

# Кризис трех лет: советы родителям от психолога



Родители маленьких детей знают, что по достижению ими трехлетнего возраста, наступает кризисный период.

Многих это пугает, потому что поведение ребенка резко меняется, и управлять им становится достаточно сложно.

Но если правильно подготовиться к кризису, можно пережить этот период без сильных переживаний.

Что делать во время кризиса трех лет у ребенка, расскажем в статье.

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ДЕТЬМИ 3 ЛЕТ В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД?

Это особый период в жизни ребенка, относительно непродолжительный, но доставляющий некоторые неудобства родителям.

*Характеризуются значительными изменениями в психологическом развитии.* Точной даты наступления нет, то есть это не означает, что как только малышу исполнится три года, сразу начнется сложный период.

Развитие каждого ребенка идет по индивидуальному плану. Зависит от особенностей психики, воспитания. Наступает кризис в период с 2,5 до 3,5 лет, Длительность его также индивидуально, но обычно к 4 годам сложный период проходит.








Кризис – это взросление, перестройка психики маленького человека. Острота эмоциональных реакций, продолжительность периода зависит от темперамента, отношений с родителями, в частности, если ли у малыша доверие к ним, типа воспитания (авторитарное, попустительское и т.д.), психического развития.

Психологи считают, что чем авторитарнее ведут себя родственники, тем кризис проявляется ярче и острее. В этот момент поведение малыша резко меняется. Появляется фраза «Я сам». Также есть желания: «Я хочу» или «Я не хочу».

*В три года младший дошкольник начинает осознавать себя отдельной личностью.* У него есть свои желания, которые он стремится реализовать. Это важное новообразование данного периода. Поэтому родителям становится непросто контактировать с ребенком и управлять его поведением. Появляется и самосознание.

Появляется некое расхождение – ребенок начинает осознавать себя как большой, но родители все еще ведут себя с ними, как с маленьким. Это заставляет его бунтовать, доказывать свою самостоятельность.

*В это время появляются различные реакции на стресс и попытки воздействовать на поведение:*

-  негативизм,
-  строптивость,
-  своеволие,
-  упрямство,
-  деспотизм,
-  обесценивание,
-  одно из частых явлений – истерики.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ И СПОСОБЫ, КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С МАЛЫШОМ**

Психологи, врачи, воспитатели хорошо изучили особенности данного кризиса, поэтому даются рекомендации, как правильно взаимодействовать с ребенком в этот непростой период:

**1. Реагировать спокойно.** Ребенок ищет слабые места, на которые можно надавить, он пробует взрослых на прочность. Дети – отличные манипуляторы и хорошо знают, как добиться желаемого.

Но если родители будут реагировать слишком бурно, это приведет к конфликту, всплеску негативных эмоций, истерикам, отказу выполнять требования взрослых.

Спокойствие родителей передается чаду, и он не так бурно реагирует на ситуацию или требования взрослых.

**2. Поощрять самостоятельность.** Ребенок в этом возрасте стремится исследовать мир. Он учится действовать сам, и это надо стимулировать. Ему нравится рисовать на стенах – можно прикрепить в этом месте лист бумаги.

Хочет, как мама заняться стиркой, - выделить емкость с водой для стирки кукольной одежды. Таким образом малыш приучает и к труду.

**3. Организация должны быть разумными.** Не стоит устанавливать строгие запреты. Есть то, что категорически нельзя делать, например, подходить к розетке. Есть действия, которые малыш может совершать под наблюдением и с помощью взрослых.

**4. Право выбора.** Также развивает самостоятельность. Можно спросить: что ты сегодня хочешь – синюю майку или зеленую.

Родители и ближайшие родственники должны придерживаться единого стиля воспитания, чтобы трехлетка понимал, что от него хотят. Если один запрещает, другой разрешает, это вызывает противоречия и дополнительные капризы.

## **КАК СЕБЯ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ, ЧТОБЫ УПРОСТИТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВОСПИТАНИЯ?**

Маме, папе, старшим родственникам придется применить максимум такта, внимания, при этом излишне не баловать малыша, но и чрезмерно не ограничивать его действия.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРОЯВЛЕНИЯХ НЕГАТИВИЗМА?**

**Негативизм – это стремление сделать наоборот.** Во время эмоциональной вспышки трехлетке объяснять что-то бесполезно, он просто не воспринимает слова взрослого.

В первую очередь, взрослым предстоит научиться сохранять спокойствие. Игра, мягкое общение сгладят вспышки гнева.

Ребенок не хочет есть – можно посадить рядом куклу и «кормить» вместе с ним. Плюс негативизма в том, что у ребенка появляется свое мнение. Наказывать в данном случае нельзя, лучше предоставить право выбора.

## **КАК ПЕРЕЖИТЬ СТРОПТИВОСТЬ?**

**Строптивость направлена против норм воспитания, сложившегося образа жизни.** Если появился такой симптом, это повод задуматься об изменении социальной ситуации вокруг ребенка.

Взрослым надо перестать делать за ребенком то, что он способен выполнить сам. Самое время научиться застегивать одежду, раздеваться, выполнять простые действия по дому.

## **КАК СПРАВИТСЯ С УПРЯМСТВОМ?**

Ребенок настаивает на чем-то, потому что он принял собственное решение. Если выполнить его желание по каким-то причинам нельзя, то надо спокойно объяснить, почему.

Например, ребенок в магазине просит машинку. Надо рассказать ему, что сейчас у мамы нет денег, чтобы приобрести такую дорогую вещь. Объяснять надо спокойно, доступным для малыша языком.

## **ПРЕОДАЛЕНИЕ СВОЕВОЛИЯ**

**Положительная сторона – формируется самостоятельно.** Постоянные запреты либо вызывают бурную реакцию, либо сформируют отсутствие желания что-то делать самому. Поэтому родителям надо поощрять естественное стремление к самостоятельности.

## **ПРОТЕСТЫ И БУНТ**

Бунт и протест – состояние, направленное против окружающего мира. Имеет высокий уровень энергии, дает возможность ребенку завершить, то, что не сделано. Учит самостоятельности, достижению цели. Надо поддерживать у ребенка желание сделать то, что не получается, мягко направляя и помогая, но не выполняя полностью действия за него.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ**

**Ребенок начинает ругаться на родителей, дразнить их.** Он хочет стать автором своей жизни, перестает быть подчиняемым.

Это не значит, что взрослые должны это приветствовать. Надо показывать, что необходимо проявлять уважение к старшим, формировать силу воли.

Большое значение имеет социализация – общение с другими детьми, взрослыми.

## ДЕСПОТИЗМ

Сложное поведение, когда ребенок пытается заставить окружающих делать то, что ему надо, подчинить себе все. **Подобное поведение надо пресекать**, иначе ребенок может стать совершенно неуправляемым. Деспотизм может проявляться и в отношении конкретных членов семьи, если понимает, что ими легко манипулировать.

Положительная сторона – формирование силы воли. Ребенок учит стоять на своем, подчинять себе окружающий мир.

Есть опасность проявления симптома в отношении младших брата, сестры. В этом случае надо объяснять ребенку, что все дети равны, у них одинаковые требования к поведению и условия. Нельзя слишком баловать ребёнка, потакать всем его желаниям, нужны и некоторые ограничения, чтобы малыш понимал, что не всё ему дозволено.

## КАК ВЗРОСЛЫМ ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ ИЗ ТАКОГО НЕПРОСТОГО ПЕРИОДА?

**Период может быть достаточно проблематичным для родителей, бабушек и опекунов, но он необходим**, чтобы ребёнок развивался как отдельная личность, у которого есть свои потребности, интересы.

Важно не упустит момент, когда младший дошкольник проявляет желание что-то делать самостоятельно. В противном случае, путем тотальных запретов, можно воспитать инфантильную личность.

Как извлечь пользу из ситуации:

- ✚ стимулировать развитие, стремление к познанию окружающего мира;
- ✚ хороший период для начала формирования силы воли;
- ✚ научить ребенка контролировать свое поведение, уважать старших;
- ✚ научить идти на компромисс;
- ✚ научить ребенка, что ему можно, а что нельзя.

Родителям придется сознать, что их ребенок становится самостоятельной личностью.

## ПРИМЕРЫ СОВМЕСТНЫХ ИГР

Для ребенка можно придумать разнообразные **действия и игры, направленные на развитие:**

1. «Готовка еды». Для этого понадобится куклы, мягкие игрушки, набор посуды. Таким образом ребенок учится действовать, как взрослый, проявлять самостоятельность. Не стоит прерывать игру советами, пусть малыш сам решает, что ему делать.

2. Поделки. Творчество развивает усидчивость, креативное мышление. В процессе надо хвалить малыша, ненавязчиво учить его владеть инструментами.

3. Игра в магазин. Трехлетке отводится роль продавца. Вместо денег можно использовать нарезанные кусочки бумаги с цифрами или приобрести специальную игру. Также в качестве действующих лиц могут выступать куклы, которые ходят в магазин и решают различные вопросы покупки и продажи товаров.

4. Наблюдение за природой. На улице обращать внимание малыша на деревья, животных, объяснять различные явления, рассказывать про погоду.

5. Дать «важное задание»: покормить кукол, поставить для них домик, насыпать еду домашнему питомцу, полить цветы, создать рисунок. Пусть малыш проявит самостоятельность.

6. Сочинять сказки вместе с ребенком. Игра формирует творческое мышление, воображение, память, дает возможность малышу проявить фантазию.

7. Сделать на новый год или другой праздник украшения, подарки собственными руками.

## ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ

Некоторые ошибки в воспитании детей неизбежны, но лучше их не допускать, чтобы правильно и полноценно сформировать личность подрастающего человека. Что делать не стоит:

1. **Ругать.** Малышу может показаться, что родители его не любят. Обвинения способствуют тому, что дети начинают бояться совершить ошибку. Малыш становится робким, перестает проявлять самостоятельность, опасаясь осуждения со стороны взрослого.

2. **Не стоит поддаваться на манипуляции,** удовлетворять любую прихоть, только потому, что трехлетка этого хочет. Лучший способ

прекратить истерики – не обращать на них внимания. Тогда малыш поймет, что подобный способ воздействия на старших не работает.

3. **Не допустимо наказывать физически** – снижается доверие к родителям, падает самооценка.

4. **Кричать.** Возбуждение, нервозность взрослых передается детям. Они начинают плакать, не понимают, что от них хотят, им становится страшно.

5. **Приказывать.** Чтобы заставить делать что-то, надо действовать твердо, но тактично, лучше, используя игру. Исключения: явная опасность, но и здесь надо действовать аккуратно, чтобы малыша не напугать.

6. **Задабривать подарками.** Малыш быстро поймет, что для того, чтобы выполнить нужное действие, он может что-то получить. В итоге перестанет выполнять просьбы просто по требованию взрослых. В дальнейшем это приведет к еще большим проблемам.

7. **Проявлять гиперопеку.** Такие дети вырастают несамостоятельными, капризными, с нарушением в поведении.

8. **Пугать.** В дальнейшем могут развиваться различные страхи, избавиться от которых будет проблематично.

9. **Использовать сложные термины,** которые младшему дошкольнику непонятны. Объяснять надо простыми, доступными словами и фразами.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Кризис 3 лет – момент переломный, и важно правильно построить процесс воспитания и способы взаимодействия с ребенком. Явления это нормальное, не стоит его бояться. Но чем доверительнее отношения с матерью, тем сложный период будет пройден легче.