**Кризис трех лет.**

«Все было прекрасно, наш сын рос и развивался по возрасту, пока в один момент в него будто демон вселился. Он постоянно закатывает истерики, требует, чтобы было, так как говорит он. Весь дом на ушах! Мы стали ссориться с мужем, потому что он просит меня разобраться с поведением сына, быть с ним построже. А я просто не могу это выносить. Я не знаю, что я сделала неправильно. У меня постоянная дилемма быть строже и наказывать или продолжать просто принимать его таким какой он есть и это само пройдет? Я чувствую, что не справляюсь и не знаю, что мне делать, чтобы все опять стало нормально!».

Все родители рано или поздно проходят через момент, когда ребенок отделяется от родителей, понимает, что он отдельная личность и многое может сам. И нет, я описываю не подростковый возраст – это кризис 3 лет! Не зря возрастные психологи их часто сопоставляют.

У одних он проходит чуть мягче, другие семьи сталкиваются с довольно сильными проявлениями. Но что совершенно точно, через него проходят все. Кризис 3 лет имеет следующие симптомы:

- негативизм
-своеволие «я сам»
-протест и бунт
-упрямство
-агрессия на родителей

Чаще всего эти симптомы проявляются комплексно и имеют под собой основную задачу: противостоять взрослым, даже если их желания совпадают с потребностью ребенка, часто это отказ ради отказа.

Однако от временного «плохого» настроения эти симптомы проявляются постоянно и зачастую не имеют видимых причин извне. Несмотря на довольно неприятные поведенческие реакции ребенка, кризис 3 лет представляет собой важный этап развития, в процессе которого формируются такие качества как воля и самостоятельность.

Что происходит на психологическом уровне?

До 3 лет между мамой и малышом существует симбиотическая связь, образованная еще в период беременности. Она характеризуется уникальным образованием – диадой – в которой два человека живут одной психической жизнью. Это тесная взаимосвязь, образованная самой природой позволяет малышу выжить даже в самых непростых условиях, ведь мама, будто интуитивно чувствует, что что-то не так.

С 1 года до 3 лет ребенок активно познает мир, получает опыт, в результате чего у него постепенно развиваются когнитивные навыки, речь, и другие собственные психические функции.

Это запускает процесс индивидуации – относительной психической независимости от мамы, дающее представление о себе как об отдельном человеке. Ребенок начинает осознавать, что мама – это не часть его, а другой человек.

Чтобы ребенок смог обрести частичную самостоятельность ему необходимо противопоставить себя маме (и другим взрослым). Проверяя на прочность окружающих у ребенка формируется представление о своих способностях, сила воли для достижения желаемого, уверенность в своих силах и др. Важным условием при этом является адекватное поведение родителей, в частности:

1. Необходимо давать получать самостоятельный опыт

Опыт решения простейших жизненных задач. Если родители проявляют гиперопеку, создавая вокруг ребенка кокон, не давая набить шишки, то в дальнейшем может сформироваться тревожный, зависимый тип отношений. Ребенок будет знать, что мир не безопасен везде кроме мамы, и только около нее можно выживать. Наверняка у каждого имеются знакомые, которые живут с родителями до самой старости и не способны отделиться и жить самостоятельной жизнью.
Излишняя опека блокирует зону ближайшего развития, не давая формироваться психике естественным образом. Зона ближайшего развития, это тот потенциал, который доступен ребенку, но еще не освоен. Ограничение в самостоятельном получении опыта, в исследовании мира уменьшает этот потенциал, делая ребенка зависимым от вас.

2. Установление границ дозволенного

В этом возрасте рекомендуется правило «Можно все, что не угрожает жизни и здоровью». Помимо свободы у ребенка должны быть обозначены границы, четкие правила, соблюдение которых неукоснительно. Например, останавливаться около проезжей части и переходить только за руку со взрослым. Чем больше этих правил, тем менее жестко они соблюдаются ребенком. Важно, чтобы правила были четко сформулированы и донесены до ребенка доступным для него языком. Кроме того, эти правила должны быть стабильны и постоянны, т.е. не нарушаться в зависимости от желания родителей.

3. Единая позиция родителей

Если за одно и тоже поведение один родитель ребенка наказывает или ругает, а второй допускает и не обращает внимания, то у ребенка нарушаются системы координат его поведения. Границы дозволенного смещаются и ребенок становится еще более неуправляемым, капризным. Он не понимает, почему родители ведут себя по-разному.

Еще тяжелее, если родители начинают ругаться между собой при ребенке. В этом случае авторитет родителей рушится, ребенок теряет чувство стабильности и безопасности, которое пытается найти самостоятельно через агрессию, манипуляции и капризы. Правильнее в данном случае, договориться о единой позиции в этом вопросе без ребенка, и в последствии обозначать ему. Это убережет Вас от манипуляций со стороны ребенка и многих семейных конфликтов.

Кризис 3 лет – это не болезнь, это этап развития, через который проходят на пути к полноценной личности каждый человек. Его не нужно лечить, ему просто нужно дать «быть». Важно понимать, что ребенок не способен делать назло, просто потому что его когнитивные функции не способны к сложному анализу, сбору информации и умелой переработке ее в виде специального решения. Поэтому на то как будет протекать кризис 3 лет и на сколько успешными будут личностные качества, образованные в результате прохождения, влияют не только особенности личности (характера, темперамента, свойств нервной системы, физиологического здоровья), но и реакции и поведение родителей на ребенка семейная ситуация в целом.

Если Вам становится просто невозможно переносить поведения вашего трехлетки, то возможно стоит задуматься о помощи психолога. Причем не детского психолога, а специалиста по работе со взрослыми, т.е. с Вами. Ответьте себе на вопросы: Что так задевает Вас в поведении и словах ребенка? Куда девается ресурс для совладания с собой? Возможно, Вам сложно договориться о единой позиции относительно малыша с другими взрослыми. В этих случаях поведение ребенка является следствием «хронической» семейной ситуации. А кризис 3 лет является катализатором тех проблем, которые существуют давно.

В подобных ситуациях тяжелее всего приходится ребенку, ведь он не осознает что происходит с ним, ему просто страшно, тревожно, неприятно и даже больно, и он всеми силами пытается это показать. Однако вместо помощи со стороны взрослых ему приходится иметь дело с их страхом и тревогой.

Кризисный период пройдет, на смену ему придут новые жизненные этапы и интересные открытия. Однако отягощенный сильными негативными переживаниями период может навсегда оставить свой след, сформировав истеричные паттерны поведения у ребенка, несамостоятельность.