КРИЗИС 3 лет .

**Что такое кризис?**

С рождения малыша психомоторная, сенсорная и когнитивная сферы развиваются неравномерно. Каждая из них идет со своей скоростью. В какой-то момент, когда они сходятся, начинается кризисный период. Это говорит о том, что ребенок готов перейти на новую ступень своего развития. Если кризис трех лет начался, значит ребенок смог взять от своих родителей достаточно тепла, принятия, поддержки, заботы, чтобы начать отделяться от взрослых и становиться самостоятельным. Но многие родители воспринимают непонятное поведение ребенка как результат своих ошибок в воспитании и завидуют тем, у кого дети более спокойные. Однако детские психологи отмечают неочевидную для родителей взаимосвязь: чем ярче проходит кризис трех лет, тем спокойнее будет подростковый кризис, и наоборот. Те, кто отдыхал, когда их малышу было три года, могут с лихвой попотеть в подростковом возрасте ребенка.

[**Утихомирить скандалиста. Шесть шагов, чтобы справиться с детской истерикой**](https://aif.ru/health/children/utihomirit_skandalista_shest_shagov_spravitsya_s_detskoy_isterikoy?from_inject=1)**Подробнее**

С одной стороны, кризис — это движущая сила развития, с другой — и родителям, и ребенку очень сложно проходить этот этап. Но его важно пережить для того, чтобы ребенок стал целостной личностью.

**Суть трехлетнего кризиса**

До момента своего рождения ребенок находится в животе у мамы, с которой его соединяет пуповина. Они единое целое. После рождения пуповину перерезают, ребенок становится отдельным человеком. Это первый этап физического отделения. Дальше малыша необходимо носить на ручках девять месяцев (а кого-то и дольше) — до тех пор, пока он сможет начать что-то делать самостоятельно. В этот период мама про все процессы малыша говорит: «Мы проснулись, мы покушали», несмотря на то, что сама мама может и не есть в этот момент. Это важно, потому что только через слияние с малышом женщина может понимать и чувствовать, что ему сейчас необходимо. Следующий этап сепарации происходит, когда ребенок учится ходить. Делая шаг, он увеличивает дистанцию между ним и мамой, обучаясь обходиться без нее.

Следующим шагом отделения будет кризис трех лет, когда происходит психологическая сепарация и ребенок начинает понимать, что он отдельный человек — может хотеть чего-то отличного от его мамы. И признаком прохождения этого кризиса будет появление местоимения «Я».

**Что же будет дальше-то?**

Нередко родители тревожатся и сами себя запугивают: «Если он сейчас меня не уважает и так себя ведет, что же дальше будет?» И это их мысли о малыше трех лет! Важно понимать, что мозг ребенка развивается до 18 лет. Лобные доли, которые отвечают за причинно-следственные связи, рефлексию и контроль, еще не развиты. В этом возрасте ребенок не умеет делать «назло маме», потому что это сложносочиненная схема, которая не подвластна трехлетке.

[**Мама, не ори! Как справиться с детской истерикой в общественном месте**](https://aif.ru/health/children/mama_ne_ori_kak_spravitsya_s_detskoy_isterikoy_v_obshchestvennom_meste?from_inject=1)**Подробнее**

**Основные потребности трехлетки**

Однако такое поведение неслучайно. За каждым капризом малыша стоит определенная потребность. Раньше за их удовлетворение отвечала мама. Сейчас она почему-то перестала делать все, что хочет малыш. Но дело не только в маме. Задачи развивающегося малыша усложнились. Теперь он пытается стать автономным и требует признания и уважения своей отдельности от взрослых. Ему важно самому что-то делать, важно самому принимать решения и заявлять о своих желаниях. Важно отличаться от мамы, папы, братика и сестрички. Для реализации своих потребностей он использует все доступные ему способы, в том числе крики, капризы, категоричное «Нет», истерики у всех на глазах. Ребенок еще не умеет договариваться по-взрослому и контролировать свои эмоции. Он пытается отстоять себя. Он делает это так, как может, даже если это неправильно с точки зрения взрослых.

**Я сам**

Это время, когда родители попадают в ловушку двух полюсов: либо позволяют своему ребенку все делать самостоятельно, либо все ему запрещают. Не стоит абсолютно подавлять его желания, но и попустительствовать тоже не вариант. На самом деле можно оставаться посередине и реагировать на желания малыша по-разному. Есть те вещи, которые ему еще рано разрешать делать самостоятельно в силу возраста, его безопасности или ограниченности времени. Но есть и то, что ему можно давать пробовать делать самому. Так как ребенок пока не умеет выстраивать причинно-следственные связи, то за него это должны делать родители. Например, малыш хочет сам помыть себе голову шампунем. Мама понимает, что он попадет пеной в глаза и их будет щипать, а малыш будет плакать, но соглашается, предупредив его об этом. А затем кричит, доказывая трехлетке: «Я же тебя предупреждала, но ты сам захотел». Задача взрослого слышать малыша и его желания, просчитывать последствия и принимать решения, понимая, что ребенок в этом возрасте не может делать такой выбор и до конца осознавать ваши предупреждения. Ответ родителя на просьбу малыша может выглядеть следующим образом: «Я слышу, что ты хочешь сам помыть голову. Но голову я тебе пока не разрешаю мыть самому, потому что пена попадет в глазки и они будут щипать. Ты можешь сам помыть пузико, ножки и ручки».

[**Не скрывайте чувства. Когда можно кричать на детей?**](https://aif.ru/health/children/ne_skryvayte_chuvstva_kogda_mozhno_krichat_na_detey?from_inject=1)**Подробнее**

Этот период взросления малыша необходим для того, чтобы родители пробовали взаимодействовать с ним по-разному: в чем-то соглашались и уступали, в чем-то договаривались, в чем-то отказывали и настаивали на своем, особенно если это касается жизни и здоровья ребенка. Благодаря этому он научится заботиться о себе, отличать опасное от безопасного, попробует разные способы взаимодействия в конфликтных ситуациях и узнает, что не обязательно запугивать другого или наказывать. В этом диалоге родители остаются устойчивыми взрослыми, давая своему малышу доминантную заботу.

Если это первенец, скорее всего женщина мало знает об этом периоде развития малыша. Если мама в силу разных причин сама по себе эмоционально неустойчива, то она может погружаться в сложно переносимые чувства вины, стыда или тревоги и давящее ощущение «я — плохой родитель». Что дополнительно усугубляет ситуацию. Первое, что в таком случае может начать автоматически делать родитель — пытаться любым способом успокоить ребенка: запугать его, переключить внимание, наказать или накричать. Чтобы этого не допустить, родителям необходимо понимать, что это особенный период взросления их ребенка, который просто нужно прожить. Для этого взрослым сначала нужно поддержать и укрепить самих себя: почитать литературу про трехлеток, пообщаться с родителями, которые уже прошли этот период, обратиться за поддержкой к психологу, который подтвердит, что с ними все нормально.

**Ресурсная мама**

Каждая мама должна задать себе важный вопрос: «Как я наполняю себя, чтобы выдерживать капризы ребенка? Я достаточно отдыхаю? Я высыпаюсь? У меня есть возможность встречаться с подружками без детей, чтобы обнуляться?» Взрослым необходимо понимать, что если рядом с трехлеткой измученная, уставшая мама, то бессмысленно ожидать от нее адаптацию к его поведению, контейнирование его эмоций, отзеркаливание его поведения. Маме необходимо сначала позаботиться о себе и только потом — в наполненном, спокойном состоянии — помогать малышу проживать это непростое время для него.

[**ТЕСТ: Отчего малыш капризен?**](https://aif.ru/health/children/test_otchego_malysh_kaprizen?from_inject=1)**Подробнее**

**И все-таки как успокоить ребенка?**

Важно понимать, что одной схемы на все случаи не будет. Маленькие дети дают взрослым возможность научиться адаптироваться в моменте. Ребенок истерит, потому что он ребенок, и потому, что пробует разные способы поведения, которые для него сейчас доступны. От взрослых он также ждет разного способа реагирования. Но это самая большая сложность для современного взрослого человека.

Родители, как правило, достаточно хорошо знают своих детей и их реакции в различных ситуациях. Если уже были прецеденты, то не стоит строить иллюзий, что в этот раз этого не произойдет. Задача взрослого — проделать профилактику, задав себе вопрос: «Что мне необходимо сделать, чтобы избежать повторения предыдущих случаев?» Стоит помнить, что в этом возрасте психика ребенка незрелая и быстро истощается. Все попытки договориться заранее, а потом ожидать безукоризненного исполнения от малыша наложенных на него обязательств бесполезны. Также не стоит все запрещать: «Это нельзя, это нельзя и это нельзя». А что можно? Естестественно, что в таком случае ребенок будет устраивать истерику. Задача родителей ограждать его от всего того, с чем ребенок не справится, при этом предоставив ему временную альтернативу, которая на время захватит его внимание и снизит напряжение.

Сегодня можно заметить тенденцию гиперопекающих родителей, которые пытаются все предугадать, сделать все правильно, чтобы воспитать абсолютно счастливых детей. Однако такое стремление всего лишь повышает внутреннее напряжение до предела. Если рядом с перевозбужденным малышом нервная, напряженная мама, это вряд ли его успокоит. Детям нужны живые, стабильные, разные родители, которые могут адаптироваться к любой ситуации, тем самым показывая пример, как спонтанно приспосабливаться и справляться с тем, что происходит вокруг.