**Консультация для родителей: «Кризис 3 лет»**

**Когда начинается кризис трех лет у ребенка**

Все дети развиваются с разной скоростью, поэтому нельзя назвать точное время начала кризиса. Чаще всего первые проявления встречаются после двух с половиной лет. Также вполне нормально, если старт кризиса придется на три с половиной года — разброс достаточно большой. От гендерной принадлежности раннее или позднее начало кризиса не зависит. Однако чаще можно встретить более раннее, яркое и интенсивное проживание кризиса у высокочувствительных детей, а также у малышей, которые отличаются повышенной эмоциональностью.

**Причины развития кризиса трех лет у ребенка**

Кризисы развития — это неизбежный этап формирования личности ребенка. За первые годы жизни у детей происходит колоссальное количество изменений — как вокруг них, так и внутри. В психологии выделяют три фактора, влияющих на эти перемены:

1. Социальная ситуация — это отношения между ребенком и средой, которая его окружает и воспитывает. Как правило, к трем годам социальная ситуация меняется: раньше ребенок общался только с родителями, бабушками и дедушками, а теперь появился интерес к сверстникам. Дети начинают играть вместе и по-настоящему взаимодействовать. Это требует от малышей значительных усилий, ведь новые друзья реагируют не так, как родители. Из-за этого приходится учиться дружить и вести себя иначе.
2. Ведущая деятельность — это основное занятие ребенка, то, чем ему важно заниматься в конкретном возрасте. Для трехлеток это игра. Нехватка игровой деятельности может сказаться на настроении ребенок становится более плаксивым или сопротивляется любой просьбе или предложению.
3. Новые умения — в трехлетнем возрасте их может быть множество, ведь малыши стремятся повторять все за взрослыми. Сложность в том, что многое не получается с первого раза, а какие-то действия родители делают вместо ребенка или вовсе запрещают. Дети воспринимают это по-разному: кто-то будет капризничать и истерить, кто-то — плакать и обижаться, а кто-то —  требовательно настаивать на своем.

**Как проявляется кризис трех лет у ребенка**

В возрастной психологии выделяют семь проявлений кризиса трех лет, так называемое семизвездие — этот термин предложил советский психолог Лев Семенович Выготский.

Расскажу про каждый пункт.

**Негативизм.** Ребенок не слушается родителей, отказывается от чего-то только потому, что это предложил взрослый. То есть это не обычное непослушание, а именно отказ выполнять просьбу или соглашаться на слова взрослого.

Просто пример: малыш устал и хочет спать. Но если мама предложит ему пойти в спальню и лечь на кровать, то получит отказ, иногда даже с криками. То есть ребенок отрицает слова взрослого.

**Упрямство.** Ребенок начинает требовать что-то не потому, что правда этого хочет, а потому, что он уже попросил это и не желает отступать от изначальных требований. Если родители не идут навстречу, это может доходить до истерик каждый раз.

Например, по пути из магазина ребенок замечает детскую площадку в соседнем дворе и просит пойти туда. Мама отказывает, но ребенок упирается и не воспринимает убедительные доводы о том, что уже поздно, все замерзли или дома ждет папа. Даже если пообещать что-то значимое для малыша, например серию любимого мультика, он все равно не пойдет домой, ведь его изначальная просьба — площадка. Если мама все же соглашается, то часто оказывается, что площадка ребенку объективно неинтересна — ему было важно именно настоять на своем.

**Строптивость.** Это главный признак кризиса трех лет. Ребенок отвечает на все отказом, отрицает устоявшийся уклад жизни и стиль воспитания. И если негативизм проявляется по отношению к просьбам и предложениям кого-то — мамы, папы, — то строптивость безлична: ребенок просто отрицает привычные действия. Например, любящий водные процедуры малыш может резко отказаться от купания: зачем мыться, если можно просто не мыться?

**Обесценивание.** Ребенок начинает пренебрегать тем, что раньше любил, что было ему дорого и привычно. Родителям может казаться, что теперь он все делает наоборот. Часто обесценивание проявляется в словесной форме: игрушка становится «плохой» или «дурацкой». Малыш отказывается с ней играть, хотя еще вчера она была его любимой.

**Деспотизм и ревность.** Ребенок старается обрести над родителями власть, проверяет на прочность установленные ранее нормы и авторитеты, навязывает свои правила, говорит, кто и что обязан и не обязан делать. Так проявляется деспотизм — чаще он встречается в семьях с единственным ребенком.

Там, где воспитывают двух и более детей, речь идет о ревности. Как правило, старший ребенок пытается влиять на родителей, чтобы все его желания снова выполнялись как раньше. Но этого не происходит: младшие всегда находятся в более привилегированном положении.

**Протест-бунт.** Ребенок начинает постоянно ссориться и конфликтовать: он воюет с родителями по любому поводу, может драться и говорить, что ненавидит или не любит вас. Это стандартная реакция в любой ссоре. Не стоит буквально воспринимать эти высказывания: они говорят лишь о том, что ребенок очень зол, но пока не понимает, как справиться с эмоциями и правильнее их выразить.

**Своеволие.** Стремление все делать самостоятельно. Родители часто слышат слова «я сам». Ребенок отказывается от помощи, даже если у него объективно что-то не получается. При этом он может бросать игрушки и предметы, злиться и кричать на родителей, если у него все пошло не по плану.

Кризис трех лет — это не обязательно проявление всех семи «симптомов». Чаще у ребенка заметны два-три проявления: например, негативизм и протест-бунт или своеволие и упрямство. У разных детей по-разному.

Сейчас пользуюсь таким способом: называю ребенку его чувства, объясняю их, а после привожу свои примеры — когда я чувствовала себя точно так же. Поняла, что даже если сын дико орет, он все равно краем уха слышит, что ему говорят, и постепенно успокаивается. Раньше мне казалось, что справиться с детскими истериками невозможно. А на деле все в силах родителя — посидеть рядом с ребенком, приобнять, сказать простые, но рабочие фразы.

Сыну скоро пять, но из-за его высокочувствительности мне кажется, что отголоски того кризиса мы испытываем до сих пор. Расскажу про один из недавних случаев. Идем в садик. Сын не выспался, и я прямо вижу, как он настойчиво ищет причину поплакать и покричать. Проходим мимо мусорных контейнеров, и тут он говорит: «Смотри, сколько мусора! Господи, так много мусора! Наша планета загрязнена! Мы все скоро умрем!» И оставшиеся 15 минут пути оплакивает эту экологическую проблему, которая почему-то стала важна для него именно сейчас.

То есть моменты необъяснимого поведения бывают до сих пор. Но я по-прежнему справляюсь с ними так, как раньше, проговаривая чувства. А иной раз не ищу причин и говорю: если накопилось — можно посидеть, погрустить, поплакать, дать выход эмоциям. Это нормально.

**Сколько длится кризис трех лет у ребенка**

Обычно кризис трех лет длится не неделю, не две, а несколько месяцев — чаще до полугода. Это довольно долго и, повторюсь, связано со множеством изменений, которые происходят с ребенком. Ему нужно время, чтобы адаптироваться к ним. Как правило, к четырем годам кризис полностью затухает.

**Что рекомендуется делать родителям во время кризиса трех лет**

**Займите партнерскую позицию.** С точки зрения психологии оптимально стать ребенку партнером, но с элементами властной заботы, как пишет психолог Людмила Петрановская [в своей книге «Если с ребенком трудно».](https://www.litres.ru/book/ludmila-petranovskaja/esli-s-rebenkom-trudno-6281784/chitat-onlayn/) То есть воспринимать трехлетку как отдельного человека со своими потребностями, которые вполне могут отличаться от ваших. А еще быть готовым вести диалог, но самому определять правила жизни семьи и границы дозволенного.

**Помогайте ребенку понять и прожить его эмоции.** В три года у детей еще слишком высока интенсивность реакций на замечания, просьбы и вообще все, что их окружает. Это не потому, что они хотят довести родителей или делать все назло, просто малыши еще не умеют контролировать свои эмоциональные всплески. Поэтому их нужно контролировать родителям.

Если в моменты злости или истерики ребенок пытается вас ударить, нужно остановить его руку и четко объяснить, что бить никого нельзя. Разговор стоит начинать только после того, как ребенок успокоится. Объясните, что он разозлился и это нормально. Предложите альтернативные способы выражения злости, например потопать ногами или порычать. Будьте готовы к тому, что объяснять это придется много раз, прежде чем новые способы выражения злости станут для ребенка привычны и предпочтительны.

**Будьте последовательны.** Это особенно важно при соблюдении установленных правил: если что-то нельзя, то нельзя всегда — ребенок должен знать это и понимать последствия нарушения правил. Не злоупотребляйте запретами: права и обязанности трехлетнего ребенка уже можно расширить, поэтому иногда давайте «попробовать на зуб» самостоятельность.

Например, пусть сам уберет за собой тарелки, выкинет мусор в корзину, закинет грязные вещи в стиральную машину, включит свет в комнате или соберет рюкзак перед прогулкой. Радость от того, что ребенок сделал что-то сам, без помощи других, — фундамент хорошей самооценки и уверенности в себе.

**Предоставляйте ребенку выбор.** Избегайте директивных указаний, чтобы не упереться в детский негативизм. Например, нет ничего страшного в том, что ребенок будет есть любимые огурцы вместо помидоров. Выбор — прерогатива взрослых, но выбирать тоже нужно учиться. Поэтому важно давать детям простор в тех областях, где это можно сделать.

На первых порах кризиса хорошо работает «выбор без выбора», когда вы предлагаете ребенку несколько вариантов: «Ты хочешь на ужин спагетти или маленькие макароны?», «Наденешь серые штаны или синие?», «Возьмешь в постель зайку или мишку?»

**Подстраивайтесь под ситуацию.** Иначе говоря, будьте гибким в выборе фраз или построении расписания выходного дня. Если ребенок вдруг начал называть кошку бульдогом, а вы упорно поправляете его и говорите, что это не так, то шансы на конфликт растут с каждой секундой. Пусть сегодня это будет бульдог — подобный полет фантазии еще никому не мешал.

По моему опыту, чаще всего это правило вызывает трудности у пап. Например, обычно ребенка в садик одевает и отводит мама. Но однажды рано утром она уехала по делам и ответственность за сборы легла на папу. Он дает дочке серые колготки, но она наотрез отказывается их надевать и просит розовые. Папа упирается, ведь мама обычно дает в садик серые. В итоге все заканчивается получасовой истерикой на ровном месте — хотя всего-то надо было согласиться достать из шкафа розовые колготки.

**Учитесь отвлекать и переключать ребенка.** Часто истерики трехлеток начинаются и заканчиваются сами собой, главное — не мешать. Но бывают ситуации, когда ребенок разошелся и не может успокоиться — тут нужна поддержка взрослого. Тогда можно увлечь новой игрой, рассказать интересную историю, предложить поделать что-то вместе.

Если через время нужно вернуться к вопросу, который вызвал бурную реакцию малыша, попробуйте подключить любимых героев ребенка: «А что Буба (кот Коржик, Бэтмен, Ариэль) сделал бы на твоем месте, как ты думаешь?» Возможно, так удастся найти решение более безболезненно.

**Предупреждайте о завершении чего-то заранее.** Никому не нравится, когда в разгар интересного занятия говорят: «Собирайся, мы уходим». Ребенок не исключение: ему важно заранее знать, сколько времени осталось на игру, прогулку, просмотр мультиков. Так, можно сказать: «У тебя есть еще пять минут на то, чтобы поиграть, а потом мы идем ужинать». Если резко «выдергивать» ребенка из деятельности, которая ему нравится, высок риск ответных истерик.

Теория привязанности Людмилы Петрановской доступно объясняет, что дело в незрелой нервной системе ребенка. Нужно время и терпение, чтобы все наладилось. Однако не все это понимают: так, муж и бабушка иной раз начинали паниковать. Это продолжалось до тех пор, пока дочери не исполнилось три года и три месяца: остались «не хочу», но истерики сошли на нет.

Сын начал истерить в два года и шесть месяцев. Мы не то что были готовы, но уже хотя бы понимали, что это такое. Истерики были более жесткие и агрессивные — наверное, потому, что он мальчик. Поначалу это было почти каждый день и сильно выматывало. Постепенно все сошло на нет: сейчас истерики бывают редко — максимум раз в месяц. Я заметила, что есть два основных фактора, которые провоцируют крики и капризы. Это усталость и перевозбуждение. Помогает четкое соблюдение режима дня. Плюс открыла для себя детские жевательные пастилки с магнием и глицином «Мишки Эвалар». Нам они помогли: дети действительно стали спокойнее. В этот период, к слову, магний можно принимать и родителям — точно не будет лишним.