



## **Кризис 3 лет у ребёнка: как пережить?**

Только родители успели порадоваться, что малыш научился достаточно хорошо разговаривать, уверенно ходит и бегает своими ножками, понимает слово «нельзя» — как он меняется до неузнаваемости и становится настоящим бесёнком. Капризничает, не слушается, кривляется, нарушает запреты, вызывая себе ведёт и даже огрызается! Те, кто знаком с психологией, в курсе, что именно так проявляется возрастной кризис 3 лет, и избежать его не удаётся никому.

Основная причина — несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым, даже чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны родителей не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения, так пугающие родителей.

Кризис трёх лет характеризуется следующими психическими новообразованиями:

- первичная самостоятельность;
- новый уровень самосознания;
- установление межличностных контактов, выстраивание новых, более сложных социальных отношений;
- волевая регуляция деятельности.

Разобраться в том, что происходит в данный период с ребёнком, помогает возрастная психология. Она позволяет понять факторы, усугубляющие или облегчающие кризис, и даёт рекомендации, как вести себя родителям, чтобы не допустить негативных последствий.

### **Причины**

Основная причина, из-за которой у детей наступает кризис 3 лет, — это стремление к самостоятельности. К этому возрасту они уже хорошо говорят, могут ясно и чётко выражать свои желания и эмоция вербально. Им кажется этого достаточно, чтобы быть такими же, как взрослые: есть то, что едят они, сидеть допоздна за телевизором, ругаться нехорошими словами. Каждое действие в рамках этого маленького домашнего апокалипсиса будет направлено на стремление к независимости.

### **Признаки**

Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

- ✓ **Негативизм** — «**Делаю назло!**» Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека.
- ✓ **Строптивость** — «**Не хочу подчиняться!**» В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня,

к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

- ✓ **Упрямство** — «**Я так решил!**» «**Не хочу!**» и «**Не буду!**» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.
- ✓ **Бунт (протест)** — «**Мне всё надоело!**» Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.
- ✓ **Деспотизм** — «**Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!**» Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).
- ✓ **Обесценивание** — «**Не люблю вас! Вы плохие!**» Злятся на то, что им дорого, пытаюсь избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном транспорте, например). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.
- ✓ **Своеволие** — «**Я могу сам!**» Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно. Они могут сопровождаться и другими эмоционально-поведенческими отклонениями. Последние наблюдаются далеко не у всех и не всегда, но способны усугубить и затянуть течение кризиса.

### **Что делать**

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка.

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.



5. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
6. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
7. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
8. Проводите как можно больше времени вместе.

### **Последствия**

Кризис 3-х лет способствует формированию независимости и волевых качеств. И это не единственные положительные последствия, среди которых также можно отметить:

- первичную самостоятельность;
- адекватную самооценку;
- способность самоанализа;
- социальную адаптацию.

Однако при недостаточном внимании и неправильном поведении родителей, а также из-за психологических проблем самого ребёнка кризис может иметь и негативные последствия. Во-первых, частые и слишком импульсивные истерики могут закончиться травмой и становятся причиной достаточно глубокого стресса. Во-вторых, из-за внутренних переживаний и чрезмерного эмоционального напряжения нередко развиваются:

- невротические реакции;
- энурез;
- внутренние комплексы;
- ночные страхи, кошмары;
- заикание.

Затяжной детский кризис приводит к формированию истерического типа личности. Характерные для него симптомы становятся постоянными паттернами поведения.

***Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения и разобраться в детской психологии.***