

Кризис трех лет

(особенности, проявления, советы родителям)

Возрастные кризисы – это неизбежная стадия развития и взросления ребенка. Это своего рода переломные моменты, во время которых происходит переоценка всех прежних ценностей, переосмысление своего я и отношений с окружающими. Одни из таких моментов является **кризис 3 лет**.

Особенности:

Каждому периоду развития ребенка свойственны свои потребности, способы взаимодействия, модели поведения и осознания себя. Достигнув трехлетнего возраста, малыш начинает осознавать, что он личность. Кроха понимает, что он такой же, как и другие люди. Это проявляется возникновением в речи слова «Я». Если ребенок раньше без проблем говорил о себе в третьем лице, называя себя по имени, например, произносил: «*Саша хочет кушать*», то теперь это происходит все реже и реже. Теперь при взгляде на свое отражение в зеркале или фото, он с уверенностью произносит: «*Это Я*». Кроха начинает воспринимать себя как самостоятельного человека, имеющего свои особенности и желания. Вместе с этим осознанием и приходит кризис трех лет. Некогда ласковый милый малютка в это время может сильно измениться и превратиться в упрямого и капризного «*нехочуху*».

Основные признаки:

Осознание своего «Я» у крохи начинается под воздействием, с каждым днем возрастающей, практической деятельности. Именно поэтому в данном возрасте от него можно все чаще услышать «*я сам*». В этот период ребенком движет не только желание больше узнать и освоить что-то новое, теперь для него окружающий мир становится сферой самореализации, где он проверяет свои силы и испытывает возможности. Кстати, это тот момент, когда у ребенка возникает самолюбие, являющееся одним из наибольших стимулов к самосовершенствованию.

Новое осознание своей личности проявляется еще и в стремлении подражать взрослым и быть во всем на них похожим. Малыш, желая доказать свое равенство со старшими, может пытаться делать то же, что и они – самостоятельно причесываться, обуваться, одеваться и т. д, а также вести себя подобно старшим, отстаивать свои мнения и желания. Кроме этого происходит перестройка социальной позиции, меняется отношение не только к себе, но и к близким и даже посторонним людям. Основные мотивы по-



ступков крохи все чаще зависят не от мгновенного желания, а от проявления личности и отношений с окружающими.

Признаки:

Упрямство. Высказав какое-либо желание или мысль, малыш будет стоять на своем до последнего, причем, даже если это самое желание у него уже давно пропало. Обычно переубедить упрянца не помогают никакие уговоры и обещания чего-то более стоящего. Таким образом кроха хочет понять, что с его мнением считаются.

Негативизм. Под этим термином подразумевается стремление ребенка противоречить и делать все не так, как ему говорят. Например, кроха может очень хотеть пойти на прогулку или порисовать, но откажется от этого лишь потому, что предложение поступило от взрослого. Но подобное поведение вовсе не является баловством или непослушанием. Таким образом, ребенок поступает вовсе не потому, что этого ему хочется – так он пытается защитить свое «Я».



Стремление к самостоятельности. Ребенок стремится все делать и решать только сам. На первый взгляд это неплохо, однако возрастные кризисы у детей в три года делают эту черту чрезмерной, неадекватной их возможностям. Поэтому такую самостоятельность правильней назвать скорее своеволием.

Обесценивание. Все, что некогда ребенку было дорого или интересно, может потерять для него всякое значение. Причем, это касается не только вещей или любимых занятий, измениться может поведение и даже отношение к близким. В этот период родители для малыша могут «стать злыми», милая соседка, которую он ранее с радостью встречал – противной, любимая мягкая игрушка – плохой и т. д. Нередко дети начинают обзывать или ругаться.

Деспотичность. Ребенок указывает окружающим, что те должны делать или как себя вести и требует, чтобы ему подчинялись. Например, кроха решает, кто должен уйти, а кто остаться, что он будет одевать, есть или делать.

Как вести себя с ребенком

Перемены в поведении ребенка, причем порой очень большие, нередко вызывают недоумение у пап и мам. Очень важно не реагировать на них жестко, постоянно наказывая кроху. В подобной ситуации необходимо понять, что это нормальное развитие ребенка в 3 года. Возрастные кризисы затрагивают всех психически здоровых детей, вот только

иногда они протекают практически незаметно, а иногда, наоборот, длятся очень долго и проходят тяжело, доставляя немало страданий малышу. В этот период основная задача родителей поддержать своего кроху и помочь ему максимально безболезненно его преодолеть.

Предоставьте ребенку свободу выбора

Дети в три года ожидают от окружающих, а особенно от родителей признания их самостоятельности и независимости, даже не смотря на то, что сами к этому еще не готовы. Поэтому для ребенка в этом возрасте очень важно чтобы с ним советовались и интересовались его мнением. Не ставьте малышу ультиматумы, подойдете к постановке своих просьб или пожеланий изобретательнее.

Например, если ребенок изъявляет желание одеваться самостоятельно, пусть, в этом нет ничего плохого, просто предусмотрите это и начните собираться на четверть часа раньше.

Также можно предложить выбор между несколькими вариантами, например, есть с красной или желтой тарелки, гулять в парке или на детской площадке и т. д. Неплохо работает прием переключения внимания. К примеру, вы собираетесь навестить сестру, но подозреваете, что на ваше предложение малыш может ответить отказом, тогда просто предложите ребенку выбрать одежду, в которой он поедет в гости. В итоге вы переключите внимание крохи на выбор подходящего наряда, и он не будет думать ехать ему с вами или нет.

Некоторые родители используют стремление ребенка противоречить, себе на пользу. Например, планируя покормить малыша, предлагают ему отказаться от обеда. В свою очередь, кроха, стремясь возразить, захочет поесть. Однако в эстетичности использования такого метода достижения целей можно усомниться. Ведь, по сути, вы манипулируете своим малышом и постоянно его обманываете. Разве такое воспитание можно назвать приемлемым?



Дайте малышу почувствовать себя самостоятельным

Всегда кризис трех лет у ребенка проявляется возросшей самостоятельностью. Малыш пытается все делать сам, даже не смотря на то, что его возможности далеко не всегда соответствуют его желаниям. Родителям необходимо отнестись с пониманием к подобным стремлениям.

Постарайтесь проявлять больше гибкости в воспитании, не бойтесь несколько расширить обязанности и права крохи, дайте почувствовать ему самостоятельность, конечно, только в разумных пределах, определенные границы, все же, должны существовать. Просите иногда его о помощи или давайте какие-то простые поручения. Если вы видите, что кроха пытается что-то сделать сам, но не может с этим справиться, ненавязчиво помогите ему.

Научитесь справляться с истериками ребенка

В связи с кризисом, истерики у ребенка 3 лет – очень частое явление. Многие родители просто не знают, что делать и как вести себя в подобных ситуациях. Не обращать внимания, жалеть, выполнять капризы или наказывать разбушевавшееся дитя. В данной ситуации единого совета, который бы подошел абсолютно всем, к сожалению, дать невозможно. Родители сами должны выбрать правильную линию поведения или стратегию борьбы. Ну а подробнее о том, как можно справиться с детскими истериками вы можете прочитать в одной из наших статей.

Научитесь отказывать

Отказывать своему любимому малышки могут далеко не все родители. Тем не менее, уметь говорить четкое «Нет» — необходимо каждому взрослому. В любой семье должны быть установлены границы, за которые выходить никак нельзя и ребенок должен о них знать.

Что родителям делать не стоит

Чтобы ваш замечательный малыш не вырос слишком упрямым и неконтролируемым или, наоборот, малоинициативным и безвольным, никогда не показывайте ему, что его мнение ничего не значит и абсолютно вас не волнует. Не подавляйте стремление крохи к самостоятельности, обязательно доверяйте посильные ему дела. Также не стоит постоянно ругать малыша и стоять на своем, пытаясь сломить его упрямство. Это может привести либо к тому, что ребенок просто перестанет вас слышать, либо к возникновению заниженной самооценки.



Кризис трех лет – это, наверняка, не первое и далеко не последнее испытание с которым придется столкнуться каждому родителю. Очень важно в этот период не терять самообладания и искренне любить своего ребенка, не зависимо от его поступков.