



КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

В этом возрасте у ребенка активно развивается мозг, формируется воля, стремление к самостоятельности и независимости. Он учится отстаивать свое мнение, испытывает первые сильные эмоции и пытается понять, как устроен мир.

Причины возникновения негативизма, упрямства, своеволия и других симптомов в поведении объясняются тем, что ребёнок начинает осознавать себя самостоятельной личностью и проявлять собственную волю. Обострение взаимоотношений со взрослыми может быть следствием авторитарной модели взаимодействия в семье, ограничения самостоятельности и личной инициативы ребёнка, частого и неадекватного применения запретов и наказаний, а также наличия гиперопеки в воспитании, несогласованности и непоследовательности в требованиях к ребёнку окружающих людей.

Рассмотрим эти симптомы более подробно.

- **Негативизм** — это отрицательная реакция, связанная с отношением одного человека к другому человеку. Ребёнок не делает что-то только потому, что это предложил ему определённый взрослый человек. Негативизм избирателен: ребёнок игнорирует требования одного члена семьи или одной воспитательницы, а с другими достаточно послушен. Главный мотив действия — сделать наоборот, то есть прямо противоположное тому, что ему сказали.
- **Упрямство** — это реакция ребёнка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он этого потребовал у взрослого, и отказаться от собственного решения даже при изменившихся обстоятельствах ребёнок не может. Упрямство следует отличать от настойчивости в достижении какой-либо определённой цели.
- **Строптивость** — направлена в целом против норм воспитания, системы отношений, образа жизни в семье, а не против конкретного взрослого.
- **Своеволие** — стремление ребёнка всё делать самому (ключевые слова в речи «Я сам!»), проявление инициативы собственного действия, которая неадекватна возможностям ребёнка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми. При этом меняется отношение ребёнка к окружающему миру: теперь ребёнком движет не только желание узнавать новое, овладевать действиями и навыками поведения. Ребёнок начинает активно удовлетворять познавательную потребность. Это проявляется в его активности, любознательности.

- **Протест-бунт** — проявляется в частых конфликтах с родителями. Ребёнку важно, чтобы окружающие люди всерьёз относились к его самостоятельности. Если ребёнок не чувствует, что с ним считаются, что уважают его мнение и желания — он начинает протестовать. Он бунтует против прежних рамок, против прежних отношений.
- **Обесценивание** — в глазах ребёнка обесценивается всё то, что было для него привычно, интересно, дорого раньше. Симптом обесценивания может проявляться в том, что ребёнок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей, ломать любимые игрушки.
- **Деспотизм** — ребёнок проявляет деспотическую власть по отношению к близким людям, заставляет родителей делать всё, что он требует.

Однако иногда кризис трёх лет может протекать без каких-либо явных негативных проявлений. Мнение о том, что это может как-то негативно сказаться на психическом развитии или становлении личности, ошибочно.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ 3 ЛЕТ?

Важно понимать, что этот период — это действительно кризис для ребенка. Ребенку плохо, ему трудно, когда возникает сильная истерика, это действительно именно такая внутренняя боль, которую вы видите, глядя на катающегося по полу магазина ребенка. Как с этим справиться:

Принять неизбежное

Осознайте взросление вашего ребенка. Так, как в 2 года, уже не будет. Если вам грустно из-за этого, погрузитесь, но не препятствуйте взрослению ребенка. Это касается вашего общения с ребенком, книжек, которые вы читаете, игрушек, в которые ребенок играет и т.д.

Давать ребенку самостоятельность

Позвольте ребенку делать то, что он уже может по возрасту: выбирать одежду, есть ложкой, помогать по дому. Чем больше у него свободы, тем меньше протестов. Там, где свободу не дать, давайте выбор из двух вариантов: «Пойдем домой сейчас или покатаешься еще 5 минут?».

Выбирать битвы

Не стоит вступать в борьбу по каждому поводу. Если ребенок настаивает на зеленых носках вместо синих — пусть будет так. Но есть моменты, где границы должны быть четкими (например, безопасность), и там сохраняется слово «надо».

Четкие правила и границы

Ребенку важно понимать, что можно, а что нельзя. Если правило есть, оно должно соблюдаться всегда, а не зависеть от настроения взрослых. Важно, если правил будет слишком много, вы сами запутаетесь. Оставляйте только самые важные правила, с остальными придется расстаться, ребенок «вырос».

Осуществление единой тактики воспитания в семье.

Крайне желательно, чтобы все взрослые в доме знали о правилах и сами о них не забывали. Последовательность — самое главное спасение родителей от кризиса 3 лет.

Объяснять последствия, а не наказывать

Этот принцип вытекает из предыдущего: правила должны быть понятны ребенку. Вместо «Если ты не убережешь игрушки, я их выброшу» – «Игрушки лежат на полу, на них можно наступить и сломать». Будьте логичны, а не жестоки. **Объяснение правил поведения ребёнку в простой и доступной для него форме; проявление спокойной требовательности к исполнению этих правил.**

Оставаться спокойным

Это самое главное – не поддаваться на эмоции. Ребенок только учится справляться с чувствами, и он берет пример с родителей. Есть риск застрять в этом периоде, если ребенок за время кризиса усвоит не те уроки, которые вам бы хотелось ему преподать.

Поощрение познавательного интереса и самостоятельности ребёнка в доступных для данного возраста пределах.

Использование игровых приёмов в общении и обучении ребёнка самостоятельности.

Акцент в воспитании на позитивном разрешении действовать, а не на запретах и наказании.

Совместный поиск компромиссных решений в конфликтных ситуациях, предоставляющий ребёнку право выбора.

Обучение ребёнка навыкам общения со сверстниками и взрослыми.

Кризис трех лет – это временное явление. Он может длиться до нескольких месяцев, но при условии вашего спокойствия и принятия, может пройти за 5-6 недель. Когда кризис проходит, все его проявления довольно быстро сходят на нет. Важно помнить, что это не «испорченный характер», а естественный процесс взросления. Если родители реагируют с пониманием, кризис проходит легче, а ребенок выходит из него с важными навыками: уверенностью в себе, способностью договариваться и осознавать свои эмоции.

Если же поведение ребенка выходит за рамки (например, агрессия к другим детям, частые истерики, трудности с социализацией), стоит обратиться к детскому психологу, чтобы помочь малышу прожить этот этап более экологично.

Кризис 3 лет – это не катастрофа, а важный этап в развитии ребенка. Он учится быть самостоятельным, отстаивать свое мнение и управлять эмоциями. Родителям важно набраться терпения, сохранять спокойствие и помогать ребенку осваивать новый уровень взросления, а не пытаться добиться подчинения. Тогда этот непростой период пройдет быстрее и легче для всей семьи.

В КРИЗИСЕ РАЗВИТИЯ ГЛАВНОЕ НЕ ТО, КАК ОН ПРОТЕКАЕТ, А ТО, К ЧЕМУ ОН ПРИВОДИТ. ПОЯВЛЕНИЕ ТАКИХ КАЧЕСТВ, КАК ВОЛЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ГОРДОСТЬ ЗА ДОСТИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕРНЫМ ПРИЗНАКОМ АДЕКВАТНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА НА ДАННОМ ВОЗРАСТНОМ ЭТАПЕ.