Кризис 3-х лет. Разбор, рекомендации

**ПРИЧИНА**

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.

**ПРИЗНАКИ**

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребёнок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно.

***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. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

* **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.

* **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).

Не стоит забывать, что капризность и истеричность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какой мальчик, ай-яй-яй!». Ребёнку только этого и нужно.

* **Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»**

Злятся на то, что им дорого, пытаясь 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. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

**СРОКИ**

Родители, столкнувшиеся с кризисом 3 лет, в первую очередь интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ.

Во-первых, он может начаться и в 2,5 года, и в 3,5. Психологи утверждают, что чем раньше ребёнка отдают в детский сад, тем раньше наступает кризис.

Во-вторых, он может закончиться в течение 3 месяцев, а может длиться до одного года. Это зависит от устойчивости нервной системы, темперамента ребёнка, поведения родителей и психологической помощи со стороны.

В-третьих, короткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими появлениями, а затяжной — более спокойными. Это норма. А вот если он продолжается более полугода и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психотерапевта обязательна.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Помочь справиться с кризисом 3 лет помогут советы родителям от психолога.

Самая главная рекомендация — **уважать самостоятельность ребёнка**. Позволять ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

 **Дополнительные рекомендации:**

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультик, 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 (критикуем только поведение, а не личность ребенка)
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 ребенка и позволяет это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
7. Последовательность высказываний и действий: сказал-сделал. Если родитель придерживается своих слов, ребенок начинает воспринимать их более серьезно.
8. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3-4 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
9. Проводите как можно больше времени вместе.

**«10 нельзя»: памятка для родителей**

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребёнка только потому, что он закатывает истерики — просто не обращать на них внимания.
3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.
4. Нельзя физически наказывать, иначе ребенок поймет, что физическое наказание – прекрасный способ решить проблему и будет активно применять его в старшем возрасте.
5. Нельзя кричать.
6. Нельзя навязывать свою помощь.
7. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми (будет падать самооценка ребенка и подорвутся доверительные отношения с родителями)
8. Нельзя приказывать, лучше работает просьба.
9. Нельзя постоянно ругать и наказывать ребёнка за все неприятные для вас проявления его самостоятельности.
10. Нельзя использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребёнку. Например, взывать к совести или чести.