**Психология детей в 3 года: самое важное**

«Ребенка как подменили», – говорят об этом непростом периоде родители. В чем причина кризиса трех лет и как с ним справляться, рассказывает психолог Людмила Петрановская.

**Кризис может начаться раньше или пройти за пару недель**

На самом деле, [кризис трех лет](https://deti.mail.ru/calendar/childgrowth/3_goda/) может начаться в два года и продлиться до четырех. А у кого-то он умещается в несколько эпизодов, и в течение нескольких недель все прекращается. Все зависит от нервной системы ребенка.

Особенность кризиса этого периода в том, что тот ребенок, к которому родители привыкли, которого они понимают и знают, вдруг [становится совершенно незнакомым](https://deti.mail.ru/article/esli-rebenok-vnezapno-isportilsya/). Он начинает реагировать на все иначе.

Важно понимать, что развитие ребенка не происходит плавно. Спокойные периоды «накопления» чередуются с периодами кризиса, чтобы помочь нам выйти на новый уровень. Эти изменения происходят как на психологическом, так и на физиологическом уровне.

**Трехлетка чувствует себя таким же взрослым, как родители**

В три года ребенок перестает быть «круглым и милым», он вытягивается, у него меняются пропорции тела. К трем годам он превращается в достаточно самостоятельного человека, который может сам что-то взять, поесть и одеться, выразить свои желания словами. Ребенок обретает автономию и думает, что теперь он на равных со взрослыми.

Ребенок обретает автономию и думает, что теперь он на равных со взрослыми.

Психологи проводили интересный эксперимент: спрашивали детей разного возраста, большие они или маленькие. Все трехлетки говорили, что они большие, а вот пятилетки заявляли, что они еще маленькие. Все потому, что ребенок в три года искренне верит, что если он берет ведерко и возит там палкой, то он точно так же варит суп, как и мама. А в пять лет дети уже могут сравнивать.

**Ребенок не может отвлечься и не расстраиваться**

Проблема в том, что у него ребенка еще не сформировалась эмоциональная регуляция. Когда его захватывает какая-то эмоция или желание, он не может с этим справиться: отвлечься и не расстраиваться.

У родителей на руках оказывается маленький домашний вулкан, который если начинает извергаться, то уже не может остановиться. Никогда не угадаешь, в какой момент он взорвется.

В это время ребенок уже начинает мыслить на перспективу: захотел пить и пошел на кухню, по дороге представил, как мама возьмет желтую чашку и нальет ему туда воды. А мама взяла белую чашку и налила ему молоко или сок. Трехлетка сложил целую картинку, и все должно быть именно так, как он себе представил.

**Дети еще не умеют что-то делать назло**

Трехлетке совсем не до взрослых, когда с ним случается такой эмоциональный шквал. Более того, он еще не умеет смотреть на ситуацию глазами других и понимать, как можно сделать что-то назло. Такая способность развивается у детей к пяти годам.

Ребенок капризничает несознательно. Очень важно, чтобы в процессе своих переживаний родители не забывали, что это просто негативная сторона очень важных позитивных изменений, происходит становление его личности, его воли.

**Сохраняйте спокойствие и не нервничайте**

[Кризис трех лет](https://deti.mail.ru/article/krizis-treh-let-chto-eto-takoe-i-kak-ego-perezhit/) не имеет никакого отношения к тому, как вы воспитываете ребенка, это просто возрастная особенность. Важно помнить: он не будет так капризничать всегда, не надо пугать себя этими фантазиями. Сохраняйте спокойствие и не нервничайте – так будет лучше и для вас, и для ребенка.

В ситуации столкновения с волей родителей важно, какой урок вынесет ребенок из этого опыта. Нет ничего хорошего в том, чтобы постоянно уступать, «лишь бы только не расстроился». Он должен научиться разрешать конфликты, понять, что в жизни случаются ситуации, когда мнения людей не совпадают.

**Спор не должен быть важнее отношений**

Еще одна крайность, когда родители пытаются прекратить капризы ребенка насилием. Какой вывод он может сделать из этой ситуации? Что можно быть грубым, бестактным, жестоким.

Когда родители идут на жесткую конфронтацию с ребенком, они дают ему понять, что этот спор важнее их отношений. Дети чувствуют [угрозу привязанности](https://deti.mail.ru/article/izbalovat-nevozmozhno-nuzhno-li-vospityvat-rebenka/).

Взрослые люди умеют взаимодействовать друг с другом, несмотря на разницу во мнениях или взглядах. Хотите ли вы вырастить человека, у которого вызывает ужас мысль заявить о своих желаниях или правах?

Задача трехлетки – научиться [отстаивать свое мнение](https://deti.mail.ru/article/7-prav-detej-kotorye-my-vse-vremya-narushaem/), сохраняя отношения.Это та модель поведения, которую родители должны привить ребенку. Нельзя воевать с ним и ругать за то, чего он хочет.

Если нужно в чем-то отказать – не забывайте сделать это с заботой.

*Материал подготовлен на основе вебинаров «О детях по-взрослому» благотворительного фонда Амвэй «В ответе за будущее».*