

## Кризис трёх лет: правила для родителей

Чтобы максимально сгладить выраженность негативных проявлений кризисного периода, взрослым следует прислушаться к нескольким рекомендациям специалистов:

**1. Дайте ребёнку большую самостоятельность.** Например, привлекайте его к выполнению домашних обязанностей. В три года мальчику и девочке можно доверить мытьё посуды (пластиковой), уборку, раскладывание салфеток и пр. Исключение касается только потенциально опасных занятий – работы с электрическими приборами.

**2. Сохраняйте спокойствие.** Чрезмерно эмоциональное реагирование родителей на поведение ребёнка лишь упрочит его позиции и участит истерики. Если же мама спокойно и без эмоций смотрит на крики и слёзы, малыш понимает, что его манипулирование не приводит к нужному результату. В результате поведение стабилизируется.

**3. Снизьте количество запретов.** Нет нужды окружать своё чадо многочисленными ограничениями, которые только злят его. Озвучьте по-настоящему важные правила, касающиеся безопасности и социальных норм, которые нарушать категорически запрещено. А в мелочах можно и нужно уступать.

**4. Позвольте ребёнку выбирать.** Чтобы избежать конфликта, можно немного схитрить, предложив малышу выбрать из нескольких вариантов. К примеру, спросите у дочки, в каком платьишке она пойдёт в садик: зелёном или голубом.

Малыш в три года не всегда идёт наперекор родителям, особенно если его не заставляют, а просят. Мудрые родители не тащат сопротивляющегося ребёнка через дорогу, а просят его взять себя за ручку и перевести на другую сторону проезжей части.

## Борьба с истериками



Третий год жизни ребёнка – время для появления либо усиления истерических реакций. Нарастает их интенсивность кризиса трёх лет.

**Советы родителям по борьбе и предупреждению истерик:**

**1.** Чтобы предупредить эмоциональную вспышку, необходимо заранее договариваться с ребёнком. Например, до посещения магазина игрушек договоритесь, что именно будете приобретать. Конечно, это не поможет в 100% случаях, однако вероятность истерики существенно снизится.

**2.** В разгар аффекта не следует что-либо объяснять ребёнку. Подождите, когда он придёт в себя, а уже затем обсудите, почему его поведение (но не он) кажется вам плохим и недостойным. Обязательно рассказывайте малышу о своих чувствах, пусть даже негативных.

**3.** В случае публичной истерики необходимо лишить ребёнка «зрителей». Для этого нужно или отвести его в менее людное место, или попытаться отвлечь внимание пролетающей птичкой или пробегающей собачкой.

Ну а поскольку ведущий вид деятельности для трёхлеток – игра, все ситуации, приводящие к истерикам, следует проигрывать. «Делайте покупки» вместе с куклами, «кормите» игрушек, разыграйте поход в поликлинику и т.д.



## Кризис трёх лет

Когда ребёнку исполняется три года, большинство родителей сталкиваются с непонятной ситуацией: всегда послушный и добрый ребёнок вдруг превращается в агрессивного, капризного и вредного хулигана, а в его лексиконе появляются сплошные «не хочу», «не буду», «не пойду». С чем же связано такое изменение в поведении малыша? На самом деле это явление имеет простое объяснение, а называется оно «кризис 3 лет».

## 7 признаков кризиса

Психология характеризует кризис 3-х лет как семизвездие симптомов. Эти отличительные качества помогают точно определить, что ребёнок вступил в пору независимости от взрослых, а его эмоциональность не является следствием избалованности либо обычной вредности.

## 1. Негативизм

Это проявление нужно отличать от элементарного детского непослушания, которое случается в любом возрасте. Поведение непослушного ребёнка обусловлено его желаниями, которые не совпадают с родительскими требованиями. В случае негативизма малыши отказываются от собственных желаний, даже если они совпадают с требованиями или предложениями мамы или папы. То есть дети не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от близкого взрослого. **Например:**

**Образец непослушания.** Малыш заигрался на улице. Мама зовёт его кушать, но поскольку он ещё не нагулялся, то отказывается заходить в дом. То есть в основе его поведения лежит желание погулять, противоречащее маминому требованию вернуться домой.

**Образец негативизма.** Малыша, играющего на улице, зовут на обед, однако они категорически против, хотя уже устал гулять и проголодался. То есть отказ обусловлен не недостатком игрового времени, а стремлением противостоять маме, хотя их желания в данном случае совпадают.

Таким образом, негативные реакции всегда адресны и направлены не на содержание просьбы (требования, пожелания), а на конкретного человека. Обычно «объектом» выступает именно мама. Нет нужды давить на ребёнка или заставлять его выполнять нужное действие. Пусть он немного «остынет», а уже затем обращайтесь к нему с просьбой. Как вариант, «переговорщиком» может выступить другой член семьи – например, папа.

## 2. Строптивость

Строптивное поведение несколько напоминает негативизм, однако отличается обезличенностью, то есть оно направлено не на определённого члена семьи, а на привычный жизненный уклад. Можно сказать, что таким способом ребенок протестует против всех предметов и порядков, которые его окружают. Строптивный ребёнок вообще не желает выполнять просьбы и разумные требования всех взрослых домочадцев, как будто он и не слышит обращённой к нему речи. Например, малыш продолжает играть в кубики, несмотря на просьбу мамы и папы сложить игрушки в корзину.

Если ребёнок не собирается выполнять вашу просьбу прямо сейчас, постарайтесь переключить его внимание на другое занятие. Спустя некоторое время он самостоятельно, к примеру, уберёт игрушки или вымоет руки, а вам не придётся «стоять над душой».

## 3. Упрямство

Упрямое поведение не следует путать с настойчивостью. В первом случае ребёнок стоит на своём только потому, что прежде уже потребовал этого. Настойчивость же – проявление воли, позволяющее детям достигать желанной цели.

**Например:**

**Образец настойчивости.** Малыш категорически отказывается идти за стол, пока не достроит башенку из кубиков, которая почему-то всё время рушится.

**Образец упрямства.** Вы зовёте малыша завтракать, однако он отвечает отказом, потому что перед этим сказал, что не голоден (хотя на самом деле на данный момент он проголодался).

Нет нужды переубеждать ребёнка или опять же настаивать на своём. Оптимальное решение – оставить завтрак на столе и предложить малышу принять пищу, когда он проголодается.

## 4. Деспотизм

Ребенок стремится всеми способами заставить родителей сделать то, что ему нужно, пусть даже это будет мимолетное желание. То есть детский деспотизм можно назвать своеобразным стремлением к власти над матерью или отцом. К примеру, малыш может хотеть, чтобы мать не отлучалась от него ни на минутку. Если же в семье несколько детей, то ребёнок начинает демонстрировать ревность по отношению к брату или сестрёнке – забирает игрушки, не желает вместе выходить на улицу, исподтишка щипается и т.д.

Подобное поведение – пример манипулирования. Поэтому старайтесь не идти на поводу маленького деспота, одновременно показывая, что ваше внимание вполне можно привлечь мирными способами, без конфликтов и истеричности.

## 5. Обесценивание

В 3 годика дети нередко перестают ценить всё, что прежде представлялось им очень важным. Причём относится это как к близким людям, так и к неодушевленным предметам и правилам поведения.

Прежде, казалось бы, воспитанный ребёнок начинает бросать любимые машинки, отрывать куклам руки, вырывать страницы из книжек, больно дёргать кота за хвост. В этом возрасте малыши нередко грубят тем близким людям, которые раньше пользовались авторитетом. К примеру, кроха может сказать бабушке, что стукнет её, а маму может назвать дурочкой.

Важно переключать внимание ребёнка другими игрушками – вместо куклы предлагайте машинку. Регулярно смотрите с малышом мультики и читайте книжки по теме правил поведения с людьми, также можно проигрывать ситуацию в сюжетных играх.

## 6. Своеволие

Дети 3-летнего возраста стремятся к максимальной самостоятельности, неудивительно, что этот период ещё называется кризис идентичности «Я сам». Малыш пытается обойтись своими силами, вне зависимости от ситуации и собственных ограниченных возможностей. Безусловно, это хорошо, если ребенок, к примеру, сам старается шнуровать ботинки или надевать курточку. Но совсем другое дело, когда он отталкивает мамину руку при переходе через автомобильную дорогу или пытается включить электронные приборы без разрешения родителей.

Самостоятельное поведение ребёнка – ключ к приобретению драгоценного опыта. Даже если у детей что-то не получится с первого раза, появится возможность научиться на своих ошибках. Однако введите запреты на те действия, которые могут навредить ребёнку или другим людям.

## 7. Бунт (протест)

Протестное поведение – это реакция ребёнка на давление со стороны значимых взрослых, которые требуют завтракать в одно и то же время, не кричать на улице, не ломать игрушки и т.д.

Во время протестных «акций» старайтесь не терять самообладание, слушайте мнение ребёнка. Если он бунтует против мер безопасности (хочет играть с мячом на дороге), не идите на поводу и не меняйте решения.

