**Как пережить кризис 3 лет**

*Кризис трех лет* – переходный этап психического развития между ранним и дошкольным возрастом. Характеризуется кризис перестройкой структуры личности – ребенок начинает осознавать наличие воли (произвольности), активности, способности делать выбор, действовать самостоятельно. Кризис проявляется эмоционально-поведенческими симптомами: негативизмом, упрямством, протестными реакциями.

Кризисные периоды развития отличаются от стабильных возникновением качественных изменений психики, наличием конфликта между новыми потребностями ребенка и устоявшимися социальными отношениями, формами деятельности. Признаки кризиса трех лет наблюдаются между 2,5 и 3,5 годами, результатом становится психологическое отделение ребенка от мамы, папы, старших сестер, братьев.

## Причины кризиса трех лет

Ребенок стремится к установлению правил, норм, выстраиванию отношений на основе социальных ролей, личностных качеств. При этом родители сохраняют прежние модели поведения – ориентацию на предметную деятельность, ограничение поля возможностей для проявлений самостоятельности. Конфликт сопровождается ссорами с взрослыми. Выраженность данного периода определяется сочетанным воздействием определенных факторов:

1. Авторитаризм. Стремление взрослых устанавливать жесткие нормы, требование безусловного подчинения подавляет волю, самостоятельность малыша. Кризис протекает с реакциями бунта, открытого сопротивления родителям.
2. [Гиперопека](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/hyper-guardianship). Чрезмерная родительская забота в условиях становления личности ребенка, возрастания самостоятельности становится причиной негативизма, строптивости, непослушания. Интенсивность гиперопеки напрямую коррелирует с продолжительностью, яркостью кризиса.
3. Состав семьи. При наличии братьев, сестер, участвующих в воспитании, кризис обычно протекает легче. Ребенок имеет больше возможностей, вариантов выстраивания отношений. Темперамент. Интенсивность, устойчивость, легкость возникновения эмоциональных реакций отчасти определяются врожденными особенностями нервной системы. Конфликты провоцируют больший отклик у холериков, меланхоликов.
4. Состояние здоровья. Выраженность эмоционально-поведенческих отклонений определяется наличием заболеваний у ребенка. Болезненные дети часто испытывают повышенную зависимость от матери, развитие самостоятельности задерживается, кризис наступает позже, протекает сглажено. При неврологических заболеваниях дисбаланс процессов возбуждения-торможения проявляется большей эмоциональной неустойчивостью, гипертрофированностью кризисных проявлений.

Социальная позиция малыша перестраивается, он начинает отделять себя от взрослых не физически, как в период кризиса 1 года, а психологически. Возникает представление о себе как о личности, формируется образ «Я» как система желаний, потребностей, воли, активности. Для апробирования новых возможностей ребенок противопоставляет свои действия действиям взрослых – спорит, упрямится, отказывается. Направленность поступков определяется личностью, а не желаниями ребенка, как раньше.

Преодоление негативных симптомов кризиса происходит быстрее при изменении отношения к повзрослевшему малышу, принятии его новых потребностей, возможностей.

* Поощрение самостоятельности. Малышу, проявляющему желание действовать в одиночку, не нужно помогать. Необходимо позаботиться о безопасности, похвалить за успех, поддержать при неудаче, предложить помощь в форме вопроса.
* Оценка поступков. Нельзя обзывать ребенка, давать «ярлыки» (жадина, вредина, зануда, злой). Наказывать, отчитывать нужно за действия.
* Сохранение спокойствия. Крики, раздражение взрослого усиливают эмоциональные приступы малыша. Следует демонстрировать уравновешенность, спокойно озвучивать отказ, отвечать на требования.
* Предоставление права выбора. В ежедневных бытовых вопросах стоит учитывать мнение ребенка. Выбор мультфильма, напитка, книги, места прогулки рекомендуется предоставить малышу.
* Анализ ситуации. После конфликта, спора, истерики необходимо спокойно обсудить переживания малыша, поделиться собственными эмоциями. Во время таких обсуждений ребенок учится понимать, вербально выражать чувства, мысли, состояния.

При правильной коррекции взаимоотношений с подрастающим ребенком кризис трех лет проходит более сглажено, спокойно, завершается спустя несколько месяцев. Новообразованиями данного этапа развития являются психологическая эмансипация ребенка от взрослого, появление самооценки, оценки собственных действий. Активно развиваются волевые качества, самостоятельность, усложняются социальные отношения. Профилактика затяжного течения кризиса, невротических и психопатических осложнений заключается в создании новых условий развития – выстраивании отношений с учетом изменяющихся потребностей ребенка.