становление личности и характера ребёнка. Это влияние зависит от того, каким образом родители проявляют свою заботу о ребёнке.

---

<sup>2</sup> Бодинамика (body – тело, dynamic – динамика) – современный метод телесно-ориентированной психотерапии. Для неё характерно особое понимание психомоторного развития и структур характера, сочетание целостного подхода к человеческой личности с глубоким знанием мышечной анатомии. Бодинамический анализ, или анализ телесного развития, часто называют соматической психологией развития. Этот метод рассматривает бодинамическую модель структур характеров – теорию личности, основанную на психомоторном развитии ребёнка. Согласно этой модели, развитие личности начинается ещё до её рождения и продолжается до возраста 12–13 лет, где на каждом этапе ребёнок осваивает новые стороны жизни. Дальше идет подростковый период развития личности, и потом сформированные структуры характера проявляются у взрослых и могут трансформироваться.



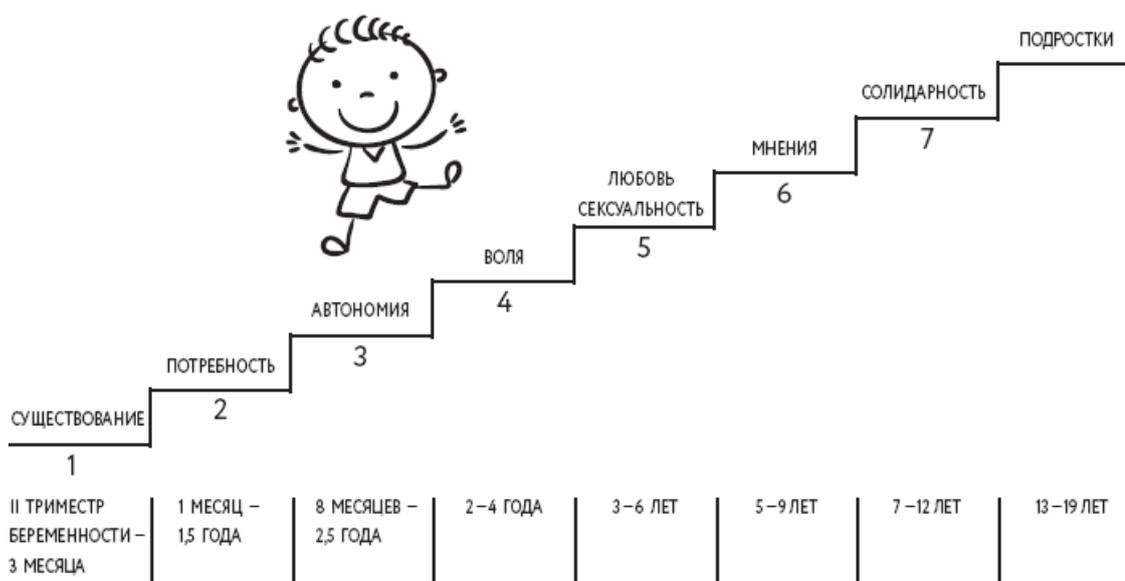
## В чём ценность и смысл возрастного кризиса для ребёнка?

Итак, в бодинамике рассматривают семь стадий развития личности. Они названы в соответствии с тем, какую эмоциональную тему осваивает ребёнок в этот период, какие структуры личности развиваются:

1. Право на существование.
2. Право иметь потребности и удовлетворять их.
3. Право быть автономным.
4. Право намереваться, направлять и использовать волю.
5. Право ощущать любовь и сексуальность.
6. Право иметь собственное мнение.
7. Право быть членом группы и потребность быть видимым и предьявляться.

Затем – с 13 до 19<sup>3</sup> лет идёт «пересборка». В этот период ребёнок опять проходит всё вышеперечисленное, начинает «бурлить». Если к этому добавить гормональную перестройку организма, то становится понятно, почему подростковый кризис – это второй по сложности проживания период взросления.

Давайте пробежимся по ступенькам развития личности ребёнка.



Вы обратили внимание, что этапы развития перекрываются, частично накладываются друг на друга? Какая огромная работа идёт внутри ребёнка! Именно здесь закладывается то, каким взрослым он станет и как сложится его жизнь.

Про кризисы вообще и про кризис трёх лет в частности хорошо бы запомнить:

1. У кризисов нет чётких границ начала и окончания.
2. Кризис может длиться от нескольких месяцев до года и даже больше, если его ход осложняется неблагоприятными обстоятельствами.

<sup>3</sup> В разных источниках указана разная верхняя граница периода – от 17 до 21 года.

**3.** В середине кризиса всегда бывает обострение – в это время «низы уже не хотят по-старому» и жить по-новому приходится учиться и верхам и низам.

**4.** После кризиса всегда идёт стабильная, более спокойная стадия развития.

Кризис зависит от разных факторов, поэтому у всех детей его интенсивность и качество протекания разные.

**Возрастной кризис** наступает тогда, когда накапливаются изменения, возрастные новообразования, которые и помогают ребёнку перейти на новую ступень развития. Вот об этом дальше.

Что же это за структуры развития личности?



**Второй триместр беременности – 3 месяца от рождения**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.