

# Кризис трёх лет: памятка для родителей



К трем годам резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого и соответственно изменяется поведение ребенка. Этот период – один из наиболее трудных в жизни и называется кризисом трех лет.

## Основные проявления кризиса

**Негативизм.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает наоборот, прямо противоположное тому, что ему сказано. При этом он дает негативную реакцию не на само действие, а на требование или просьбу определенного взрослого.

**Упрямство и строптивость.** Ребенок упорно настаивает на чем-то, даже на том, чего ему не так уж сильно хочется или давно расхотелось. Его строптивость направлена не против конкретного взрослого, а против сложившейся в раннем детстве системы отношений. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.

**Своеволие.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности во всем. Это стремление часто не соответствует возможностям ребенка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.

**Обесценивание.** Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше — старые правила поведения, старые привязанности к вещам.

**Протест-бунт и деспотизм** проявляются в частых ссорах с родителями. Ребенок стремится диктовать всем свою волю, он как бы находится в состоянии войны с окружающими. Если в семье несколько детей, то обычно возникает ревность нетерпимое отношение к другим детям.

Все эти симптомы свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе, и он нуждается в изменении отношения к нему со стороны родителей. Не стоит пугаться остроты протекания кризиса, яркие кризисные проявления говорят о том, что у ребенка сложились предпосылки для дальнейшего развития: происходит отделение от взрослого, ребенок начинает выделять себя как отдельного человека, проявлять самостоятельность.

Признаки кризиса могут начать проявляться в разное время и с разной интенсивностью. В поведении одних детей они возникают уже в возрасте полутора лет, у других «волевое противостояние» с родителями отодвигается к 4-м годам. Тем не менее, через кризис в том или ином виде проходят все дети.

Можно ли смягчить проявления кризиса и как помочь ребенку благополучно выйти из него? Об этом далее.

## Как помочь ребенку благополучно выйти из кризиса?

Вызывающее поведение ребенка можно рассматривать как некое приглашение, призыв к родителям упорядочить его мир, показать ему своей реакцией, что на самом деле важно, а что нет. Ребенку нужна **твердость** вашей позиции, но не меньше нужна и **помощь** в освоении правил, в их принятии.

- ❖ Постарайтесь увидеть позитивные стороны проявлений кризиса: упрямство — это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность — демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я»; эгоизм — привлечение чувства собственного достоинства и т.п., вам будет легче принять происходящие в ребенке изменения.
- ❖ Продумайте стратегию поведения по отношению к ребенку: когда и на чем настаивать, с чем в его поведении мирится, и запишите все свои требования. Вспомните про светофор: красный цвет — строгий запрет, желтый — иногда можно проехать, но в основном «стоп», зеленый — движение без ограничений. Подумайте, куда отнести то или иное требование. Например, требование ложиться спать в 21:00 — жесткое или возможные послабления в зависимости от ситуации? Важно решить, чего именно вы будете требовать строго, а где пойдете на уступки без внутреннего сопротивления.
- ❖ Будьте настойчивы и последовательны. Если вы сказали «нет», не меняйте позиции.
- ❖ Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Обычно пик упрямства приходится на возраст 2,5-3 года. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки, но девочки капризничают чаще мальчиков. В кризисный период приступы упрямства и капризности могут случаться у детей по 5 раз в день, а у некоторых и чаще.
- ❖ Примите к сведению приступ капризности, но не очень волнуйтесь за ребенка. Оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете. Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку — это бесполезно. Ругань бессмысленна, шлепки еще сильнее его взбудоражат.
- ❖ Не сдавайтесь, даже когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно — взять ребенка за руку и увести. Капризность требует зрителей, не привлекайте посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка!» Ребенку только этого и нужно.
- ❖ Постарайтесь переключить внимание ребенка: «А что там за окном воробьи делают?» - подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится. Хорошо, если у вас есть много способов «перехитрить» ребенка, добиться от него выполнения желаемого, не вступая с ним в открытое столкновение.
- ❖ Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей интонации искренний интерес: “Давай играть в «Наоборот»: я тебе скажу — не ешь суп, а ты будешь меня не слушаться; а я на тебя как будто сердиться».
- ❖ Искусству ладить с ребенком необходимо учиться, и здесь вам помогут фантазия и юмор. Чем больше идей в запасе, тем проще выбрать наиболее подходящий вариант реагирования на капризы ребенка. Задавшись целью пополнить копилку идей, вы непременно найдете, у кого поучиться.