**Кризис 3 лет: как понять психологию ребенка и как вести себя родителям?**

Кризис 3 лет – граница между ранним и дошкольным детством – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего «Я». Ребенок 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.

Родителям нужно знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Выготский Л.С. описывает *7 характеристик кризиса:*

* **Негативизм — «Делаю назло!»** Ребенок отказывается от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хочет 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!»** Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша.
* **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. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство.
* **Деспотизм — «Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!»**. Когда дети пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили.
* **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!»**  Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого [не слушает](https://ponervam.ru/rebenok-ne-slushaetsya.html), 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.

**Рекомендации психолога родителям**

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, в которых он будет чувствовать свою самостоятельность, а значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

* Придерживаться единого стиля воспитания.
* Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
* Вести себя спокойно, не поддаваться на провокации, показывать, что криками исполнения желаний добиться не удастся.
* Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
* 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.
* Командовать малышом не следует, лучше проявите сдержанность, пусть ребенок думает, что решение принимает самостоятельно.
* В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультик, погулять, угостить конфетой.
* Использовать игровые приёмы: например, ребёнок может не хотеть идти гулять. Но пойти выгуливать любимого мишку он согласиться с удовольствием.
* Поощрять инициативу и самостоятельность малыша. Если ребёнок пытается начать делать то, что ему пока не под силу, помогите ему. Научившись выполнять что-то в сотрудничестве со взрослым, вскоре ребёнок это сможет делать самостоятельно.
* У ребенка должны быть посильные домашние обязанности: убирать за собой игрушки, вытереть пыль, помыть посуду. Конечно, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным.
* Будьте разумными – уступайте в мелочах: спрашивайте обо всем, что касается его – какую одежду наденет на прогулку, какую бы еду хотел бы на обед.
* Изучайте психологические особенности ребенка, стройте воспитание на поощрениях, а не наказаниях.
* Ели ребенок не справляется, предложите помощь. Если вы столкнетесь с агрессией, то не стоит настаивать, пусть малыш делает, как у него выходит, переделать вы можете потом без него.
* Проявляйте больше любви и ласки, чаще хвалите и обнимайте, это позволит ребенку чувствовать себя любимым в семье.

Литература

1. <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-3-let.html>
2. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология. – М.,2005.
3. <https://ponervam.ru/krizis-3-let-u-rebenka.html>

*Материал подготовила Нина Валерьевна Земскова,*

*педагог-психолог ОЦДиК.*