

# Кризис трех лет и как его преодолеть

## Что нужно знать о кризисе трех лет?

В психологической литературе кризисом трехлетнего возраста называют особый, относительно непродолжительный по времени жизненный период ребенка, который характеризуется значительными изменениями в его психическом развитии. Кризис не обязательно наступает в третий день рождения, средний возраст возникновения – от 2,5 до 3,5 лет.

**«Не хочу! Не буду! Не надо! Я сам!»**



- \* Период упрямства начинается примерно с 1,5 лет.
- \* Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5-4 годам.
- \* Пик упрямства приходится на 2,5-3 года.
- \* Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
- \* Девочки капризничают, чаще, чем мальчики.
- \* В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых – до 19 раз.

**Кризис — это перестройка ребенка, его взросление.**

Давайте попробуем разобраться, в чём суть этого кризиса, как он проявляется и чем можно помочь ребёнку.

Прежде всего, хочется отметить, что это необходимый для развития кризис. Так или иначе, все дети проходят через него. Кризисы помогают нам перейти на новую ступеньку развития. Кризис 3 лет – это важный этап в становлении психического развития ребёнка. Это кризис социальных отношений ребёнка.

Кризис может быть как ярко выраженным, так и слабо, но он обязательно должен наступить. Когда наступит – радуйтесь, - ваш ребёнок развивается нормально.

Продолжительность и острота проявлений эмоциональных реакций во многом зависят от темперамента ребенка, семейного стиля воспитания, особенности отношений между мамой и малышом. Психологи уверены, чем авторитарнее ведут себя родственники, тем ярче и острее проявляется кризис. Кстати, он может усилиться с началом посещения [детского садика](#).

Если недавно родители не понимали, как приучить детей к самостоятельности, то сейчас ее чересчур много. Фразы «я сам», «я хочу/я не хочу» слышны регулярно.

## Основные симптомы кризиса 3-х лет

**1 Негативизм.** Его надо отличать от обычного непослухания. При непослушании дети отказываются делать то, что не хотят делать. При негативизме дети отказываются делать даже то, что хотят делать (т.е. им важно сделать именно наперекор тому, что требует взрослый). Негативизм – это такие проявления в поведении ребёнка, когда он не хочет что-либо делать только по тому, что это предложил кто-то из взрослых.

Пример непослухания: ребёнок играет во дворе. Его зовут домой обедать, но ему хочется погулять ещё, поэтому он отказывается (обратите внимание, ребёнок отказался именно по тому, что ему хочется погулять ещё).

Пример негативизма: ребёнок играет во дворе. Его зовут домой обедать, но он отказывается (хотя сам уже давно нагулялся и хочет, есть). Т.е. он отказался от того, чего на самом деле хочет, но отказался только по тому, что это просит взрослый.

Ещё пример негативизма: к девочке подходит взрослый и говорит, что у неё хорошее чёрное платье. На что девочка возражает: «Нет, оно не чёрное, а белое». Взрослый говорит: «Ну, хорошо, у тебя белое платье». Девочка отвечает: «моё платье чёрное!». Обратите внимание, девочка прекрасно умеет различать чёрный и белый цвет, она хочет сказать наперекор взрослому.

При негативизме на первый план выступает социальное отношение, отношение к другому человеку. Т.е. негативизм адресован к человеку, а не к содержанию того, о чём ребёнка просят.

**2 Упрямство.** Упрямство – это такая реакция ребёнка, когда он настаивает на чём-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Упрямство нужно уметь отличать от настойчивости, когда ребёнок хочет чего-нибудь и настойчиво добивается этого.

Пример настойчивости: ребёнку нравится кататься на санках, и поэтому он отказывается от предложения мамы пойти домой.

Пример упрямства: мама зовёт гуляющего во дворе ребёнка домой. Ребёнок отказывается. Мама приводит ему разумные доводы (он с ними согласен). Но ребёнок всё равно отказывается идти: (по тому, что он уже отказался).

**3 Протест.** Ребёнок бунтует против норм воспитания, установленных для ребёнка. Протест против текущего образа жизни. Т.е. ребёнок бунтует против того, с чем он имел дело раньше.

#### **4 Своенравие, стремление к самостоятельности.**

**5 Обесценивание.** Ребёнок перестаёт ценить то, что ценил раньше. К этому относятся и люди, и вещи, и даже собственные переживания. В лексиконе ребёнка появляются слова, которые обозначают всё плохое, отрицательное. Эти слова ребёнок употребляет по отношению к таким вещам, которые сами по себе неприязни не вызывают. В этот период дети могут начать грубить тем взрослым, которых до этого очень уважали. Например, ребёнок может сказать своему дедушке, что он его сейчас побьёт или «превратит в мясо». Маме ребёнок может сказать, что она дура. По поводу игрушки, которой ещё недавно восхищался, может сказать, что она некрасивая и неинтересная.

**6 Деспотизм (в семьях с одним ребёнком.)** У ребёнка появляется стремление проявлять власть по отношению к окружающим. Например, ребёнок может требовать, чтобы мама не ходила на улицу, а сидела дома, как он сказал.

**7 Ревность (в семьях с несколькими детьми).** Проявляется по отношению к братьям и сёстрам. В основе этой ревности лежит то же стремление к господству и деспотизму, что и в предыдущем пункте.

Кризис трех лет ярко выражает стремление маленького отпрыска к самостоятельности.

Дитя проявляет любознательность, учится новому, старается понять непонятные вещи, что впоследствии благоприятно сказывается на формировании его личности. Однако негативные моменты симптома в том, что малютка хочет браться за взрослые дела, которые в три года совсем не получаются, а итог всему истерика.

Почему возникает кризис в трехлетнем возрасте?

Развитие маленького человека продолжается непрерывно, и из младенческого возраста кроха плавно переходит в подростковый период. Многие вещи он уже умеет выполнять самостоятельно, но еще не в состоянии полностью обходиться без родителей. Привыкнуть к этому нелегко, поэтому в три года кризис неизбежен. Малыш просто не знает, как иначе преодолеть те новые ощущения, которые преподносит жизнь. А вот как безболезненно выйти на новый уровень развития, отпрыску должны показать родители.



Сколько будет длиться кризис у малютки трех лет угадать невозможно. У одних детей кризисный возраст остается незамеченным, а другие задерживаются в нем на несколько лет. Взрослеющий человек не раз будет сталкиваться с возрастными порогами, но кризис трех лет считается важной вехой на пути личностного роста. Мудрые родители просто переживают кризис, ведь в первую очередь, тяжесть ложится на психику их чада.

### Что делать и как его пережить?

Взрослым следует подготовить к кризису трех лет своего отпрыска еще до того времени, как малыш отметит третий день рождения.

Реакция на капризы младшего члена семьи должна быть спокойной и взвешенной.

Нужно понимать, что ребенок во время кризиса проверяет нервы своих родителей на прочность. Кроха постоянно будет давить на слабые места, пока не найдет слабинку.

Мамам и папам нужно помнить, что кризис трех лет – это не проявление негативной наследственности или вредности характера, это норма.

Становление личности будущего взрослого человека не стоит забивать запретами. Впадать в другую крайность тоже нежелательно, ведь вседозволенность выработает у маленького тирана черты характера, с которыми с годами легко влиться в социум не получится.

Не стоит делать за малыша те вещи, которые он стремится делать сам.

Все, что не опасно для жизни, пусть ребенок пробует своими руками, а если в процессе познания мира разобьется пара тарелок – не беда. Родительская мудрость заключается еще и в том, чтобы уже в три года предлагать маленькому человеку выбор. К примеру, предлагать крохе выходить на улицу в черной или синей куртке, зная, что ребенок может захотеть гулять вообще без неё.





Взрослым нужно перестать заставлять отпрысков трех лет делать что-либо: желательно просто попросить – и кроха это сразу оценит.

У малыша трех лет еще медленный ритм жизни и тип психики, поэтому ему нужно давать больше времени на реакцию, и на то, чтобы любой процесс привести в действие. Мудрые уловки родителей помогут предотвратить истерики и сохранят нервы всем членам семьи: и маленьким, и большим. Лучше обратиться за консультацией и рекомендацией к детскому психологу в три года, чем допустить массу ошибок в воспитательном процессе. Родителям нужно признать: их малыш становится взрослым, поэтому следует уважать его самостоятельность.

### **Как справиться с капризами**

Психологи считают: нет большей силы, чем внимание родителей. С помощью внимания решаются все проблемы, возникающие у крохи трех лет во время кризиса. Поведение детей направлено на тех людей, которые постоянно находятся рядом, поэтому капризы объясняются только привлечением к себе внимания. Не то, чтобы дети трех лет осмысленно хотят свести с ума своих воспитателей, просто, по их мнению, если не привлекать внимание плохим поведением, то родственники могут и вовсе позабыть о существовании маленького человека.



Прежде чем бурно реагировать на непокорность, следует выяснить настоящую причину плохого поведения маленького ребенка. У детей трех лет уже заложена подсознательная потребность избегать унижения, которое чувствуется во время родительских приказов и нравоучений. Возможно, это и есть причина кризиса? Наказывать после каждой истерики – это выработать у ребенка трусость и бесхарактерность. У вас есть желание воспитать такого человека? Гораздо мудрее молча переждать бурю, а потом попытаться достучаться к отпрыску с помощью нехитрой логики.

Дети трех лет уже зависят от того, как преподносится им любая информация и насколько логично выглядят доводы. Для профилактики истерик во время кризиса важно уметь договариваться еще на начальной стадии какого-нибудь действия. Например, еще до похода в магазин стоит договориться с крохой о невозможности покупки игрушки. Не требовать и критиковать, а обсудить и объяснить, почему этого действия не будет. Также нужно обязательно поинтересоваться, чем заменить желаемую игрушку и предложить взамен свои варианты развлечений.

**Итак, чтобы легче справиться с капризами нужно:**

- \* сохранять спокойствие;
- \* помнить, что истерика может быть причиной невнимания;
- \* предложить ребенку выбрать стратегию решения проблемы;
- \* сдерживать и не показывать раздражение; выяснить причину капризов;
- \* не взывать к разуму малыша в разгаре скандала.



### **Кризис 3 лет: как вести себя родителям?**

В период, когда ребенок учится осознавать себя в этом мире, когда психологически начинает отделять себя от родителей, когда ребенок начинает понимать и принимать свое «Я», когда начинает зарождаться самооценка малыша, родителям стоит быть особенно внимательным к своему ребенку.

Для того, чтобы поддержать свое чадо в этот нелегкий период, чтобы поспособствовать скорейшему протеканию неизбежного возрастного кризиса, родителям стоит прислушаться к некоторым советам:

*Родителям стоит отказаться от гиперопеки и начать осознавать, что ребенок подрастает и имеет право на самостоятельность. Для этого можно попробовать определить круг обязанностей, с которыми малыш может справиться самостоятельно и позволить ему выполнять их*

**ВАЖНО:** *Не отказывайте ребенку, если он предлагает вам свою помощь в делах, к примеру, в уборке квартиры, даже если, по вашему мнению, он вам будет только мешать. Исключения могут составить лишь те дела, которые являются небезопасными для ребенка, к примеру, работа с электричеством.*





- Взрослые должны уметь хитрить и, дабы избежать конфликт, предоставлять малышу право выбора. К примеру, право выбора тарелки, с которой он будет есть суп
- Не навязывать правила, а просить. К примеру, попросите своего ребенка перевести вас через дорогу за руку
- При возникновении истерик, следует контролировать свое поведение — никаких срывов и истерик. Только благодаря вашему спокойствию и отсутствию реакции на истерическое поведение, ребенок поймет, что таким образом он точно не сможет манипулировать вами, и, как следствие, отпадет необходимость такого поведения крохи
- Не следует вступать с малышом в спор, избегайте конфликтов. Не стоит насильно пытаться подавить его упрямство — малыши всего-навсего пытаются отработать навыки отстаивания своего мнения
- Учитесь уступать в мелочах своему ребенку. К примеру, за обедом позвольте ему сначала съесть любимую котлету, а только потом супчик
- Учитесь договариваться с ребенком, но, в обязательном порядке, выполняйте свои обещания
- В трехлетнем возрасте в воспитании ребенка важно использовать игровые приемы. К примеру, в случае отказа малыша от прогулки, можно предложить ему вывести на прогулку его любимую игрушку. Используя ролевые игры, малышу можно привить нормы поведения и правила этикета
- В три года кроха начинает гордиться своими достижениями, своими успехами — не забывайте хвалить малыша за любые мелочи и поддерживать его, для него это очень важно
- Взрослые не должны сравнивать своего малыша с другими детьми, это может вызвать отрицательное отношение к последним — в этом возрасте ребенок еще не способен распознать чувство здорового соперничества. В данном случае важно показать ребенку, что он растет, развивается и у него любое дело каждый раз получается все лучше, и гораздо лучше, чем вчера
- В случае неудачи, не стоит давать ребенку отрицательных характеристик, которые очень сильно могут ранить малыша такого возраста и стать основой психологических проблем в будущем. В любом случае поддерживайте ребенка, объясняйте, что, если сегодня у него что-то и не получилось, то в дальнейшем обязательно все получится



лишь

### **Особенности общения взрослого с ребенком в период кризиса трех лет: рекомендации психолога**

Практически все мнения психологов по поводу общения взрослых с детками в период возрастного кризиса трех лет сводятся к одним и тем же рекомендациям. Кратко их можно изложить следующим образом:

- Родителям стоит научиться предоставлять ребенку право выбора, чтобы ребенок сам мог выбирать и определять важность выбранного им решения. При этом родителям не стоит забывать о том, что все же рамки и ограничения они должны устанавливать сами

- Взрослые должны поддерживать ребенка в стремлении к самостоятельности, поддерживать его «Я — сам» и в планировании своих дел учитывать временные затраты. К примеру, начать собираться на улицу на десять минут раньше обычного, т.к. ребенок будет самостоятельно одеваться



- Родители смогут облегчить жизнь себе и ребенку, если научатся переключать его внимание. К примеру, ребенок не желает ехать в гости к деду, но можно сконцентрировать его внимание на выборе игрушки, которую он с собой возьмет

- Взрослые в обязательном порядке должны хвалить своего ребенка, поощрять его самостоятельность, не навязывать свою помощь, но всегда интересоваться нуждается ли он в ней. Если ребенок ответит положительно, либо сам

попросит вас о помощи, то ни в коем случае нельзя ему в этом отказывать, даже несмотря на то, что он много раз уже справлялся с этим заданием самостоятельно

- Родители должны учиться общаться с ребенком, как со взрослым. В обязательном порядке следует посвящать его в некоторые домашние дела и проблемы, спрашивать его совета, и даже прислушиваться к ним. В случае оказанной малышом помощи, в обязательном порядке стоит его поблагодарить
- Каждый взрослый, который общается с ребенком, должен контролировать свое поведение и поступать именно таким образом, каким должно быть поведение малыша. Ребенок полностью копирует поведение тех взрослых, с которыми он общается
- При любом проступке ребенка взрослым не стоит слишком сильно ругать ребенка, но, в обязательном порядке следует объяснить ему, почему вы на него сердитесь, почему его поступок вы считаете плохим. К примеру, расскажите малышу, что его поступок вас очень сильно обижает — не стоит бояться говорить ребенку о своих отрицательных эмоциях

**ВАЖНО:** В любом случае, при совершении проступка, ребенок должен знать, что это не он плохой, а всего лишь его поступок. Следует объяснить ребенку, что он все равно любим, но всем будет гораздо лучше, если он не будет поступать плохо.

- Устанавливая рамки дозволенного, взрослые должны понимать, что у ребенка не должно быть слишком много запретов, «нет» ребенок должен слышать достаточно редко. Требования взрослых должны быть едины, они должны быть понятны ребенку



информацию подготовила воспитатель

Охоткина ЛГ