

## «Я сам»

### (об особенностях протекания у детей кризиса 3-х лет)

Кризис трех лет у ребенка – это резкие изменения в его поведении, которые объясняются психологическими и физиологическими причинами. Дело в том, что развитие детей происходит скачкообразно, и порой переход между обязательными стадиями этого процесса является очень резким. Психика малыша оказывается не подготовленной к этим изменениям, ребенок не понимает, что с ним происходит, и поэтому его реакция на новые ощущения порой оказывается непредсказуемой и пугающей родителей.

Детский кризис трех лет психология объясняет тем, что ребенок в это время впервые начинает осознавать себя самостоятельной личностью. До этого момента он ассоциировал себя как часть матери, теперь же вместо привычной тесной эмоциональной связи с родителями малыш сталкивается с новыми для него ощущениями: он начинает чувствовать свои собственные желания и потребности, которые ему не до конца понятны. И многие из этих новых особенностей входят в конфликт с его старыми привычками, и как результат – ребенок теряется, не знает, как себя вести, и в результате идет на поводу у сиюминутных эмоций.

Говоря простым языком, кризис 3 лет можно описать следующей ситуацией: до этого момента малыш говорил о себе в третьем лице («Коля пойдет», «Коля покормит куклу», «Коля хочет пи-пи»), а теперь начинает понимать, что можно и нужно использовать для описания своих желаний и действий первое лицо («Я пойду», «Я покормлю», «Я хочу»).



## Симптомы кризиса трех лет

Симптомы кризиса трех лет вполне типичны, и похожим образом проявляются у всех детей. К основным симптомам относятся:

- постоянные отрицательные ответы на просьбы взрослых («Не пойду туда», «Не хочу это есть», «Не буду играть», «Не скажу») и соответствующее поведение (мама просит подойти – малыш наоборот убегает, папа просит сложить игрушки – он их разбрасывает и т.д.)
- раздражение и злость, когда что-то не получается или что-то не нравится
- проявления агрессивности по отношению к родителям и всем окружающим людям, в том числе ровесникам (малыш кусается, царапается, дерется, обзывается)
- частое состояние подавленности у малыша, слезы и капризы
- появление у ребенка различных страхов (темноты, одиночества, животных, в редких случаях даже смерти)

Кризис трех лет – это абсолютно нормальное явление, которое не является психическим отклонением и требует вмешательства психолога лишь в очень редких случаях.



## Советы родителям

Кризис 3 лет у детей требует в первую очередь адекватного поведения со стороны родителей. Главное – внимание к малышу, отсутствие обиды, злости и агрессии по отношению к нему и искреннее стремление помочь ему в этот непростой период. Обычно кризис трех лет у ребенка длится несколько месяцев, поэтому мамам с папами стоит запастись терпением.

Самое главное – в любой ситуации соблюдать спокойствие. Видя особо яркие проявления кризиса трех лет у своего чада (истерики, вопли, слезы), родителям не стоит реагировать на них похожим образом. Если ребенок кричит – не нужно кричать на него в ответ, если упрямится – не надо пытаться любой ценой сломить это упрямство. Лучше подходить к решению проблемы со спокойствием и невозмутимостью («Не хочешь – не надо!», «Хочешь плакать – плачь»). Многие дети, не получая от мамы с папой той реакции, на которую рассчитывали, очень быстро успокаиваются.

Для успешного преодоления возрастного кризиса трех лет психология советует в ситуациях, когда ребенок всячески проявляет свой негативизм («Не хочу», «Не буду», «Не стану»), действовать методом от противного. Например, мама просит малыша собрать игрушки, а он отвечает категоричным отказом, да еще и продолжает их разбрасывать. Матери в такой ситуации следует сказать ребенку: «Не собирай игрушки!», и скорее всего он, стремясь сделать назло, тут же быстренько их уберет.

Кризис 3 лет у детей связан с первыми попытками проявления самостоятельности, поэтому родителям в этот период стоит проявлять особую гибкость: можно позволить ребенку самому принимать какие-то решения и в некоторых ситуациях не вступать с ним в спор. Здесь главное – не перегнуть палку и не начать потакать ему во всем подряд.

В этот непростой период родителям обязательно нужно уделять своему малышу как можно больше внимания: разговаривать с ним, обсуждать его проблемы, объяснять ему природу его новых ощущений. Когда ребенок почувствует, что мама с папой его понимают, агрессия и раздражение с его стороны постепенно отступят на задний план.