

# Кризис трех лет. Что делать?



Только родители успели порадоваться, что малыш научился достаточно хорошо разговаривать, уверенно ходит и бегает своими ножками, понимает слово «нельзя» — как он меняется до неузнаваемости и становится настоящим бесёнком. Капризничает, не слушается, кривляется, нарушает запреты, вызывая себе веди и даже огрызается! Именно так проявляется возрастной кризис 3 лет, и избежать его не удаётся никому.

***Кризис трёх лет характеризуется следующими психическими новообразованиями:***

- первичная самостоятельность;
- новый уровень самосознания;
- установление межличностных контактов, выстраивание новых, более сложных социальных отношений;
- волевая регуляция деятельности.

***Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».***

Строптивость — «Не хочу подчиняться!»

Упрямство — «Я так решил!»

Бунт (протест) — «Мне всё надоело!»

Деспотизм — «Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!»

Обесценивание — «Не люблю вас! Вы плохие!»

Своеволие — «Я могу сам!»

*Это интересно. В психологии ребёнка, переживающего кризисный период 3 лет, сравнивают с водителем-новичком. В первое время после сдачи экзаменов и получения прав новоиспечённый шофер осторожен, соблюдает все правила, не превышает скорость, советуется с опытными.*

*Но вскоре осваивается, что притупляет чувство страха: начинает лихачить, испытывает возможности своего автомобиля, старается максимально смело проявить себя за рулём. Точно так же ведёт себя малыш. До 3 лет присматривается и привыкает. А затем пытается самореализоваться и самоутвердиться посредством протестов и нарушения всех требований и правил.*

### **Что делать**

Самая главная рекомендация — уважать самостоятельность ребёнка. Позволять ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Да, его участие замедлит процесс, но поверьте: оно того стоит. Это позволит ему почувствовать себя самостоятельным и нужным. А значит, автоматически отпадёт необходимость доказывать свою взрослость и независимость.

### ***Дополнительные рекомендации:***

Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.

В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.

Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.

Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.

Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.

Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.

Проводите как можно больше времени вместе.

Минимум запретов

Единый стиль воспитания

Постоянство запретов

Преодолевая кризисный период этого возраста, родителям следует учитывать гендерные особенности малышей.

### Девочки

Девочки более эмоциональны, поэтому именно они во время кризиса чаще всего устраивают истерики и капризничают. Учитывая эту психологическую особенность, родителям нужно направить переполняющие их эмоции в нужное русло. Например, перепоручить часть домашних обязанностей, увлечь лепкой или рисованием.

### Мальчики

У мальчиков хорошо развито зрительное восприятие, и половину информации они пропускают мимо ушей. Поэтому ему лучше всё наглядно показывать. Не тратить время на слова «Убери игрушки!», а подвести к ним и показать, куда складывать.

У мальчиков к 3 годам уже развивается потребность в исследовании окружающего мира. Поэтому они много бегают, заглядывают в каждый подвал и открытый люк, лазят по деревьям и заборам, суют что-то в розетки, разбирают (= ломают) бытовую технику. Родители во избежание травматизма должны чётко прописать для них территориальные ограничения.

*Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения и разобраться в детской психологии.*