Кризис трёх лет может выражаться в проявлении таких симптомов, как негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, стремление к деспотизму. Впервые их выявила и описала [Э. Келер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B0_%D0%9A%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%80) в работе «О личности трёхлетнего ребёнка». [Л. С. Выготский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9,_%D0%9B%D0%B5%D0%B2_%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) назвал семь наиболее ярких особенностей поведения ребёнка в период кризиса трёх лет «семизвездием симптомов»

Первые признаки кризиса наступают не ровно в три **года**, у большинства малышей они могут проявиться в период от 2,5 до 4 **лет**. В зависимости от индивидуальных особенностей характера, методов воспитания и отношения родителей основные проявления могут продолжаться на протяжении от 2-4 месяцев до полутора **лет** и более.

У кризиса трех лет заметна тенденция к раннему наступлению. Характеризуется кризис началом проявления у малыша личных интересов. Ребенок старается отстаивать свои желания, и получается это у него не всегда адекватно. Родители берут его за руку, ведут к психологу, задаются вопросом – что происходит. Почему был ребенок такой спокойный и чудесный и вдруг начинает капризничать, падать на пол, закатывать истерики — дома, в магазинах, или в иной — не всегда комфортной обстановке.

**Ребенок кричит:** *«Хочу, хочу. Купи, купи» … накидывает кучу ненужных игрушек.   
«Мы тебе вчера покупали» - говорит мама.  
«А мне и сегодня еще нужно» ...и в завершении он может крикнуть:  
 « Ты плохая, вы плохие и я от вас уйду»*

**Если вы видите , что ребенок говорит на любимые вещи:**

*«Я их не буду надевать» «А что ты наденешь?» «Я не знаю» – говорит малыш.*

Если вдруг он перестал любить свое любимое фруктовое пюре или любимые фрукты. Значит кризис трех лет с вами.

И что с ним делать ? Как быть родителям?

Ему необходимо побыть в этом кризисе. Не давите и не придавливайте - любой специалист предостережет вас от кардинальных действий.

Если ребенок не проживет кризис трех лет в своем обычном проявлении, болезненные моменты сместятся в подростковое время - кризис трех лет это первая ступенька к взрослению вашего малыша. Другой вопрос как быть родителям и как оказывать поддержку? Как постараться удержать и свою родительскую позицию и в то же самое время дать ребенку покапризничать, повредничать и поотстаивать свои желания.

Кризис трех лет это время когда ребенок учиться говорить миру «Я могу. Я умею. Я сам это сделаю».

Если вы уверены, что ребенок справится с какой-то задачей, которую он сам себе поставил, пожалуйста, дайте ему эту возможность. Всегда можно сказать : - Хорошо попробуй. Я буду рядом. Если тебе понадобиться моя помощь я ее тебе обязательно ее окажу.

Если ему хочется помыть посуду, дайте ему это сделать и не важно, что посуда окажется недомытой. Помыть обувь, ну и что, что будут в коридоре лужи. Зато это будет шаг к самостоятельности и это будет первый шаг к адекватному преодолению кризиса трех лет.

Если ребенок кричит на кухне:  
*- Я сам буду кушать.*  
А мама переживает, что вся еда будет размазана вокруг тарелки, дайте ему эту возможность. Да вам придется, потом вместе помыть его столик, но зато вы сделаете второй шаг к адекватному и успешному преодолению кризиса трех лет. Если малыш с вами ругается по поводу выбора одежды или по поводу выбора игрушки, которую он возьмёт в садик, выбора рюкзачка. Обязательно предлагайте ему несколько вещей и не пытайтесь продавить то, что вам нужно. Дайте ему выбор. Две футболки – желтую и красную. Спросите его, какую он хочет надеть. Вообще это время кризиса трех лет -это то время, когда родители чаще начинают задавать вопросы «как ты хочешь?» и говорить «поступи как ты хочешь им как ты считаешь правильно». Вот тогда кризис трех лет не будет таким ярким и наполненным негативными эмоциями, а будет наполнен позитивом. Если ребенок капризничает и швыряет на пол вещи, научите его проговаривать свои эмоции, прежде всего : я злюсь, я рассержен, мне не нравиться, я обижен на тебя, мне стыдно и т.д. большой спектр эмоций, чтобы ребенок умел проговаривать и это тоже будет вам в помощь в успешном преодолении возрастного кризиса.

Как только вы научитесь договариваться, как только вы почувствуете, что ребенок стал спокойнее, стал адекватнее реагировать на ваши просьбы, на ваши требования, может быть на ваши наказания- это сигнал о том, что кризис успешно вами пройден. Дальше ребенок перейдет в латентный период и совершенно спокойно сможет начать учиться слышать родителей и исполнять их требования, без каких -либо резких реакций.

**Причины возникновения**

Психологи не могут точно и однозначно назвать конкретные причины возникновения возрастных кризисов. Выделяются определенные влияющие причины кризиса 3-х лет и факторы, которые прослеживаются в тех или иных ситуациях.

* **Особенности темперамента ребенка**. Дети, обладающие слабым или неустойчивым типом нервной деятельности, чаще переживают кризис с максимально острыми проявлениями. Особенно тяжело приходится детям с холерическим темпераментом или малышам-меланхоликам. Сангвиники и флегматики менее подвержены кризисным изменениям.
* **Авторитарное воспитание** – еще одна из причин серьезного кризиса дошкольного возраста. Постоянная диктатура родителей, подавление инициативы и игнорирование желаний ребенка приводит к бурным протестам.
* **Повышенная тревожность родителей и избыточная забота о малыше (гиперопека)**. Стремления и желания ребенка подавляют из-за чрезмерного волнения за его здоровье. Родители не считают ребенка самостоятельным, делают за него все.
* **Проблемы со здоровьем**. Психические отклонения, неврологические заболевания и тяжелая хроническая патология влияют на реакции детей.
* **Конфликты внутри семьи**. В этом случае психологи дают рекомендации для родителей – не вмешивать ребенка во взрослые проблемы оградить его от выяснения родительских отношений и негатива.

Общие рекомендации по преодолению кризисного этапа:

Запасайтесь терпением. Ребенку так же нелегко, как и вам. Он не понимает, что с ним происходит и пытается найти реально доступный для него выход. Не кричите, не наказывайте его, такие действия только ухудшат ситуацию.

Пытайтесь договариваться. Родители постепенно понимают, как пережить очередную истерику в магазине или гостях. Можно заранее определить, что вы купите игрушку, но если начнутся капризы, вы немедленно уйдете без покупок. Если ребенок выдержит условия договора, важно похвалить его за примерное поведение.

Установите границы дозволенного. Ребенок четко должен знать, какое поведение допустимо, а какие границы переходить нельзя. Не отменяйте запреты, если начинается плач, будьте последовательны в словах и действиях. После того как ребенок успокоится, поговорите с ним о том, почему вы так поступили.

Используйте слово «нельзя» разумно и рационально. Чем больше у детей запретов, тем сильнее соблазн их нарушить. В период кризиса «нельзя» должно распространяться на то, что нанесет вред здоровью ребенка и окружающих, домашних животных, может испортить чужое имущество.

В остальном дайте малышу определенную самостоятельность.