**Кризис 3-х лет у детей**

**Причины кризиса**

Основная причина, из-за которой у детей наступает кризис 3 лет, — это стремление к самостоятельности. К этому возрасту они уже хорошо говорят, могут ясно и чётко выражать свои желания и эмоция вербально. Им кажется этого достаточно, чтобы быть такими же, как взрослые: есть то, что едят они, сидеть допоздна за телевизором, ругаться нехорошими словами. Каждое действие в рамках этого маленького домашнего апокалипсиса будет направлено на стремление к независимости.

## Признаки кризиса:

**Негативизм — «Делаю назло!»**

Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

**Строптивость — «Не хочу подчиняться!»**

В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

**Упрямство — «Я так решил!»**

«Не хочу!» и «Не буду!» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.

**Бунт (протест) — «Мне всё надоело!»**

Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей [истерики](https://ponervam.ru/isterika-u-rebenka.html). Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

**Деспотизм — «Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!»**

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

**Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»**

Злятся на то, что им дорого, пытаясь избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном транспорте, например). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.

**Своеволие — «Я могу сам!»**

Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого [не слушает](https://ponervam.ru/rebenok-ne-slushaetsya.html), выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

**Как помочь ребёнку справиться с кризисом 3-х лет?**

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
2. В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультик, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
3. Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.
4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас. Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
5. Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.
6. Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.
7. Проводите как можно больше времени вместе с ребёнком.