

Кризис 3-х лет у ребёнка

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.

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:

1. **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.
2. **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.
3. 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.
4. **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.