**Возрастные психологические кризисы у детей** – это периоды активного взросления и формирования новых психических функций (восприятия, мышления, воображения, воли). Такие изменения являются значительной нагрузкой для нервной системы, поэтому редко проходят гладко. Например, те несколько недель, когда малыш активно приучается к горшку, он меньше говорит. Примерно, то же происходит и в другие периоды психологических кризисов – проявляется повышенная утомляемость, раздражительность, упрямство, негативизм, излишняя эмоциональность.

После психологического кризиса ребенок, вооружившись новыми качествами, переходит из одного возраста в другой:
Кризис 1-го года – переход из младенчества в ранний детский возраст;
Кризис 3-х лет – переход из раннего детства к дошкольному возрасту;
Кризис 7-ми лет – грань между дошкольным и младшим школьным возрастом;
Кризис подросткового возраста в период между 11-ю и 15-ю годами – переломный момент, после которого наступает подростковый возраст.

Длительность кризисного периода в среднем составляет 6 месяцев, но неправильные действия родителей (слишком строгое воспитание или вседозволенность) могут его продлить.

В этой статье будет подробно описан **кризис 3-хлетнего возраста**, который дети переживают на этапе с 2,5 до 4-х лет. Это период «рождения» личности, когда ребенок осознает себя отдельным от родителей и его девизом становятся слова: «я сам». До этого времени связь с матерью у малыша была настолько тесной, что у него не было желания отделиться. Во время кризиса появляются новые потребности, стремления и сильные эмоции. Ребенок не понимает, что происходит и это его очень тревожит. А поскольку в этом возрасте нервная система очень не устойчива, то внутренний дискомфорт проявляется раздражительностью, гиперактивностью, приступами гнева и истериками.

Более 60% родителей трехлеток отмечают, что изменения в поведении появились внезапно, словно ребенка подменили. Причем малыш плохо ведет себя не со всеми. Так дома он превращается в капризного тирана, а в детском саду его поведение остается хорошим. Такая избирательность – отличительная черта кризиса 3-хлетнего возраста.
Психологический кризис трех лет – сложный период, но преодолев его, ребенок получает важные личностные приобретения, необходимые для дальнейшего развития:

* воля;
* независимость;
* самостоятельность;
* гордость за свои достижения;
* умение преодолевать трудности;
* готовность к предметной и познавательной деятельности, что являются основой обучения.

## Особенности поведения детей в кризисный период

Некоторые трехлетки проходят кризисный период довольно гладко. Такая ситуация характерна для семей, где есть несколько детей и 3-хлетний малыш пользуется относительной свободой. Однако большинство детей и их родителей остро испытывают кризис трех лет, признаки которого подробно описал Л.С. Выгодский, назвав их «семизвездием симптомов».
1.      **Негативизм**– является основным признаком этого кризиса и может проявляться в разных формах. Ребенок игнорирует требования и просьбы родителей, как будто не слышит их – это пассивный негативизм. Активный негативизм – ребенок возражает, отвечает отказом на все предложения, или целенаправленно делает наоборот. Негативизм очень осложняет общение с ребенком. «Давай оденемся и пойдем гулять», «Может, почитаем?» - малыш принципиально ответит «Нет!» на все предложения. Характерно, что предубеждение направлено, против определенного человека, чаще матери. При этом ребенок послушно выполняет все, что сказал отец или воспитательница.
2.      **Упрямство.** Эта черта заставляет ребенка добиваться своего. Он продолжает настаивать, даже если передумал, если ему показали, что получить желаемое сейчас невозможно. Отличительным признаком детского упрямства является бессмысленность. Например, ребенок отказывается идти домой после прогулки. Он уже устал, понимает, что дома его ждут мультфильмы и игрушки, но все же упорно стоит на своем.
3.      **Строптивость.** Склонность ребенка действовать против норм, правил и домашних порядков. «Мы все аккуратно складываем вещи» - говорит мама малышу, а тот в ответ высыпает все игрушки. В отличие от негативизма, строптивость проявляется со всеми взрослыми. Цель такого поведения – самоутвердиться, продемонстрировать свою силу воли, показать характер.
4.      **Своеволие**. Ребенок не слушает советов, а действует согласно своей прихоти. Поступки основаны лишь на собственных желаниях, и малыша не остановят просьбы или угрозы. «Не иди в лужу, будут мокрые ноги, и мы пойдем домой» - но ребенок забежит в лужу. Его сиюминутное желание потоптаться по воде, испытать новые ощущения, оказывается сильнее отдаленного желания поиграть на площадке.
5.      **Бунт-протест.** Ребенок постоянно конфликтует с родителями, хотя раньше такое поведение было ему не свойственно. Его протест часто проходит в форме истерик, которые сопровождаются криком, рыданиями, топаньем ногами, битьем головой о стену, падениями на пол.
6.      **Стремление к деспотизму.** Проявляется капризностью, грубым обращением с родителями, физической агрессией. Ребенок требует не удовлетворения своих нужд, а беспрекословного повиновения окружающих. Брат должен освободить ему стол, несмотря на то, что он делает уроки. Мать должна сидеть радом с ним, при этом ей нельзя отвлекаться на беседу. Такая позиция чаще формируется в семье, где малыша чрезмерно балуют.
7.      **Обесценивание.**Все что раньше имело ценность, резко теряет свою привлекательность. Ребенок начинает конфликтовать с родителями, ссорится с приятелями, ломает любимые игрушки, отказывается от блюд, которые предпочитал.

Симптомы кризиса развиваются на основе внутреннего конфликта – желания малыша не соответствуют его возможностям. Поясним: ребенок уже чувствует себя достаточно взрослым, ведь он уже многому научился. Это дает ему основание полагать, что со всеми задачами он справится не хуже родителей, а значит и относиться к нему надо как к взрослому. Ребенок хочет делать все сам, у него есть желание стать самостоятельным. Однако ему еще объективно не хватает знаний, умений и физической силы. Зная это, родители продолжают его поучать, контролировать и оберегать, что не нравится ребенку и вызывает появление описанных симптомов.

**Для трехлетнего ребенка характерно:**
Иметь завышенную самооценку – вера в свои силы помогает осваивать новые виды деятельности.
Неустойчивый эмоциональный фон, с чем связаны вспышки гнева по незначительному поводу. Сдерживать свои эмоции ребенок еще не умеет.

Низкий самоконтроль – ребенок имеет слабую волю и его поступки управляются сиюминутными желаниями.
Ребенок не может предвидеть последствий своего поступка, поскольку в его мозгу еще созрел для формирования причинно-следственных связей.

Данные особенности считаются нормой для всех детей 3-4-х лет и не являются свидетельством психологического кризиса.

## Основные причины конфликтов

Конфликты между 3-хлетним ребенком и его родителями или няней могут возникнуть по самому незначительному поводу. Спровоцировать их могут и неправильные действия ребенка, и некорректное поведение родителей.

**Со стороны ребенка конфликт провоцирует:**

**Стремление настоять на своем**. Позиция «будет так, как я скажу» характерна для всех 3-хлеток. Это своеобразная тренировка настойчивости, силы воли, испытание своих возможностей в управлении людьми. Эти навыки очень пригодятся вашему малышу во взрослой жизни, и искоренять их не стоит. Задача родителей не сломать характер, показав кто в доме главный, а научить ребенка договариваться. Конечно, в быту быстрее разрешить ситуацию, если взрослый прикрикнет. Однако такое поведение губительно сказывается на характере ребенка. Он рискует стать тираном или принять позицию жертвы. Поэтому родителям придется набраться терпения, чтобы спокойно объяснять и искать взаимовыгодные решения.

**Привлечение внимания.** Ребенок стремиться привлечь внимание, используя для этого все средства. В ход идут слезы, крики, ребенок может нарочно портить вещи, обижать брата или сестру. Задача родителя, четко объяснить ребенку, когда вы сможете уделить ему время: «Сейчас я закончу и мы поиграем».

**Попытки манипулировать.**Ребенок стремится управлять действиями членов семьи. Для этого он может вызывать различные эмоции: страх – «сделай, как я сказал, иначе я устрою истерику», жалость – «я так устал, мне болит животик/голова», ревность – «папа хороший, а тебя я не люблю». Если ребенок не хочет сам есть или одеваться, он делает это нарочно медленно, чтобы родители ему помогли. Если малыш освоит такую модель поведения, то в дальнейшем вы рискуете получить маленького тирана, который угрожает бросить школу, убежать из дома или отравиться таблетками. Говорите малышу, что такими методами он от вас ничего не добьется. Если ему что-либо нужно, то он должен вежливо попросить об этом.

**Игнорирование требований родителей.**Ребенок словно не слышит обращенных к нему слов. Он может быть занят или сознательно игнорировать просьбы идти домой, собирать игрушки. Исправить ситуацию поможет зрительный контакт. Присядьте возле ребенка, посмотрите в глаза, дождитесь ответа.

**Стремление получить желаемую вещь.** Иметь желания – нормально, тем более для ребенка. Будьте готовы, что он потребует многое из того, что увидит в рекламе или у других детей. Но далеко не всегда родители могут удовлетворить это желание здесь и сейчас, да и не нужно – это только разбалует ребенка. Спокойно разъясните малышу, что сейчас дать/купить вы не можете: «Я понимаю, что ты этого хочешь, мне тоже это нравится. Давай купим в другой раз/подождем до дня рожденья». Такой подход сформирует у малыша полезную установку – желания исполняются, нужно только подождать.

**Стремление к развлечениям.** Дети любят мультфильмы, качели, игры с игрушками или с приятелями. Любая попытка прервать развлечение вызывает у ребенка негодование, и он проявляет его как умеет. С одной стороны он выплескивает эмоции. С другой стороны, малыш пытается криком переубедить взрослого, заставить его изменить решение.

**Родители также могут провоцировать конфликт неправильными действиями**

**Строгий стиль воспитания.** Строгость родителей и частые запреты – это рамки, которые ограничивают деятельность ребенка. В три года он чувствует необходимость изучать окружающий мир, проявляя фантазию (рисовать на стенах, переливать различные жидкости, пробовать на прочность предметы, ломая их). Относитесь с пониманием к его потребностям, не заставляйте все время сидеть смирно. Такой подход может привести к отставанию в умственном развитии. А недостаток похвалы за хорошие поступки и небольшие достижения мешает ребенку сформировать адекватную систему ценностей. Без похвалы он не поймет, что значит – хорошо себя вести.

**Гиперопека**. Ситуация, когда к ребенку приковано внимание всех членов семьи, все делается по его требованию, неминуемо заканчивается развитием кризиса. Такая атмосфера провоцирует малыша стать манипулятором, может сформировать у него истероидный тип акцентуации характера.

**Недостаток внимания со стороны родителей.**Находите время для общения с ребенком. В этом возрасте для нормального развития ему необходимо 14 объятий в день. Доброжелательное и спокойное общение – основа нормального развития и психического здоровья ребенка.

Родители должны помнить, что поведение ребенка значительно ухудшается, если он болен, голоден или не выспался. В такие моменты его поведение знак, что ему жизненно необходимы внимание и забота.

## Как родителям вести себя в кризисный период?

В кризисный период 3-х лет основная цель ребенка – добиться признания его, как самостоятельной личности. Он требует, чтобы родители вели себя с ним, как со взрослым. При этом у него еще не достаточно умений делать и поступать «по-взрослому», родителям придется проявить терпение и помогать там, где малыш попросит.

**Советы, которые помогут наладить общение с ребенком и постепенно преодолеть проявления кризиса**

**Сохраняйте спокойствие.** Старайтесь не допускать слез, оскорблений и криков в адрес ребенка. Они демонстрируют вашу слабость и учат истеричной модели поведения. Родители не должны отстаивать свою позицию с помощью крика или физических наказаний, иначе ребенок рискует вырасти безвольным и безынициативным.

**Соблюдайте режим дня.** Кормите и укладывайте спать вовремя. Нервная система в этом возрасте легковозбудима, недосып или нехватка глюкозы делает ребенка раздражительным, склонным к капризам и конфликтам. Поэтому малыш должен соблюдать режим дня. У гиперактивных детей промедление с кормлением на 20-30 влечет за собой резкие вспышки гнева.

**Пресекайте попытки манипулировать вами.** Покажите, что истерикой вас не запугать: «мы поговорим, когда ты успокоишься». Ваша задача научить ребенка более цивилизованным методам решения проблем. Дайте понять, что с вами всегда можно договориться, если ребенок будет вести себя спокойно.

**Отделяйте ребенка от его поведения**. При каждом удобном случае повторяйте ребенку, что вы любите его безусловно, несмотря ни на что. Недовольство можно выражать его поступком или поведением, но не личностью. Используйте фразы, описывающие поведение: «мне не нравится, как ты себя ведешь», «ты поступил плохо». Таким образом, вы даете понять ребенку, что он не прав, не подрывая его самооценку. По той же причине нельзя навешивать на ребенка ярлыки – «ты непослушный, упрямый».

**Научите слову «нельзя».** Запреты – это маяки, по которым ребенок будет двигаться во взрослой жизни, уверено разделяя «хорошее» от «плохого». Разумные запреты с разъяснениями, что это делать нельзя для его же пользы, создают у ребенка чувство безопасности. Говорите четкими короткими предложениями, чтобы ребенок вас понял. Запреты должны соблюдаться в любой ситуации и с любым взрослым. Важно запрещать что-либо не часто, не более 5-ти раз в день, в остальных случаях лучше отвлечь ребенка.

**Установите четкие правила.** Создайте свод правил, которые нельзя нарушать. «Нельзя бить маму. Нельзя бросаться едой. Нельзя обижать младшего брата». Можете вместе с ребенком оформить его в виде яркого плаката и торжественно договориться соблюдать их. В случае нарушения напоминайте ребенку о вашей договоренности. Вы не должны отменять запрет в зависимости от настроения или ситуации. Такое поведение формирует в глазах ребенка образ слабых родителей, которые не способны защитить его в сложной ситуации.

**Выполняйте свои обещания**. Если вы пообещали выключить телевизор через 5 минут, то сделайте это. Если вы пригрозили лишить ребенка планшета, за целенаправленное непослушание, то выполните угрозу. В противном случае он поймет, что за вашими словами не следует никаких действий, и у него не будет мотивации вас слушаться. Если вы пообещали ребенку «пряник», например поход в зоопарк, то это обещание также необходимо сдержать.

**Занимайте ребенка.** Трехлетний малыш любознателен и энергичен, помогите ему пустить энергию в правильное русло. Длительные прогулки, активные игры на улице, интересные занятия, утомляют ребенка. После них малыш предпочтет спокойные игры, а не выяснения отношений.

**Предлагайте «выбор без выбора».** В ситуациях, когда вам требуется добиться послушания без споров, используйте хитрость – предлагайте на выбор два варианта, которые приемлемы для вас. В этом случае ребенок получает свою долю самостоятельности – к его мнению прислушались. А родитель сможет избежать негативизма. Лучше спросить: «ты будешь кушать ложкой или вилкой?», вместо - «будешь кушать?». «Ты наденешь курточку или пальто?», вместо - «сегодня нужно одеться потеплее». Не формулируйте вопрос так, чтобы на него можно было ответить - «Нет».

**Отвлекайте**. Если ребенок выражает свое недовольство, что грозит перерасти в истерику, попробуйте отвлечь его внимание. Говорите как со взрослым, не сюсюкайте, постарайтесь придумать интересный повод для беседы: «что бы ты хотел получить от Деда Мороза».

**Пресекайте истерики.** Хорошо, если вам удастся сделать это на первых порах, пока такая модель поведения не стала привычной. Спокойно сообщите ребенку, что он может вам рассказать о своих желаниях, когда успокоится. Отойдите, отвернитесь, но не упускайте ребенка из виду. Никак не реагируйте на его крики и плач. Когда приступ закончится, скажите, что вам было очень неприятно его поведение, и вы расстроены. Объясните, что криком он не сможет добиться желаемого результата. Но теперь, когда он хорошо себя ведет, можно подумать о его просьбе.

**Выработайте четкую тактику поведения**. Важно, чтобы ее придерживались все взрослые члены семьи. Случается, мама запрещает, а бабушка разрешает, и при этом упрекает мать за излишнюю строгость. Такая ситуация значительно усугубляет кризис и провоцирует ребенка на повторные истерики.

**Демонстрируйте свои эмоции и называйте их словами.** «Мне приятно, когда ты сам одеваешься», «я расстроилась, что ты не слушаешься». Таким образом вы учите ребенка, что эмоции можно выразить словами, а не плачем и криками. Второе преимущество такого подхода – вы даете ребенку ориентиры, «что такое хорошо и что такое плохо».

**Уважайте стремление к самостоятельности** – это единственный способ научиться делать что-либо. Конечно, навыки ребенка еще не позволяют сделать хорошо, то дело, за которое он взялся. Наберитесь терпения и не критикуйте. Будьте готовы доделать, убрать, исправить, помочь, когда вас попросят.

**Спрашивайте совета и просите о помощи** **в** **незначительных делах**. «Что ты хочешь на ужин?», «Какая кофточка тебе нравится?» Такая модель общения подчеркивает взрослость и значимость ребенка. Он понимает, что его уважают, и у него нет необходимости бунтовать.

**Хвалите ребенка и говорите о ребенке хорошо в его присутствии.**С восхищением расскажите папе или бабушке о его достижениях. Этот метод – мощная мотивация вести себя хорошо.

**Используйте куклы перчатки**, которые используют для домашнего кукольного театра. Трехлетний ребенок с большей охотой выполнит то, о чем его просит кукла, чем мамину просьбу. «Одушевить» можно любую любимую игрушку – дети с готовностью поддерживают эту игру. С помощью игрушки можно уговорить ребенка поесть, собрать вещи, одеться.

**Дайте возможность ребенку выплеснуть эмоции**. В этом ему помогут ролевые игры. Дайте возможность порычать в роли льва, побить подушку в роли супергероя, покричать на врагов в роли любимого персонажа. Сдерживаемые негативные эмоции требуют выхода, помогите малышу сделать это цивилизовано, чтобы предотвратить приступ гнева.

## ****Когда нельзя уступать ребенку?****

Случаются ситуации, когда проявление мягкости не идет на пользу ребенку.
**Вопросы, касающиеся здоровья и безопасности.**Если ребенок рискует выпасть из окна, его нужно решительно забрать с подоконника, а не уговаривать спуститься. Если нужно принять лекарство или закапать уши, то родители должны твердо стоять на своем. В этом случае излишняя мягкость может привести к развитию осложнений и лечению в стационаре.

**Ущемляются желания других членов семьи**. Малыш может управлять своими делами и временем, а не жизнью других детей или родителей. Ребенку позволено быть равным, но не старшим в семье.

**Истерика – не повод для уступки**. Позволив ребенку криком добиться своего, вы рискуете сформировать у него вредную привычку. Лучше спокойно переждите, истерический припадок длится не более 6 минут. Затем постарайтесь успокоить, объяснить, отвлечь. Похвалите ребенка, за то, что он успокоился.
Кризис трех лет, симптомы которого были описаны, проходит довольно гладко в семьях, где выстроены правильные отношения между ребенком и родителями. Если, несмотря на все ваши усилия, проявления кризиса ярко выражены, то просто наберитесь терпения, ведь возрастной кризис редко длится более полугода. Ваша основная задача в этот период – помочь ребенку стать уверенной в себе, творческой личностью, что обеспечить ему успех во взрослой жизни.