**Как вести себя с ребёнком во время кризиса 3 лет**

Возраст 3 лет по праву считается одним из самых сложных в жизни родителей и детей. В этот период у ребёнка формируется ощущение себя как отдельной самостоятельной личности. Малыш начинает активно проверять, где заканчивается область его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями своих желаний, он приходит в ярость. И уже невозможно просто отвлечь его внимание на что‑то интересное, как в более младшем возрасте: ребёнок испытывает настоящую злость из‑за того, что всё идёт не так, как он хотел.

В период кризиса 3 лет дети переживают серьёзные изменения:

* Формируются волевые качества — умение добиваться своего, настаивать на своём решении. Ребёнок учится проявлять себя в эмоциях и действиях, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания.
* Дети исследуют свою силу и возможности в противостоянии со взрослыми. Развивает понимание «что такое хорошо и что такое плохо», изучает границы: когда взрослые непреклонны в своём решении, а когда можно настоять на своём.

Как проявляется кризис 3 лет

Советский психолог Лев Выготский выделял семь признаков кризиса.

1. **Негативизм**. Ребёнок относится негативно к просьбе взрослого, даже если речь идёт о том, чего он сам хочет.
2. **Упрямство**. Настаивает на своём, и ему очень важно добиться этого во что бы то ни стало.
3. **Строптивость**. Непослушание как в мелочах, так и в серьёзных вопросах.
4. **Протест**. Ребёнок начинает активно бунтовать против того, что ранее выполнялось им спокойно и безропотно.
5. **Своеволие**. Стремление всё делать самостоятельно, даже если детских возможностей для этого пока недостаточно.
6. **Обесценивание**. Ребёнок может рушить и ломать всё, что ему было дорого (даже любимые игрушки), бить и обзывать родителей.
7. **Деспотизм**. Хочет, чтобы всё происходило именно так, как он сказал.

В реальной жизни всё это проявляется примерно так: малыш, который ещё вчера послушно одевался, ел практически всё, что дают, спокойно засыпал после обычных ритуалов, начинает спорить по любому поводу. «Шапка не такая, корми меня с ложки, я не буду спать в своей кровати!» — и никакие доводы разума не действуют.

Если взрослые настаивают на своём, в ход идёт «тяжёлая артиллерия». Ребёнок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем — драться, кусаться и кидаться всем, что попадается под руку.

Надо сказать, часто таким образом дети действительно добиваются своего. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде, что чадо утихнет. И действительно, спокойствие восстанавливается, но ровно до следующего эпизода расхождения мнений.

И вот уже вся семья разбивается на два лагеря. Кто‑то считает, что «[пороть](https://lifehacker.ru/physical-punishment/) таких надо», потому что «совсем на шею сели», кто‑то настаивает на гуманизме, чтобы не задавить личность. А «личность» продолжает проверять всех на стойкость и при этом ходит грустная и нервная, так как догадывается, что ведёт себя как‑то не так, но ничего с собой поделать не может.

Как помочь ребёнку легче пережить кризис

**Научите правильно выражать злость**

Прежде всего нужно понимать, что злость, охватывающая детей, — это не происки тёмных сил, а абсолютно нормальное чувство. Она (а также грусть, радость, страх, удивление) досталась нам от животных. Встречая отказ или сопротивление своим желаниям, ребёнок испытывает то же раздражение и ярость, что и тигр, у которого соперник пытается отобрать мясо или выгнать с территории.

Взрослые, в отличие от детей, умеют распознавать злость и сдерживать её или проявлять адекватным способом. Когда на нас повышает голос начальник, мы тоже раздражаемся, но либо сдерживаемся и дома в красках описываем близким, какой он «нехороший человек», либо отвечаем конструктивно в самом процессе диалога. У детей этих механизмов ещё нет — они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе при помощи взрослых.

Алгоритм такой:

**1.** Подождать, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что‑либо говорить, пока тот охвачен эмоциями: он вас не слышит.

**2.** После того как ребёнок успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)».

**3.** Провести причинно‑следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это очень злит». Для нас очевидно, что ребёнок рассердился из‑за того, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто всё выглядит так, будто какая‑то сила охватила его ни с того ни с сего, и он стал «плохим». Особенно если мы вместо объяснения причины его злости говорим что‑то вроде: «Фу, какой плохой ребёнок». Когда взрослые выстраивает причинно‑следственную связь, детям проще постепенно разобраться в себе.

**4.** Предложить приемлемые способы выражения злости: «Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму ложку, а скажешь: «Я злюсь на тебя!» Можешь ещё стукнуть кулаком по столу». Варианты проявления ярости в каждой семье свои: для кого‑то приемлемо топать ногами, для других — пойти в свою комнату и там кидаться игрушками. Также можно завести специальный «стул злости». Каждый может сесть на него и успокоиться, а потом вернуться к общению.

Очень важно сделать акцент на том, что это не наказание. Если положить в этом месте бумагу и карандаши, то ребёнок сможет выражать своё состояние в рисунке. Сами взрослые тоже могут в пылу битвы за очередное правило распорядка дня, нарушенное детьми, сесть на стул и показать пример, рисуя своё раздражение и проговаривая: «Как же я злюсь, когда ты не идёшь спать вовремя!»

**Определите границы**

Дети, которым постоянно потакают, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся из‑за этого очень тревожными. Им всё время приходится быть в напряжении, чтобы удерживать власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. В обществе эти домашние тираны оказываются не очень успешны, так как привыкли, что всё вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога.

Другая крайность — это жёсткое подавление любых негативных проявлений. Точка зрения родителей в этом случае проста: ребёнок должен быть всегда «хорошим» и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах. В первом случае дома ребёнок шёлковый, но в детском саду неуправляем и агрессивен. Во втором — он очень старается соответствовать высоким требованиям, периодически срываясь. В срывах он винит себя и очень часто страдает ночными страхами, [энурезом](https://lifehacker.ru/enurez-u-detej/), болями в животе.

Истина где‑то посередине. Если взрослый понимает, что это закономерный этап развития ребёнка, то он может сохранить относительное спокойствие и при этом настаивать на своём. Получаются твёрдые границы, поставленные мягким способом.

Сошлюсь на алгоритм, приведённый [в книге](https://lifehacker.ru/child-books/) Джона Грея «Дети с небес»:

**1.** Чётко скажите, чего хотите от ребёнка: «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла умываться». Очень часто мы формулируем наши послания невнятно: «А может, пора спать?», «Смотри, уже темно». Таким образом мы перекладываем ответственность за решение на ребёнка, и результат предсказуем. Иногда даже простого чёткого озвучивания наших требований достаточно. Если нет, переходим к следующему пункту.

**2.** Проговаривайте предполагаемые чувства ребёнка и проводите причинно‑следственную связь: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты расстраиваешься, когда надо её заканчивать». Когда мы делаем так, ребёнок ощущает, что мы его понимаем, и иногда уже этого хватает для изменения его поведения.

**3.** Используйте торги: «Если ты сейчас пойдёшь в ванную, то сможешь поиграть там в пиратский корабль / я [почитаю](https://lifehacker.ru/8-prichin-chitat-vslux-detyam/) тебе подольше». Обещается то, что ребёнок любит, но не покупка игрушек или сладкое. Мы же часто поступаем наоборот и угрожаем: если не сделаешь так, как я сказал, то потеряешь. А ведь выстраивание позитивного будущего помогает детям отвлечься от процесса, в который он погружён, вспомнить, что есть и другие приятные вещи.

Если дело было только в этом, то ребёнок радостно шлёпает в ванную. Но если всё это затевалось им для того, чтобы выяснить, кто в доме хозяин, то без следующих этапов не обойтись.

**4.** Усильте интонацию: произнесите ваше требование более грозным тоном. Очень часто мы начинаем именно с этого, и тогда всё превращается просто в подавление. Но первые три пункта очень важны, иначе у ребёнка так и не возникнет ощущения, что его понимают. На этом же этапе можно применить один из успешнейших приёмов под названием «Считаю до трёх».

**5.** Если и после усиления интонации ребёнок [продолжает буянить](https://lifehacker.ru/detskoe-terpenie/), то объявите перерыв. Очень важно понимать, что это не наказание, а пауза для того, чтобы успокоиться и продолжить общаться адекватно. В то же время это обозначение границ: ребёнок имеет право на своё мнение, на эмоции, но окончательное решение за взрослым. Всё так и объясняется: «Я вижу, мы не можем договориться, так что объявляется перерыв на 3 минуты. И тебе, и мне надо успокоиться». Сколько лет ребёнку, на столько минут оптимально устраивать тайм‑аут.

В домашних условиях дети выводятся в безопасное пространство (помещение, где нет бьющихся предметов). Дверь закрывается (ещё одно обозначение границы), взрослый остаётся снаружи и спокойно обозначает, сколько времени осталось. Нужно быть морально готовым, что по ту сторону может твориться что угодно. В этот момент не нужно вступать в диалог с ребёнком, иначе всё только затянется. Но благодаря тому, что вы за дверью и спокойно отмечаете, сколько минут осталось, он понимает, что его не бросили и не наказали. Когда время перерыва заканчивается, вы открываете дверь и начинаете с первого пункта.

Чем стабильнее и понятнее ребёнку [правила](https://lifehacker.ru/kak-nauchit-rebyonka-samodiscipline/), по которым он живёт, тем больше у него простора для творчества и развития. Постепенно благодаря нашим усилиям ребёнок начнёт лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Так же он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний. К 4 годам это может быть не только телесное выражение, но и рисунок, и озвучивание, и ролевая игра. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребёнка, то он на всю жизнь сформирует способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам и мнению окружающих.