

# Кризис трех лет.

Как и любой возрастной этап - кризис трех лет знаменуется тем, что ребенок переходит с одной ступени своего развития на другую, приобретая важные для него навыки и умения.

Кризис трех лет может наступить, как раньше, так и позже. Определенных четких границ не бывает.

Что же происходит с малышом в этот непростой для родителей период?

А происходит то, что кроха теперь понимает, что он не продолжение мамы, а отдельный человек; начинает осознавать себя самостоятельной личностью и то, что у него есть собственная свободная воля.

По этому поводу очень хорошо высказывается психолог Людмила Петрановская, задавая философский вопрос: "А что делает человек, когда осознает свободную волю: он говорит нет, не хочу, не буду. Часто говорит «нет» не по делу, не оценивая своих возможностей. И общение превращается в некую борьбу между родителями и детьми." И действительно в жизни все так и происходит.

Главный девиз кризиса: "Я сам", когда ребенок учиться отстаивать свои границы, свои желания через истерики, негативизм, агрессию. Он еще неловкий в этом. И конечно для родителей это стресс.

Что же делать родителям?

Психолог Людмила Петрановская дает, на мой взгляд, очень важные и грамотные рекомендации, соблюдая которые можно значительно облегчить себе жизнь:

1. Расценивать кризис 3 лет не как проблему, а как задачу возраста, которую ребенку необходимо решить.

Необходимо понять, что ребенок должен научиться отстаивать свои границы, должен научиться проявлять агрессию. Это навыки необходимые для взрослой жизни. И когда вы поймете, что ребенок это делает не для того, чтобы отравить вам жизнь, тогда станет намного легче. Тогда уйдут и ваша раздражительность, и злость по отношению к ребенку.

2. Станьте для ребенка тренером, своеобразным спарринг-партнером по проявлению своих эмоций. Здесь важно научить ребенка по-разному реагировать на конфликт: ребенок должен сталкиваться с ситуациями, когда мама сказала нет и точка; ребенок должен побывать в ситуации, когда вы с ним договариваетесь;

3. Займите позицию доминантной заботы, где с одной стороны вы доминирующий родитель, а с другой, вы заботливый и любящий родитель. Вы взрослый, который защищает ребенка. И все запреты, также должны выстраиваться с позиции доминантой заботы. Например, «да я понимаю, что тебе хочется, но нельзя, давай я тебя пожалею и обниму».

Зная эти простые, но очень важные закономерности развития вашего малыша, вы сможете обрести гармонию в ваших взаимоотношениях.