

Консультация педагога-психолога

«Кризис трех лет»



«Кризис 3 лет»

К трем годам ребенок может уже самостоятельно есть, умываться, одеваться и многое другое. У него возникает потребность действовать независимо от взрослых. Это находит свое выражение в словах **«Я сам»**. Возникает стремление к самостоятельности, что означает одновременно появление новой формы желаний, непосредственно не совпадающих с желанием взрослых, что подтверждается настойчивым **«Я хочу»**. Противоречие между **«хочу»** и **«надо»** ставит ребенка перед необходимостью выбора, вызывает противоположные эмоциональные переживания, приводя к обострению кризиса трех лет.

В этот период **развивается самосознание ребенка**, что имеет очень важное значение для становления его личности. Наличие кризиса свидетельствует о необходимости создания новых отношений ребенка и взрослого, иных форм общения.

Семь основных симптомов кризиса трех лет:

- **Негативизм.** На любое ваше предложение ребёнок старается ответить словом «нет». Вы его зовете кушать – он отвечает, нет, через полчаса он уже приходит на кухню, всем своим видом показывая, что вот сейчас он проголодался. Это *реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых*. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию.
- **Упрямство.** Каждый из нас часто встречает в магазине разрывающегося от плача ребенка из-за того, что родители отказываются ему купить что-то. Вы сразу подумаете – «какой невоспитанный ребёнок», скорее всего ребенку около 3-х лет. Ребенок *настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал*, он связан своим первоначальным решением.
- **Строптивость.** Она безлична, *направлена против норм воспитания, образа жизни*, который сложился до трех лет. Ребенок начинает баловаться, кувыркаться, когда вы смотрите телевизор или готовите ужин, или ещё хуже, когда к вам приходят гости.
- **Своеволие.** *Стремится все делать сам.* Он сам мажет бутерброд, завязывает шнурки, заправляет постель. Это связано с первыми проявлениями взрослости ребёнка. Он начинает понимать разницу между детьми и взрослыми, и стремится к похожести на последних.

- **Протест-бунт.** Ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими. Он грубит бабушке, пререкается с мамой, даже сверстники не обходят этот протест стороной. Группа маленьких кризисников в песочнице часто ссорятся. Не дают играть в свои игрушки, и дерутся, робко размахивая лопатками.
- **Симптом обесценивания.** Проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Отказывается признать свою неправоту и попросить прощения за грубость даже под угрозой лишения шоколада.
- **Деспотизм.** Ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. Безудержными рыданиями, дерзким обращением, капризностью. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность.

Что в это время происходит с ребенком?

Кризис третьего года жизни – это период, когда ребенок впервые начинает осознавать: он подросток и тоже уже кое-что собой представляет, может влиять на других людей и обстоятельства, сам решать, как ему поступать, что он хочет и не хочет. Он чувствует себя большим и требует соответствующего отношения и уважения! А мы, родители, по-прежнему диктуем и командуем – что надеть, когда есть и спать, чем играть и что делать. Потому и рождается бунт: *я все решаю сам!*

Как себя вести родителям?

- Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну почти!), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребенка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует – все, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает.
- Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора – такая вот хитрость во благо всем). Скажем, мама знает – пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: в черной куртке или зеленой? Ты ешь будешь борщ или кашу? Из тарелки с цветком или машинкой?)
- Не заставлять, а просить помочь: «Дашенька, переведи меня за руку через дорогу, а то мне страшно». И вот уже дочка крепко цепляет маму за руку – ситуация под контролем и без конфликта.
- Рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо

несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам – значит начинать процесс надо на полчаса раньше.

- Иногда взрослые сами провоцируют ребенка на нытье тем, что просят его подождать, не учитывая тот факт, что 10 минут для человека, не умеющего определять время, – это целая вечность. Когда ребенок зовет вас, не отвечайте: «Иду», если не готовы немедленно отвлечься. Объясните, чем вы заняты, и обозначьте конкретные временные рамки, например: «Я почию колесо на твоей машинке, когда дорежу эту луковицу».

- Учитывайте, что для маленьких детей очень важна предсказуемость событий. Поэтому заранее предупреждайте ребенка о предстоящих изменениях в привычном распорядке дня.

- На ультимативное требование говорим твердое и жесткое «Нет!». И отворачиваемся. Главное, сохранить внешнее спокойствие и бесстрастность – как бы тяжело это ни давалось. Малыш кричит, падает на пол, стучит ногами, прохожие смотрят осуждающе... Придется терпеть. Пойдешь на поводу – и истерика станет у ребенка привычным инструментом достижения цели в общении с родителями.

- Создать неприятные перспективы – иногда это помогает успокоить. Например, мама говорит, что она с вами уйдет из магазина (из гостей или детской площадки), если «концерт» продолжится. Важно, чтобы вы действительно были готовы выполнить вашу угрозу. Пусть вам придется прервать прогулку, зато в следующий раз ребенку придется задуматься над тем, стоит ли играть на ваших нервах.

- Наконец малыш успокоился. Заодно понял, что метод не работает. Не критикуйте его. Лучше скажите с горечью: «Мне жаль, что ты не сдержался...» или «Я так сердита, мне прям кричать хочется!». Такие фразы учат ребенка выражать свои эмоции.