

## Кризис 3 лет у ребенка

Кризисный период – это новый этап, резкий скачок в психоэмоциональном развитии ребенка, появление у него новых понятий о жизни, навыков и особенностей поведения. По мере выхода из кризиса малыш развивает, закрепляет и совершенствует новые навыки.

Типичны и симптомы кризиса 3-х лет, которые индивидуальны у каждого малыша, но имеют и целый ряд общих черт. Из послушного, спокойного и ласкового малыш превращается в капризного бунтаря. Он нарушает установленные правила, делает все наперекор маме или папе, устраивает истерики и всячески отстаивает свои права на самостоятельные действия. Иногда родители теряются – как себя вести с ребенком, что делать, если у него случилась истерика.

### Когда ожидать начало кризиса трехлетки

Первые признаки кризиса наступают не ровно в три года, у большинства малышей они могут проявиться в период от 2,5 до 4 лет. В зависимости от индивидуальных особенностей характера, методов воспитания и отношения родителей основные проявления могут продолжаться на протяжении от 2-4 месяцев до полутора лет и более.

### Причины возникновения

Психологи не могут точно и однозначно назвать конкретные причины возникновения возрастных кризисов. Выделяются определенные влияющие причины кризиса 3-х лет и факторы, которые прослеживаются в тех или иных ситуациях.

Особенности темперамента ребенка. Дети, обладающие слабым или неустойчивым типом нервной деятельности, чаще переживают кризис с максимально острыми проявлениями. Особенно тяжело приходится детям с холерическим темпераментом или малышам-меланхоликам. Сангвиники и флегматики менее подвержены кризисным изменениям.

Авторитарное воспитание – еще одна из причин серьезного кризиса дошкольного возраста. Постоянная диктатура родителей, подавление инициативы и игнорирование желаний ребенка приводит к бурным протестам.

Повышенная тревожность родителей и избыточная забота о малыше (гиперопека). Стремления и желания ребенка подавляют из-за чрезмерного волнения за его здоровье. Родители не считают ребенка самостоятельным, делают за него все.

Проблемы со здоровьем. Психические отклонения, неврологические заболевания и тяжелая хроническая патология влияют на реакции детей.

Конфликты внутри семьи. В этом случае психологи дают рекомендации для родителей – не вмешивать ребенка во взрослые проблемы оградить его от выяснения родительских отношений и негатива.

Ключевые симптомы кризиса: 7 основных изменений

В той или иной мере проявления имеют сходные черты у всех детей, различается только степень тяжести ключевых характеристик кризиса 3 лет. Общие проявления родители описывают как изменения поведения и непослушность, скандалы и истерики, слезы буквально из-за каждой мелочи. Психологи выделяют 7 основных симптомов кризисного поведения:

Негативизм. Ребенок наотрез отказывается следовать указаниям взрослых, даже если эта просьба выгодна самому малышу. На любые просьбы – четкое «нет».

Строптивость. Малыш резко меняет свои привычки, не желает придерживаться режима. За счет скандалов и истерик пытается отвоевать право делать так, как хочет он.

Упрямство. Ребенок принимает какое-либо решение и четко придерживается этой линии. Его невозможно заставить, уговорить или мотивировать на те или иные привычные действия. Он будет рыдать, но четко стоять на своем.

Своеволие. Малыш хочет делать что-либо самостоятельно, игнорируя подсказки или слова родителей.

**Протест.** Особенности этой характеристики – буря эмоций в отношении указок родителей, что он должен делать. Если что-либо за него выбрали или решили родители, ребенок отказывается от этих вещей или действий.

**Обесценивание.** Малыш перестает ценить те вещи или действия, которые ранее были для него важными, любимыми или дорогими. Он может кидать и ломать любимые игрушки, обзывать родителей, драться с братьями-сестрами, отказываться от любимых лакомств.

**Деспотизм.** Ребенок пытается командовать членами семьи, требует подчинения и беспрекословного послушания. Если его прихоти не выполняются, следует истерика и крики, топанье ногами и повышение голоса.

Не все из этих признаков могут проявляться одинаково ярко, иногда преобладают определенные симптомы, которые срабатывают наиболее часто и которыми ребенок пользуется как инструментом воздействия.

**Рекомендации для родителей: как себя вести**

Существует множество советов родителям, которые помогут сгладить остроту проявлений кризиса и пройти этот нелегкий этап как можно спокойнее. Но если родители ощущают, что они в безвыходной ситуации, не знают, как преодолеть кризис 3 лет самостоятельно, нужно обратиться к опытному детскому психологу.

### **Общие рекомендации по преодолению кризисного этапа:**

**Запасайтесь терпением.** Ребенку так же нелегко, как и вам. Он не понимает, что с ним происходит и пытается найти реально доступный для него выход. Не кричите, не наказывайте его, такие действия только ухудшат ситуацию.

**Пытайтесь договариваться.** Родители постепенно понимают, как пережить очередную истерику в магазине или гостях. Можно заранее определить, что вы купите игрушку, но если начнутся капризы, вы немедленно уйдете без покупок. Если ребенок выдержит условия договора, важно похвалить его за примерное поведение.

**Установите границы дозволенного.** Ребенок четко должен знать, какое поведение допустимо, а какие границы переходить нельзя. Не отменяйте

запреты, если начинается плач, будьте последовательны в словах и действиях. После того как ребенок успокоится, поговорите с ним о том, почему вы так поступили.

Используйте слово «нельзя» разумно и рационально. Чем больше у детей запретов, тем сильнее соблазн их нарушить. В период кризиса «нельзя» должно распространяться на то, что нанесет вред здоровью ребенка и окружающих, домашних животных, может испортить чужое имущество.

В остальном дайте малышу определенную самостоятельность.