**Кризис 3 лет: как он выглядит в наше время**

Так называемый кризис 3 лет у ребенка — это системная перестройка его отношений с миром, связанная с появлением самосознания. Проще говоря, это кризис появления местоимения **"я"** в сознании и речи ребенка.

До наступления этого кризиса малыш для себя — такой же Ваня, как и для вас. Он не мыслит о себе в первом лице, говорит не "я хочу", а "Ваня хочет". После бурных эмоциональных событий кризиса 3 лет не остается никаких сомнений, что хочет именно он.

**Кризис помолодел**
Еще 50 лет назад дети начинали говорить о себе "я" действительно в 3 года, что и дало название кризису. Сейчас редкий малыш не говорит "я" уже в 2,5 года, а некоторые особенно ранние детки и в 1 год 10 месяцев устойчиво употребляют "я". За 50 лет кризис помолодел более чем на полгода (т.е. на 1/6 жизни ребенка), что очень много.

Судя по всему, время наступления кризиса 3 лет связано с общими процессами ускорения развития (акселерацией). Акселерацию нельзя остановить, хотя ее природа пока не совсем понятна психологам.

**Как понять, что вы в кризисе**Если у вас есть вопрос, в кризисе ли ваш малыш, значит, наверняка нет. Поведение ребенка в критические периоды развития резко отличается от того, к чему вы привыкли.

Малыш перестает быть согласен со всем, что предлагает ему мама, более того, он становится категорически не согласен ни с чем. Самый яркий пример словесного несогласия (случай из жизни). Мама говорит: "Смотри, едет красная машина". А сын в ответ: "Не едет, не красная, не машина!"

Эта частица "не", которую малыш прибавляет ко всему, и дала название одной из главных особенностей кризиса трех лет — негативизму.

**Что такое негативизм**

Родителям поначалу тяжело принять, что их милый крошка стал таким вредным. Им кажется, что ребенка подменили, это скоро пройдет, и мирные времена, когда малыш, считай, собственного мнения не имел, вернутся.

Но проходит день за днем, неделя за неделей, а лучше не становится. Накапливается усталость от постоянных "неть!", "не буду!", "не хочу!". Иногда начинает казаться, что это вообще не ребенок, а злобный маленький гном, и сладить с ним нет никакой возможности. Особенно, когда малыш то и дело демонстрирует протестное поведение — посреди прогулки садится на попу и говорит: "Никуда больше не пойду", или после прогулки наотрез отказывается раздеваться и лежит "звездой" в коридоре потный и несчастный.

Родителям будет сильно проще, если у них получится воспринимать негативизм и протестное поведение как не направленное лично против них.

При проявлении негативизма у ребенка маму иногда так и тянет тоже встать в негативистическую стойку и "упереться рогом". Но если вы всерьез начали "бодаться" с 2-3-летним малышом, значит, здравый смысл и взрослая независимая позиция на время вас оставили. К негативизму и протестному поведению ребенка в кризисе 3 лет нельзя подключаться эмоционально. Этим вы только усугубите подобные проявления.

**Как пережить негативизм**

К сожалению, переносить такое поведение относительно спокойно могут далеко не все. Крик и нытье ребенка так устроены, что взрослого прямо-таки тянет прореагировать излишне эмоционально. Для того чтобы пробовать реагировать иначе, стоит помнить следующие вещи:
ваш ребенок говорит свои "нет" не нарочно, не специально, не чтобы вас довести и не назло вам;
он не может вести себя иначе: пружина психологического развития, над которой ваш малыш не властен, как бы толкает его на подобное поведение. Это не "он делает", это "с ним происходит";
если родитель всерьез сердится на протестное и негативистическое поведение, ребенок чувствует себя несчастным и нелюбимым, но продолжает вести себя так же;
для того чтобы спокойнее реагировать на поведение ребенка, не позволяя ему все, что угодно, и не травмируя, полезно освоить навыки эмоционального сдерживания.

**Эмоциональное сдерживание** — это способность родителей не только сохранять спокойствие при экстремальных эмоциональных состояниях и поведенческих проявлениях ребенка. Это возможность находиться с ребенком в контакте, не срываясь на крик и не подключаясь к его "длине волны". Это умение со своего внутреннего "островка спокойствия" отслеживать ситуацию, не ожесточаясь, и в нужный момент "позвать ребенка к себе", утешить, но не согласиться с его требованием.

Вот примерный текст родителя, который пытается практиковать эмоциональное сдерживание: "Ты очень сердишься и очень расстроен. Ты громко кричишь и даже пытаешься меня ударить. Мне очень тебя жаль. Но я не могу разрешить тебе смотреть еще мультики потому, что..."

Ваша задача — не прекратить нежелательное поведение прямо сейчас, а дать сойти эмоциональной волне, которая сопровождает протест ребенка.

**Куда девать собственные эмоции?**
Сложный вопрос. На любое поведение чужого ребенка реагировать правильно гораздо легче. Собственные дети способны довольно быстро вывести из себя даже очень уравновешенного человека.

Если вы хотите, чтобы кризис 3 лет прошел благополучно, чтобы ребенок решил задачи собственного психологического развития, чтобы ваша и его психика осталась сохранна, а отношения не пострадали, имеет смысл попробовать научиться справляться с собственными эмоциями. Это отдельная задача. Отдельно есть сложное поведение малыша в период кризиса, и отдельно — родительская реакция на это поведение.

Мы, родители, живые люди. И нам очень сложно справляться со своей непосредственной реакцией. Так вот, в период кризиса делать, как хочется, и реагировать непосредственно — нельзя. Потому что хочется "убить", то есть любой ценой поведение такое прекратить. А непосредственной реакцией родителя является крик. Что же делать? Предлагаю примерно такой алгоритм:
Сдерживаем непосредственную эмоциональную реакцию.
Постарайтесь выйти из контакта с ребенком, когда чувствуете, что ваши возможности сдерживаться подходят к концу.
Расстройство, растерянность и злобу переносим с ребенка на безопасный объект. В Японии в больших корпорациях есть комната, где стоит резиновая фигура начальника, и для психологической разгрузки подчиненным предлагается арсенал средств и способов для сведения счетов с изображением босса.
Когда ребенок успокоится и ваша эмоциональная вспышка пройдет, попробуйте спокойно поговорить с ним и договориться о правилах поведения.
Постарайтесь не становиться на один уровень с ребенком и не спорить всерьез о том, какие ботинки надевать и в какую сторону поворачивать. Попробуйте не забывать, что вы все-таки взрослый человек.

**Где у него кнопка? Ее нет**Как бы правильно вы ни реагировали, не в ваших силах сделать так, чтобы ребенок подобным образом больше себя не вел. Собственно, этот факт становится печальным открытием для многих родителей: это ваш ребенок, вы очень его любите, вы все начиная с беременности делали правильно и прочли уйму книг по воспитанию — а сделать ничего не можете. Ребенок встал, например, на улице, как маленький ослик (простите) и дальше — ни в какую.
Не воспринимайте невозможность повлиять на поведение и состояние ребенка как собственное поражение. Ваш малыш — отдельная личность, и с момента появления в его речи местоимения "я" у него начинается своя собственная личная история.

Это не значит, что сделать нельзя вообще ничего. Это означает, что родителям предстоит осознать: ребенок (к сожалению) — **не марионетка. Им нельзя управлять. У него своя воля. Но и он вами управлять не должен. Потому что вы тоже отдельный человек. И у вас тоже есть свои желания и нежелания.**
Выключить кризисное поведение нельзя, но надо учиться договариваться.