

### **Кризис трёх лет: как общаться с ребёнком?**

Вашего милого малыша будто подменили? Совсем недавно это был ласковый, спокойный ребенок, которому нравилось выполнять ваши просьбы. А теперь? Что бы ему ни предложили – всё отвергает с криком «нет!», дерзит и ругает родителей. Желает поступать так, как он хочет, и требует, чтобы все в доме подчинялись его приказам.

#### **Когда начинается кризис 3 лет у ребенка?**

Кризис трехлетия не обязательно проявляется ровно в три года. Многие зависит от индивидуальных особенностей, развития и потенциала малыша. Однако чаще всего этот непростой период начинается в возрасте от двух с половиной до трех с половиной лет.



#### **Сколько длится кризис 3 лет у ребенка?**

Ни один специалист не способен дать точный ответ на этот вопрос, потому что продолжительность кризисного периода зависит от каждого отдельного случая – воспитания ребенка, усилий, прилагаемых родителями для преодоления трудного возраста. Однако в большинстве случаев ситуация стабилизируется к четырем годам.

#### **Каковы причины детского кризиса 3 лет?**

Первые три года ребенок физически и психически зависим от матери, он не отпускает ее ни на шаг, тяжело переживает разлуку. В этот период малыш впитывает в себя, как губка, огромное количество информации, которая непрерывно накапливается.

Проходит время, малыш крепнет физически (уже ловко и уверенно управляет своим телом) и психически (его мозг достигает определенной стадии развития). Исследуя пространство, ребёнок видит результаты своей деятельности, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир. Он подражает взрослым, использует их лексику, "примеряет" на себя разные роли, начинает играть в ролевые игры. Проявляет интерес к сверстникам и начинает взаимодействовать с детьми, играет в совместные игры с ними.

Его уверенность в себе достигает вселенского масштаба: «Ура! Я САМ это умею! Я САМ это могу! Я БОЛЬШОЙ, как мама и папа!».

**ВАЖНО!**

*Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.*

Но многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт) – с одной стороны, а с другой - он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт) - как раз именно здесь и происходит внутреннее противоречие между «хочу» и «могу». Эти процессы и являются так называемым «кризисом Я сам». Существует целый перечень признаков «кризиса трёх лет», но все они - следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в период кризиса трех лет:

### **ВАЖНО!**

*Малыш стремится сам принимать решения.*

*Он стремится не только что-то делать самостоятельно, но и самостоятельно решать, делать это или нет.*

### **Как проявляется кризис 3 лет?**

Психологи выделяют семь основных признаков - это, так называемое, семизвездие - своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм.

#### **1. Негативизм или «Как скажете, лишь бы не так и то!»**

##### ***Что делать?***

Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: «Сашенька, мы гулять пойдем?».

Часто спасает фраза "Давай вместе!". Например, ребёнок говорит: "Не буду умываться!" заменяем фразой "Давай вместе будем умываться!", а дальше задача сделать так, чтобы ему было интересно умываться. Например, читаем стишок "Водичка, водичка, умой мое личико..." или умываем мишку. В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса, «Ты будешь кушать?», задайте вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: «Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?».

Ну, и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите: "Гулять сегодня не пойдем!", тогда малыш будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не стоит, так как это обман.

#### **2. Строптивость или «Нет – и всё!»**

##### ***Что делать?***

Отвлеките ребенка от того, что стало камнем преткновения, и через пять минут ребенок неожиданно согласится с Вашим предложением, забыв, что недавно возражал.

#### **3. Упрямство или «Я решил сам!»**

##### ***Что делать?***

Подождите несколько минут, зачастую малыш сам примет решение и попросит книжку. Удивительно, но факт!

#### **4. Своеволие или «Гордый карапуз»**

### ***Что делать?***

Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Увы, но опыт приходит только в паре с ошибками.

И если у крохи что-то получилось, обязательно похвалите его, объясните, что именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придает уверенности в силах и удовлетворит потребность быть хорошим.

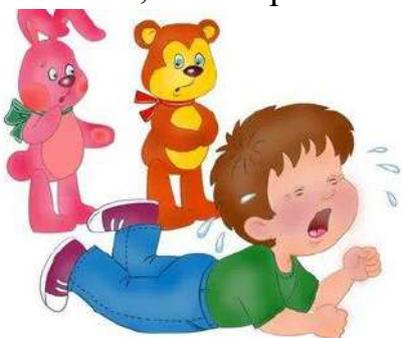
### **ВАЖНО!**

***Таким образом, формируется основа «системы Я», т.е. самой личности ребёнка!***

### **5. Протест-бунт или «Стройся, родитель, я – бунтарь!»**

#### ***Что делать?***

Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. А затем, предложите малышу порисовать, полепить, поиграть.



### **ВАЖНО!**

***Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика человека. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты - очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальные).***

### **6. Обесценивание или «Прочь отсюда – игрушки, книжки...»**

#### ***Что делать?***

Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы. Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.

Например, если малыш отказывается одеваться на прогулку, то предложите ему одеть куклу или плюшевого медведя, пусть он поиграет роль взрослого. Через некоторое время ребенок согласится одеться и сам тоже.

### **7. Деспотизм или «Я - здесь начальник!»**

#### ***Что делать?***

Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на собственном опыте. Ему сложно понять объяснения взрослых.

Результатом выбора неадекватной тактики поведения родителей все вышеперечисленные признаки кризиса могут закрепиться и принять устойчивый характер, и впоследствии, привести к таким невротическим явлениям как энурез, ночные кошмары, заикание и пр.

Если же взрослые адекватно отреагируют на происходящие в ребенке изменения, заменив авторитарность и гиперопеку на партнерское общение и

самостоятельность (в разумных пределах, конечно), то все конфликты и трудности данного возрастного периода могут иметь временный характер, либо не возникнуть вовсе.

### **Как пережить кризис 3 лет у ребенка?**

«Что же делать?» - именно таким вопросом часто задаются родители маленьких бунтарей. Всем озадаченным мамам и папам психологи рекомендуют придерживаться следующих правил:

Вырабатывайте правильную тактику своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.

Позволяйте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит.

Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят вечером. Проявляйте твердость. Устанавливайте четкие запреты (нельзя убежать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов должно быть не больше 5. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи без исключения.

Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой. При вспышках упрямства, гнева отвлекайте малыша на что-нибудь нейтральное (вспоминайте, какую собачку, кошечку или бабочку Вы видели на прогулке).

Когда ребенок злится или у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо. Отложите это до тех пор, пока малыш не успокоится. Возьмите его за руку и уведите в спокойное безлюдное место.

Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но вместе с тем, рассказываете, что мишка любит есть по очереди – ложка ему, ложка Маше. Обыграть можно многое: умывание, одевание, уборку игрушек...

Обязательно подчеркивайте, какой Ваш ребёнок уже большой, не «сюсюкайтесь» и не делайте все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным человеком, мнение которого Вам интересно.

Любите ребенка и показывайте ему, что он дорог Вам, несмотря ни на что.

От того, как вы будете вести себя с ребенком во время этого кризиса, зависит, сохранит ли ваш малыш активность, упорство в достижении цели, будет ли продолжать стремиться к самостоятельности. Или он сломается и станет безропотно послушным, безвольным, зависимым человеком с заниженной самооценкой.



*Материал подготовил: педагог-психолог Белозерова Е.В.*