

# Как преодолеть кризис трех лет?

(информация для родителей).



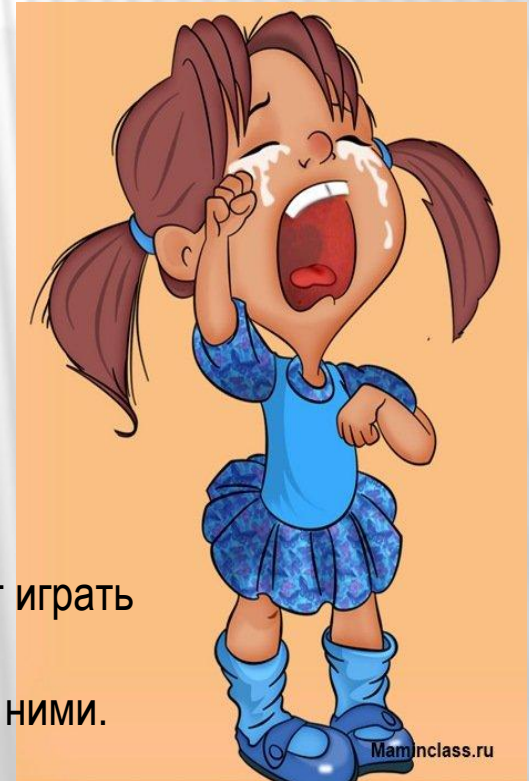
Воспитатель  
Дунаева  
Инна Валерьевна  
ГБДОУ детский сад № 7

# Кризис трех 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.

Приходит время, малыш становится более развит физически (он ловко и уверенно управляет своим телом) и психически (его мозг достиг определенной стадии развития).

Ребенок, исследуя пространство, видит результаты своей деятельности, приходит в восторг от осознания того, что может влиять на окружающий мир (если пнуть мячик, то он покатится; если долго ныть, то дадут то, что попросишь). Малыш исследует свойства не только неодушевленных предметов, но и поведение людей, его окружающих. Он подражает взрослым, использует их лексику, «примеряет» на себя разные роли, начинает играть в ролевые игры. Проявляет интерес к сверстникам, начинает взаимодействовать с детьми, играет в совместные игры с ними.

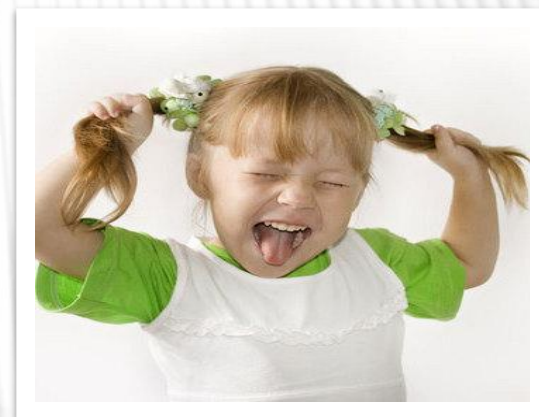




Его уверенность в себе достигает вселенского масштаба: «Ура! Я САМ это умею! Я САМ это могу! Я БОЛЬШОЙ, как мама и папа!» Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью. Не ведая опасности, и не понимая, почему его постоянно одергивают, что-то запрещают, воспитывают, все решают за него.

**Любой кризис - это внутреннее противоречие между «хочу» и «могу».**

То есть, с одной стороны, многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям (внутренний конфликт), а с другой стороны, он сталкивается с постоянной опекой взрослых (внешний конфликт). И что делать в такой ситуации? Сопротивляться или смириться. Другого выхода нет. Вот малыш и сопротивляется, как может!



**Малыш стремится сам принимать решения!**

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

# Признаки «кризиса 3 лет»

Своеволие

**Ребенок все хочет  
делать сам,  
даже если не  
умеет.**



Понимаю, бывает удобнее сделать что-то за ребенка, ведь так быстрее. Но этим вы лишите его радости от процесса деятельности.

Посмотрите в его счастливые глазенки, и увидите гордость от ознания факта своей самостоятельности! Что делать? Извольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы аете, что это ему не по силам. Опыт – сын ошибок трудных.



о если у крохи что-то получилось, обязательно похвалите его, бъясните, что именно он сделал хорошо, и подчеркните, кой он стал большой и самостоятельный. Такое признание спехов поднимает самооценку, придает уверенности в силах.



## Упрямство



Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: «Я так решил!».

Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: «Дай мяч!» Почему? Потому что это мама предложила книжку, а не он сам так решил.

Что делать?

Просто подождите несколько минут  
Малыш сам созреет, и сам примет  
Решение – попросит книжку.

Удивительно, но факт!



## Негативизм и строптивость

Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему собственному желанию. Малыш отказывается выполнять просьбы не потому, что ему не хочется, а только потому, что его об этом попросили.



Например, мама предлагает идти на прогулку. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: «Не пойду!» Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил!

Часто это проявляется в отношении ребенка к пище: дома ребенок отказывается от определенного продукта, но когда этим же продуктом его угощают другие люди, он спокойно и с удовольствием ест.

Что делать?

Например, вместо вопроса, «Ты будешь кушать?», задайте вопрос: «Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?»





## Симптом обесценивания

Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать) и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).



Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией).

Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям.

А пока... Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если...

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 медведя, пусть он поиграет роль взрослого. В конце концов ребенок согласится одеться и сам тоже.



## Протест-бунт

Протест-бунт ребенка – это ответ на давление со стороны родителей, и их желание все решать за малыша («Не кричи!», «Не ломай!», «Садись за стол!», «Одень тапочки!»).

Бурная энергия ребенка должна найти выход в виде деятельности.

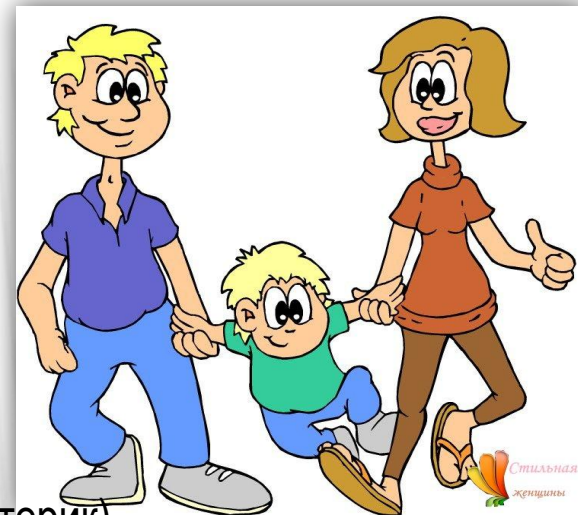
А если ее сдерживать, то она выливается в виде эмоций (гнева, истерик).

Любому человеку (а ребенку подавно) очень тяжело долго находиться в нервном напряжении, и если не наступает разрядка в виде эмоции или какого-либо вида деятельности, то возникает стресс и, как следствие, снижение иммунитета.

Ребенок, деятельность которого постоянно сдерживают родители, считая его поведение неправильным, будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения. Например, в виде агрессии.

Что делать?

Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите ее, и только потом объясните, как «правильно» себя вести и почему. Что-либо объяснять во время истерики бесполезно.





# Деспотизм

Малыш учится управлять окружающим миром, Пытается заставить родителей делать то, что он хочет.




По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм может проявляться как ревность. Например, ребенок может забирать игрушки, одежду, толкать, замахиваться. Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание «завоевать место под солнцем» - это хорошая черта характера, которая помогает человеку быть хозяином жизни, а не слабовольной овечкой, ведомой другими людьми.

Что делать?

Уступайте ребенку в «мелочах». Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей – будьте непреклонны. Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь сейчас ребенок учится исключительно на своем опыте.

# В заключении:

1. Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5-4 года.
2. Постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.
3. Позвольте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит. Дочь, пыхтя, натягивает кофточку, так хочется ей помочь, но малышка не оценит Вашего стремления, скорее всего, она будет громко сопротивляться.
4. Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убегать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.) Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи (или хотя бы папа с мамой).
5. Помните, что ребенок  за Вами, поэтому следите за собой .





6. При вспышках упрямства, гнева попробуйте отвлечь малыша на что-нибудь нейтральное.
7. Когда ребенок злится, у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо, отложите это до тех пор, когда малыш успокоится. Пока же можно взять его за руку и увести в спокойное безлюдное место.
8. Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но мишка хочет есть по очереди – ложка ему, ложка Коле. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание,...
9. Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.
10. Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.

