**Кризис 3-х лет.**

Кризис 3 лет – один из первых (после «кризиса» 1 года, который не является кризисом в классическом понимании) серьезных этапов в развитии ребенка, который часто становится испытанием для родителей. В этот период малыш вдруг начинает говорить «нет» на всё подряд, устраивать истерики по два часа, отказываться от привычных вещей и постоянно требовать независимости. Давайте разберемся, что за этим стоит, почему это происходит и как пройти этот этап с наименьшими потерями для всех.

**Что такое кризис 3 лет?**

Кризис трехлетнего возраста – это естественный и очень важный этап развития ребенка, связанный с формированием его личности и осознанием себя как отдельного человека. В психологии этот процесс называют сепарацией: малыш начинает понимать, что он – не продолжение мамы, а самостоятельная личность, у него есть собственные желания и границы. Впервые такое понимание приходит примерно в год, но настоящего осознания тогда не наступает. Для этого осознания необходимы новообразования второго и третьего лет жизни – способность свободно передвигаться в пространстве и речь.

Как проявляется кризис трех лет?

Классические признаки кризиса 3 лет:

**Протест и упрямство**. Ребенок начинает говорить «нет» на всё, даже если еще пять минут назад хотел именно этого.

**Стремление к самостоятельности**. Фраза «Я сам!» становится самой популярной в лексиконе ребенка. Даже если что-то не получается, он будет настаивать на своем.

**Истерики**. Слезы, крики, падения на пол в супермаркете – знакомо? Это способ выразить свои эмоции, которые пока сложно контролировать.

**Отрицание авторитета родителей**. Ребенок проверяет границы: «А что будет, если я не послушаюсь?». Такие проявления возникают и раньше, в 2-2,5 года, но только трехлетка способен по-настоящему начать давать родителю отпор.

**Собственничество**. Он не хочет делиться игрушками и категорично заявляет: «Это мое!»

Почему это происходит?

В этом возрасте у ребенка активно развивается мозг, формируется воля, стремление к самостоятельности и независимости. Он учится отстаивать свое мнение, испытывает первые сильные эмоции и пытается понять, как устроен мир.

Кризис – это не «капризы», не манипуляция, не плохое воспитание. Это нормальный этап взросления, и задача родителей – помочь ребенку пройти его.

Как справляться с кризисом 3 лет?

Важно понимать, что этот период – это действительно кризис для ребенка. Ребенку плохо, ему трудно, когда возникает сильная истерика, это действительно именно такая внутренняя боль, которую вы видите, глядя на катающегося по полу магазина ребенка.

Итак, как с этим справляться:

**Принять неизбежное**

Осознайте взросление вашего ребенка. Так, как в 2 года, уже не будет. Если вам грустно из-за этого, погрустите, но не препятствуйте взрослению ребенка. Это касается вашего общения с ребенком, книжек, которые вы читаете, игрушек, в которые ребенок играет и т.д.

**Давать ребенку самостоятельность**

Позвольте ребенку делать то, что он уже может по возрасту: выбирать одежду, есть ложкой, помогать по дому. Чем больше у него свободы, тем меньше протестов. Там, где свободу не дать, давайте выбор из двух вариантов: «Пойдем домой сейчас или покатаешься еще 5 минут?».

**Выбирать битвы**

Не стоит вступать в борьбу по каждому поводу. Если ребенок настаивает на зеленых носках вместо синих – пусть будет так. Но есть моменты, где границы должны быть четкими (например, безопасность), и там сохраняется слово «надо».

**Четкие правила и границы**

Ребенку важно понимать, что можно, а что нельзя. Если правило есть, оно должно соблюдаться всегда, а не зависеть от настроения взрослых. Крайне желательно, чтобы все взрослые в доме знали о правилах и сами о них не забывали. Последовательность – самое главное спасение родителей от кризиса 3 лет. И очевидно, что если правил будет слишком много, вы сами запутаетесь. Оставляйте только самые важные правила, с остальными придется расстаться, ребенок «вырос».

**Объяснять последствия, а не наказывать**

Этот принцип вытекает из предыдущего: правила должны быть понятны ребенку. Вместо «Если ты не уберешь игрушки, я их выброшу» – «Игрушки лежат на полу, на них можно наступить и сломать». Будьте логичны, а не жестоки.

**Оставаться спокойным**

Это самое главное – не поддаваться на эмоции. Ребенок только учится справляться с чувствами, и он берет пример с родителей. Есть риск застрять в этом периоде, если ребенок за время кризиса усвоит не те уроки, которые вам бы хотелось ему преподать.

Когда кризис закончится?

Кризис трех лет – это временное явление. Он может длиться до нескольких месяцев, но при условии вашего спокойствия и принятия, может пройти за 5-6 недель. Когда кризис проходит, все его проявления довольно быстро сходят на нет. Важно помнить, что это не «испорченный характер», а естественный процесс взросления. Если родители реагируют с пониманием, кризис проходит легче, а ребенок выходит из него с важными навыками: уверенностью в себе, способностью договариваться и осознавать свои эмоции.

Если же поведение ребенка выходит за рамки (например, агрессия к другим детям, частые истерики, трудности с социализацией), стоит обратиться к детскому психологу, чтобы помочь малышу прожить этот этап более экологично.

Подведем итог:

Кризис 3 лет – это не катастрофа, а важный этап в развитии ребенка. Он учится быть самостоятельным, отстаивать свое мнение и управлять эмоциями. Родителям важно набраться терпения, сохранять спокойствие и помогать ребенку осваивать новый уровень взросления, а не пытаться добиться подчинения. Тогда этот непростой период пройдет быстрее и легче для всей семьи.