



## Кризис трех лет (2-4 года): особенности проявления, рекомендации родителям

Вот и наступил тот самый период, когда ребенок самостоятельно кушает, ходит, бегает и уже задает массу вопросов. Смешные истории, высказывания детей родители незамедлительно стараются запечатлеть. Веселые прогулки по парку, посиделки в кафе или краткосрочные экскурсии.

Но не менее важным и сложным становится – приближение детского кризиса 3 лет.

Каждому периоду развития ребёнка свойственны свои потребности, способы взаимодействия, модели поведения и осознания себя. Приближаясь к трёхлетнему возрасту (2 – 3,5 года), малыш начинает осознавать, что он личность. Понимает, что он такой же, как и другие люди. Это проявляется возникновением в речи слова «Я», «Я сам (а)». Если ребёнок раньше без проблем говорил о себе в третьем лице, называя себя по имени, например, произносил: «Дима хочет кушать», то теперь это происходит все реже. Теперь при взгляде на свое отражение в зеркале или фото, он с уверенностью произносит: «Это Я». Ребенок начинает воспринимать себя как самостоятельного человека, имеющего свои особенности и желания. Вместе с этим осознанием и приходят изменения в поведении. Некогда ласковый, милый малютка в это время может сильно измениться и превратиться в упрямого и капризного «нехочуху».

К счастью – это проходящее явление, особенно если подойти к этому вопросу грамотно и разобраться, каковы причины, вызывающие такое поведение ребенка.

### Что говорит о приближающемся кризисе?

- ребёнок становится истеричным, даже без особой причины;

- совместные посещения магазинов становятся

несносными, он постоянно требует купить что-нибудь для себя. В противном случае, родителей ждет «показательное выступление» с рыданиями и катаниями по полу;





- постоянно пытается перейти границу дозволенного, проверить реакцию взрослых, не реагирует на запреты или просьбы, понятия «нельзя» для него не существует;
- на прогулке может убежать в противоположное направление и спрятаться;
- отвечает на все предложения негативно, ему все не нравится, он не желает подчиняться;
- пытается самостоятельно одеться, поесть, но столкнувшись с трудностями или препятствиями, закатывает истерику;
- попытки поговорить с ребенком не заканчиваются положительным результатом, он в любом случае все делает по-своему.

### **Каковы причины такого поведения?**

Ребенок осознает то, что он является самостоятельной личностью. Постепенно личное «я» отделяется от родительской опеки. Свои желания нужно отстаивать ради удовлетворения детских потребностей. Чаще всего поведение ребенка – демонстративно, он у всех на виду может устроить истерику из-за пустяковой причины или вовсе без неё. Такое тираническое поведение вызывает у родителей немало беспокойства. В некоторых случаях оно переходит в раздражение или рукоприкладство. Однако, не нужно забывать, что такое поведение вовсе не направлено на то, чтобы специально огорчить взрослых, досадить им. Ребёнку просто не знакомы другие модели поведения для того, чтобы самоутвердиться и доказать всем, что он также является личностью со своим характером и желаниями.



### **Как вести себя с ребенком?**



Перемены в поведении, 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 ребёнка. 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 ребенка и помочь максимально безболезненно его преодолеть.

## **Предоставьте ребёнку свободу выбора**

Дети ожидают от окружающих, а особенно от родителей, признания их самостоятельности и независимости. Поэтому для ребёнка очень важно чтобы с ним советовались и интересовались его мнением. Не ставьте ультиматумы, подойдете к постановке своих просьб или пожеланий изобретательнее.

Например, если ребёнок 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 приём переключения внимания. К примеру, вы собираетесь навестить сестру, но подозреваете, что на ваше предложение малыш может ответить отказом, тогда просто предложите ребёнку 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 ребёнка противоречить, себе на пользу. Например, планируя покормить малыша, предлагают ему отказаться от обеда. В свою очередь, кроха, стремясь возразить, захочет поесть. Однако в использовании такого метода достижения целей можно усомниться. Ведь, по сути, вы манипулируете своим ребенком и постоянно его обманываете. Разве такое воспитание можно назвать приемлемым?

## **Дайте ребенку почувствовать себя самостоятельным**

Ребенок 2-3 лет пытается все делать сам, даже несмотря 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 ребенка, 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 ребёнка**

В связи с кризисом, истерики у ребенка – довольно частое явление. Многие родители просто не знают, что делать и как вести себя в подобных ситуациях. Не обращать внимания, жалеть, выполнять капризы или наказать 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 и следовать ей.

## **Научитесь отказывать**

Отказывать своему любимому малышке 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. Соблюдать единые требования должны все члены семьи.

## **Чего 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 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.

## **Сколько времени длится кризис трех лет?**

Длительность этого периода индивидуальна для каждого ребенка и во многом зависит от реакции родителей на детское поведение. Некоторые дети довольно быстро проходят через все трудности этапа, другие долго мучаются, пытаясь доказать окружающим свою самостоятельность.

В любом случае, кризис 3 лет считается отправной точкой формирования личности. Это 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, независимо от его поступков.

