**Khủng hoảng tuổi lên 3- Nguyên nhân và cách khắc phục**



**Khủng hoảng tuổi lên 3 là một cuộc khủng hoảng tâm lý thường kéo dài từ nửa cuối năm thứ ba của cuộc đời đến nửa đầu năm thứ tư của trẻ em. Giai đoạn này, trẻ có rất nhiều sự thay đổi trong tâm tính, khiến nhiều bố mẹ mệt mỏi và lo lắng.**

**Khủng hoảng tuổi lên 3 là gì?**

Khủng hoảng tâm lý là một khái niệm thường gặp trong tâm lý học, nó được đưa ra lần đầu tiên trong Lý thuyết về sự phát triển tâm lý xã hội của Erik Erikson (1950, 1963).

Theo ông, cuộc đời mỗi người trải qua 8 giai đoạn riêng biệt và mỗi giai đoạn sẽ có một khủng hoảng tâm lý đặc trưng.

Nó chỉ xảy ra trong vài tháng, cường độ và mức độ ảnh hưởng của mỗi cuộc khủng hoảng là khác nhau ở mỗi người. Đây là một hiện tượng tự nhiên và bất kì ai cũng phải trải qua.

Khi một đứa trẻ lên 3 tuổi, các bé đã nhận thức được mình là một cá nhân độc lập và bé cũng ***cố gắng khẳng định tính độc lập, tự chủ*** đó của mình – ***nguyện vọng độc lập***.

Trẻ biết được mình có nhiều khả năng, kỹ năng; mong muốn được làm nhiều thứ, được tôn trọng  nhưng lại bị kiểm soát quá mức bởi người lớn. Kết quả là có những phản ứng tiêu cực.

Trẻ muốn có cơ hội được thể hiện mình nhưng khi thực hiện chắc chắn rằng trẻ cũng sẽ gặp vô số thất bại, khó khăn và sai lầm. Tuy vậy, nhờ thế đứa trẻ sẽ học được nhiều thứ hơn.

Đôi khi, ở một số trường hợp trẻ em, không có bất kì phản ứng hay hành vi tiêu cực nào rõ ràng hoặc là chưa đến mức được coi là tiêu cực.

Sự xuất hiện của các phẩm chất như ý chí, độc lập và niềm tự hào là những thành tựu cần đạt được ở độ tuổi lên 3 này. Nó không chỉ là dấu hiệu của sự phát triển hoàn thiện mà còn tạo cơ sở, tiền đề cho sự phát triển tâm lý ở giai đoạn tiếp theo.

**Biểu hiện khủng hoảng tuổi lên 3**

Nhìn chung, ở giai đoạn khủng hoảng tuổi lên 3 này, mọi đứa trẻ thường trông khá buồn bã, hay có những hành vi chống đối, ương ngạnh, bướng bỉnh, ăn vạ, nói tục,…

Theo nhà tâm lý học người Nga, ông Lev Vygotsky đã đưa ra 7 biểu hiện cơ bản nhất ở trẻ em khi bước vào cuộc khủng hoảng tuổi lên 3, đó là :

* *Chủ nghĩa tiêu cực* : phản ứng tiêu cực với tất cả mọi thứ.
* *Sự bướng bỉnh* : khăng khăng làm theo ý mình, đòi hỏi thứ gì đó (chưa chắc đó là điều bé thực muốn mà chỉ vì đã đưa ra yêu cầu, tức là “đâm lao theo lao”).
* *Sự ngoan cố* : phản kháng, chống lại các nội quy, các chuẩn mực của gia đình.
* *Sự tự tiện* : tự ý hoặc tự mình làm một việc gì đó.
* *Bạo động* : nói chuyện hỗn hào hoặc dùng bạo lực (phá đồ đạc, đánh lại bố mẹ,…).
* *Khấu hao* : những thứ, những người mà trẻ đã từng yêu quý bây giờ lại trở nên vô giá trị trong mắt trẻ.
* *Chuyên quyền* : bắt bố mẹ phải làm những thứ mà bé yêu cầu.

**Nguyên nhân gây ra cuộc khủng hoảng tuổi lên 3**

Khủng hoảng, đó là một phần tự nhiên trong quá trình phát triển tâm lý của con người trong cuộc đời.

Khi đứa trẻ lên 3 tuổi, trẻ nhận thức được mình là một cá nhân độc lập, có những quyền lực nhất định.

Các phản ứng, hành vi tiêu cực trở nên trầm trọng hơn thường là do mô hình độc đoán trong gia đình. Nó làm hạn chế quyền tự chủ và sáng kiến của đứa trẻ.

Việc thực thi các điều cấm và hình phạt thường xuyên và không đầy đủ cũng như sự bảo vệ quá mức trong giáo dục, không liên hết mối quan hệ hoặc không nhất quán trong nội quy hoặc tấm gương giáo dục cũng sẽ làm cho cuộc khủng hoảng ở trẻ trở nên dữ dội hơn.

**Cách khắc phục cuộc khủng hoảng tuổi lên 3**

Dưới đây là một vài lời khuyên giúp cả bố mẹ và con cái vượt qua được cuộc khủng hoảng tất yếu này :

* Tạo cơ hội để trẻ được nói, đưa ra ý kiến và được làm một số hoạt động trong phạm vi nào đó (tự chọn quần áo mặc, tự lấy bát đũa,…).
* Tránh mối quan hệ độc đoán, bảo vệ quá mức.
* Nhận thức được nguyện vọng độc lập của đứa trẻ, khả năng hiện tại và các khó khăn của trẻ.
* Sử dụng một vài kỹ thuật, chiến thuật trong chơi game để giao tiếp với trẻ.
* Giải thích các quy tắc, chuẩn mực về hành vi với những hình thức đơn giản, dễ hiểu.
* Nhấn mạnh những việc nên làm và không nên làm, thay vì “cấm”.
* Thỏa hiệp trong một số tình huống gay gắt, cho trẻ có quyền được tự do lựa chọn.
* Cố gắng giao tiếp với con như thể bé là “người lớn”.
* Hướng dẫn trẻ các kỹ năng xã hội với bạn bè và những người xung quanh.
* Đừng chỉ trích những thất bại, lỗi lầm của bé.
* Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn để tránh những thất bại liên tiếp.
* Hãy là một tấm gương, một hình mẫu tốt.

Nếu trẻ em trong giai đoạn này được khuyến khích và hỗ trợ; tính độc lập của trẻ sẽ ngày càng tăng, chúng sẽ tự tin hơn với khả năng tồn tại của mình trên thế giới.

Còn nếu không, trẻ sẽ thiếu tự tin, suy giảm lòng tự trọng và luôn phụ thuộc vào người khác.

May mắn là giai đoạn này sẽ nhanh chóng qua đi, những phản ứng “tiêu cực” thường sẽ không tồn tại lâu. Tuy nhiên nếu không được giáo dục đúng cách, chúng có thể trở thành những thuộc tính tâm lý cố hữu, một phần của nhân cách đứa trẻ và rất khó sửa sau này.