

## **«Я сам!» или 7 главных признаков кризиса 3 лет и способы их преодоления**

Многие родители слышали о таком понятии, как «кризис 3 лет». Однако всё равно случающиеся у трёхлеток истеричность, негативное отношение к просьбам и пожеланиям со стороны взрослых застают последних врасплох.

Прежде вполне послушный малыш внезапно начинает устраивать «сцены», топтать ножками в попытках добиться желаемого. Иногда интенсивность кризисного периода столь высока, что родители тянутся за валерьянкой, чтобы успокоить расшатанные нервы.

Между тем, психологи убеждены, что кризис трех лет – обязательный этап в жизни каждого ребёнка, когда тот отделяется от взрослого и осознаёт себя в качестве самостоятельной единицы. Поэтому пугаться и, тем более, препятствовать взрослению не стоит, а вот помочь малышу пережить этот период с максимальной пользой следует обязательно.

Так приятно смотреть, как растёт и развивается ребёнок, как он всему учится, как у него многое уже получается. И вдруг наступает момент, когда родные и близкие перестают узнавать малыша, когда он становится непослушным ребёнком — этот момент можно обозначить, как возрастной кризис.



Мама не узнает ребенка

### **Кризис 3 лет у ребенка симптомы**

Первый возрастной кризис в жизни человека приходится на возраст трех лет. Именно в этот период ребенок попадает из раннего возраста в дошкольный.

В эти мгновения резко и кардинально перестраиваются сложившиеся личностные механизмы малыша, ребенок приобретает новые очертания своего сознания, своей личности. Вырабатываются иные подходы во взаимоотношениях с окружающими.

Кризисом трех лет психологи именуют достаточно условный период, который у разных детей протекает в разные периоды. Данный период может приходиться на период от двух до четырех лет.

Продолжительность данного кризиса также является условной и занимает небольшой отрезок времени, около нескольких месяцев. Степень выраженности и интенсивности данного периода зависит непосредственно от конкретного ребенка.

Кризис трех лет психологи предлагают охарактеризовать «семизвездием симптомов»:

- *Стремление к деспотизму*

Данный признак проявляется в том, что кроха пытается проявить деспотическую власть и подчинить себе, в первую очередь, своих родителей и заставить их выполнять все его прихоти.

- *Обесценивание*

У ребенка теряется ценность всего того, что было важно до этого периода жизни малыша. Это могут быть скандалы с родителями, небрежное отношение к самым любимым игрушкам, хулиганское поведение в песочнице

- *Протест-бунт*

Формирование воли, независимости и самостоятельности может проявляться бунтарским поведением. Малыш начинает требовать серьезного отношения к его самостоятельности.

В случаях, когда ребенок не чувствует, что к его мнению родители прислушиваются, он начинает протестовать. Протест однозначно будет касаться прежнего поведения, прежних отношений, прежних рамок.



## Ребенок протестует

- *Своеволие*

«Я — сам!» — такой фразой характеризуется один из симптомов кризиса трех лет. Не всегда ребенок, имея желание удовлетворить познавательную потребность, может оценить свои силы и способности, что неизбежно приводит к дополнительным конфликтам с родителями.

Не всегда родители готовы осознать, что ребенок не пытается им мешать, а лишь проявляет активность и любознательность, необходимые для утверждения личности малыша, для формирования стимула к совершенствованию своего «Я» и саморазвитию.

- *Строптивость*

Данный симптом характеризуется противостоянием не конкретному человеку, а нормам и системам, сложившимся в семье в целом. Это и воспитание, и отношения, и образ жизни семьи.



Ребенок балуется за столом

- *Упрямство*

Этот показатель проявляется в том, что ребенок ни при каких обстоятельствах не отступит от требуемого лишь потому, что он требует желаемого именно у взрослого. Скорее всего ребенок не откажется от своего решения, даже если изменятся обстоятельства.

Существует тонкая грань между упрямством и настойчивостью в достижении цели. Родителям стоит научиться различать эти два понятия.

- *Негативизм*

Негативизм выражается в противостоянии конкретному человеку — к примеру, дома только одному из родителей, а в детском саду только одному из воспитателей.

Избирательное поведение ребенка заключается в том, чтобы сделать все без исключения наоборот, но не так, как предложил конкретный родитель или воспитатель.





Ребенок расстраивает маму

### **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.*



Ребенок моет свою посуду

- *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*



### Использование ролевых игр в воспитании ребенка

- *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 лишь 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*

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

В любом деле главное — терпение. Родителям стоит не забывать об этом.

Проявляя терпение и чуткость в такой нелегкий для ребенка период, взрослые смогут облегчить жизнь абсолютно всем. Такое поведение поможет взрослым сблизиться с ребенком, понять его мотивы, а ребенку поможет почувствовать себя важным и нужным.





Не стоит использовать физическую силу в воспитании ребенка