



## Кризис 3 лет

В жизни каждого ребенка бывает момент, когда он вдруг из очаровательного карапуза превращается в самостоятельного и независимого человека. Как правило, эти изменения происходят примерно в три года. Психологи называют этот сложный период кризисом трех лет. В три года дети сравнивают себя с взрослыми и хотят во всем быть похожими на них. Они хотят от родителей признания своей независимости и самостоятельности. Ребенок хочет, чтобы с ним советовались и учитывали его мнение. Он уже сегодня, сейчас хочет быть взрослым: "Я сам!.."

Взросшие потребности ребенка не могут быть удовлетворены прежним стилем общения и прежним образом жизни. Возникают противоречия между возможностями и желаниями ребенка. Кризис сопровождается массой позитивных и негативных изменений в детском организме. Однако следует помнить, что все трудности носят временный и преходящий характер. В этот период происходит физиологическая и биологическая перестройка организма, в результате чего у детей наблюдается:

- Повышенная чувствительность мозга к воздействию окружающей среды.
- Ранимость центральной нервной системы в связи с отклонениями в перестройке эндокринной системы.
- Снижение адаптационно-компенсаторных возможностей детского организма (подверженность заболеваниям, особенно нервно-психическим).

Взрослым важно вовремя заметить это и понять, что необходимо менять свои отношения с ребенком, тогда этот переходный период может пройти более гладко и безболезненно. Но если родители не осознают, что ребенок находится на новом возрастном этапе и прежние методы общения с ним уже не актуальны, то ребенок может превратиться в совершенно неуправляемого упряма, главной задачей которого будет противоречие окружающим и капризы.

## Что же такое кризис и как реагировать на него взрослым?

КРИЗИС — важный этап в психологическом развитии ребенка, который обозначает переход на новую возрастную ступень. С одной стороны, кризисы являются движущей силой развития, этапом смены ведущей деятельности ребенка; с другой — это сложный период для малыша, его родных и персонала дошкольного учреждения. Немалую ответственность за правильный выход из кризиса несут родители ребенка.

**Необходимо изменить стиль общения с ребенком и образ жизни — все то, что замедляет и мешает его адекватному развитию.**

### Основные симптомы поведения ребенка "КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ"

**1. ЯРКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВИЗМА** - это немотивированное поведение, которое проявляется в действиях и словах, которые намеренно противоположны требованиям и ожиданиям взрослых. Ребенок противопоставляет себя взрослым и перестает выполнять их требования, стремясь делать все наоборот, не только наперекор взрослым, но часто и в ущерб своим интересам. Например, мама приглашает малыша на прогулку, он соглашается, но вдруг категорически отказывается. Бывает и так, что взрослые сами провоцируют вспышки негативизма. Это происходит тогда, когда используется авторитарная модель взаимодействия с ребенком, когда ребенку постоянно приказывают, не считаются с его интересами. Ешь быстро, не ори и другие.

### **2. РЕБЕНОК ПРОТИВИТСЯ ПРЕЖНИМ ОТНОШЕНИЯМ**

В поведении ребенка наблюдается *строптивость* — постоянное недовольство всем. Это как "бунт против норм воспитания, установленных ранее для ребенка, против всего прежнего образа жизни" (Л.С. Выгодский).

Авторитарное воспитание в семье, когда родители часто используют приказы и запреты, способствует яркому проявлению строптивости. Однако если ребенку давать полную свободу и не ограничивать его ни в чем - то взрослые будут испытывать затруднения в тех ситуациях, когда действия ребенка все же приходится ограничивать. Например, в магазине, где он требует купить понравившуюся ему игрушку. Необходимо помнить, что вседозволенность до хорошего не доводит.

Реже в поведении детей наблюдаются и такие симптомы:

- *Обесценивание ребенком личности близких* — ребенок часто ссорится со всеми дома, находясь как бы в состоянии "войны".
- *Деспотизм* — ребенок во что бы то ни стало, хочет добиться, чтобы исполнялось любое его желание, он хочет стать "господином положения".
- *Ревность* — когда в семье есть еще дети, то ребенок вынужден делить власть над окружающими с братом или сестрой. Такое положение его не устраивает, он изо всех сил начинает бороться за власть. Ревность может проявляться открыто: дети часто дерутся, ссорятся. Но бывает и так, что на глазах у родителей ребенок стремится показать себя с хорошей стороны и заявляет, что обожает брата. Родители совершенно уверены в этом. Однако

на самом деле ребенка раздражают внутренние противоречия. Чтобы не произошло подобное, родители должны чутко относиться к потребностям каждого ребенка. Находить время и обязательно уделять внимание каждому ребенку.

Ребенок в этот период любой ценой пытается завоевать самостоятельность и самоутвердиться, настаивает на равноправии, разными путями выражает протест против зависимости от родителей. Взрослый не должен стоять на пути детской самостоятельности. Ребенок растёт, отстаивает "свою самостоятельность", свое право на действия по собственным решениям. Нравственное воспитание начинается с усвоения ключевых слов:

"НАДО" и "НЕЛЬЗЯ".

Это развивает ориентировку малыша в окружающем мире и обязывает его. **Запретов должно быть мало, но они должны быть ТВЕРДЫМИ.**

Каждому "нельзя" противопоставляйте альтернативное "можно".

Например, малыш тянется к очкам бабушки — нельзя! Не послушался. Опустите на пол или предложите ласково: "Поправь бабушке очки, погладь ее".

### **3. УПРЯМСТВО и КАПРИЗЫ**

Ребенок проявляет упрямство, которое выражается в стремлении поступать по-своему вопреки разумным доводам. Пик упрямства приходится на 2,5—3 года. Мальчики упрямее девочек. Девочки капризничают чаще. Упрямство следует отличать от настойчивости, когда ребенок добивается своего, потому, что он так решил. **НАСТОЙЧИВЫЙ** — стойкий в своих намерениях, твердый, упорный; неотступный в требованиях.

В этот момент взрослые должны научить малыша, как можно поступить в таком случае, а не загонять его в угол своими требованиями. Конечно можно "выиграть битву", заставив ребенка сделать то, что Вы требуете. Но это приведет только к усилению напряжения и, возможно, к истерике ребенка, который может усвоить манеру поведения взрослого, и в дальнейшем будет действовать подобным образом.

Наша задача - не искоренять упрямство, а переводить его в настойчивость. Направлять активность ребенка в нужное русло. В кризисный период приступы упрямства и капризности наблюдаются у детей по пять раз в день, а у некоторых до 19 раз.

Период упрямства и капризности заканчивается к 3,5-4 годам. Если и позже дети проявляют упрямство и капризы, то есть опасность фиксации упрямства и истеричности как удобных способов манипулирования родителями. Не следует поддаваться нажиму ради своего спокойствия.

Кризис трех лет разрешается путем перехода ребенка к игровой деятельности. Если желания малыша намного превосходят его возможности, необходимо искать выход в ролевой игре. Научите ребенка играть "во взрослых", беря на себя роль мамы, папы, врача, продавца и т.д. Покажите ему несложные действия, которые он

может воспроизвести. Поиграйте рядом с ребенком, он с удовольствием будет Вам подражать.

## **Как поддержать ребенка?**

- Позвольте малышу быть самостоятельным.
- Расширьте права и обязанности ребенка
- Придерживайтесь одной линии воспитания в семье.
- Проявляйте твердость и постоянство в требованиях к ребенку.
- Используйте игру и приемы отвлечения для сглаживания кризисных вспышек.
- Создавать в семейном кругу атмосферу любви, понимания и доброжелательности.
- Следите за своим поведением и словами в присутствии ребенка.
- Относитесь к ребенку, как к взрослому члену семьи, проявляйте к нему терпимость. Давайте ему право выбора. Поощряйте самостоятельность ребенка.