**Как пережить кризис трех лет у ребенка**

**Путеводитель по сложному периоду для родителей**

**Когда начинается кризис трех лет у ребенка**

Подготовила педагог-психолог:

Тальникова Н.И.

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 — грубо говоря, это основное занятие ребенка, то, чем ему важно заниматься в конкретном возрасте. Для трехлеток это игра. Нехватка игровой деятельности может сказаться на настроении. Например, 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 — неотступно и 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.](https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200501502)

**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.

**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. 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, например 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. 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.

**«Когда ребенок становится совершенно неадекватным, главное — самому не впасть в истерику»**

Пример: У меня трое детей. Старшей дочери уже 24 года, младшей — пять, сыну — три года и два месяца. У всех кризис трех лет проходил по-разному. Старшая дочь преодолела этот период мягко: капризы случались, фраза «не хочу» звучала часто, но более серьезных проблем не было. Кризис младшей стал громом среди ясного неба: истерика была громкой, долгой и без повода. Мы с мужем очень испугались. Я стала расспрашивать об этом врачей, но в государственной поликлинике отвечали обтекаемо: мол, все нормально, не переживайте!

Я начала искать информацию в интернете. Узнала, что это и есть кризис трех лет. Зачастую он проявляется именно в истериках, причем регулярных: в какой-то период у младшей дочери они случались чуть ли не каждый день. Поводы были самые неожиданные, например: «Ты дала мне зеленую кружку, а я хочу синюю!» Говорю: «Но у нас нет синей кружки». В ответ: «Я хочу именно синюю!» И начинается метание вещей, крики, повышенная агрессивность. Ребенок, который еще пять минут назад был ангелочком, становится совершенно неадекватным. Главное в этот момент — самой не впасть в истерику. И не уходить в другую комнату: я никогда не оставляю ребенка одного со своими эмоциями. А еще слежу, чтобы в истерике он не ударился или не поранился.

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.

**Что родителям не стоит делать во время кризиса трех лет**

**Воспринимать словесную агрессию близко к сердцу.** В трехлетнем возрасте дети часто говорят обидные фразы. Не стоит остро реагировать на них. Оптимальный ответ на услышанное от ребенка «Я тебя не люблю!» — это родительское «А я тебя все равно люблю, даже когда ты злишься». Так вы сами не превращаетесь в ребенка и не вступаете в словесные игры. А еще поддержка от близких даст маленькому человеку уверенность в том, что родители любят за то, что он есть, а не за хорошее поведение.

**Прибегать к физической силе и эмоциональной агрессии.** Для многих этот пункт очевиден, но еще раз подчеркну: кризис пройдет, а обиды останутся. Все родительские шлепки и угрозы не пойдут на пользу доверительным отношениям в семье.

**Стыдить ребенка и при нем обсуждать его поведение с другими.** «Чего как маленький ноешь?», «Ты же мужик, не плачь, ведешь себя как девчонка», «Ой, какой неженка» — это обидные фразы, которые никак не способствуют завершению истерики. Произнося подобное вы, как родитель, спустите пар и выплеснете накопившееся раздражение, но цена будет высока — есть риск разрушить теплые отношения с ребенком и подорвать его формирующуюся самооценку.

**Добавлять стрессовых событий.** Даже когда мы планируем жизнь наперед, невозможно на 100% быть уверенным в том, что все сложится именно так. Развод родителей, переезд на новое место, первый поход в детский сад — все это дополнительный стресс, которого лучше избегать. Если это невозможно, будьте готовы к тому, что кризис может затянуться или станет проявляться ярче.

**Что может помочь пережить кризис**

Предупрежден — значит вооружен. Прохождение кризиса можно сделать более мягким, если немного подготовиться. Вот что может помочь.

**Книги о развитии детей и проживании эмоций.** Если интересна база о развитии ребенка, то смело можно обращаться к трудам Льва Семеновича Выготского. О том, как общаться с ребенком в непростой период, писали Юлия Гиппенрейтер, Людмила Петрановская, Виктория Дмитриева. Также советую обратить внимание на книги об эмоциях, например серию [«Просто о важном»](https://www.ozon.ru/product/prosto-o-vazhnom-vmeste-s-miroy-i-goshey-uchimsya-ponimat-sebya-i-drugih-remish-natalya-564470081/?asb=iZVnDXmMIVqvDioqq9vg%252BxYBscdHi3rDMkdoFo5x844%253D&asb2=6zm--ZxBXr6Aa46lIbtEUFbWtMkSgbhLXoXxzOyAZyIFf5su-HvnNQPEuC-pS9GF&avtc=1&avte=2&avts=1695876931&keywords=%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F+%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%88#section-description--offset-140--offset-80) Натальи Ремиш или [книги Нины Ливенцовой](https://fenixbooks.ru/catalog/?q=%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0&s=%D0%9D%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8) издательства «Феникс-премьер».

Серия «Просто о важном» учит обсуждать с ребенком сложные темы и подсказывает родителям, как вести себя в различных ситуациях

Книги психолога Нины Ливенцовой в форме интересных историй рассказывают о сильных эмоциях и подсказывают детям, как выражать их без вреда для себя и окружающих

**Игры для успокоения.** Выдерживать сложные эмоции трудно не только родителям, но и самому ребенку. С одной стороны, детская нервная система тренируется, с другой — перенапрягается в некоторые моменты.

Снять напряжение можно через спокойные игры или те, что связаны со сменой тактильных ощущений. Например, игры с песком или крупами запускают процессы торможения в нервной системе — именно этого и нужно добиваться в периоды перевозбуждения. Можно купить много разных игрушек для ванной и устраивать долгие заплывы: вода отлично помогает нервной системе переключиться.

**Полезные каналы экспертов.** Понять, что вы не одиноки, и узнать, как преодолеть сложный возраст, помогают блоги экспертов. Их много, я особо рекомендую [канал «Ремиш в своем уме».](https://t.me/vsvoemyme_club) Наталья Ремиш рассказывает и показывает, как решать конфликты, договариваться, уступать и в целом общаться с детьми. А еще выкладывает новые серии мультфильма об эмоциях «Про Миру и Гошу», основой которого стали ее книги. Мультфильм будет полезно смотреть вместе с детьми, а затем обсуждать увиденное и делиться своими историями.

**Что в итоге**

1. Чаще всего кризис трех лет проявляется после двух с половиной лет, но если начало придется на три с половиной года — это тоже норма.
2. В возрастной психологии выделяют семь признаков кризиса — от негативизма до протеста. Но главный из них — строптивость, когда ребенок отрицает устоявшийся уклад жизни.
3. Кризис длится от нескольких месяцев до полугода. Может затянуться или стать ярче, если есть дополнительные источники стресса, например переезд, рождение младшего ребенка, первый поход в детский сад.
4. Не нужно прибегать к эмоциональной агрессии и физической силе или стыдить ребенка — это лишь разрушит теплые отношения и подорвет формирующуюся самооценку малыша.
5. Чтобы сложный период прошел как можно менее болезненно, родителю важно занимать партнерскую позицию, быть последовательным, но при необходимости гибким. А еще помогать проживать непонятные ребенку эмоции, давать выбор и некоторую самостоятельность.