

Страничка педагога-психолога



Кризис 3-х лет

Возраст 3-х лет по праву считается одним из самых сложных в жизни родителей и детей. В этот период у ребёнка формируется ощущение себя как отдельной самостоятельной личности. Ребенок начинает активно проверять, где заканчивается область его возможностей, на что он может влиять. Формируются волевые качества — умение добиваться своего, настаивать на своём решении. Ребёнок учится проявлять себя в эмоциях и действиях, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания. Дети исследуют свою силу и возможности в противостоянии со взрослыми, развивается понимание «что такое хорошо и что такое плохо», изучают границы: когда взрослые непреклонны в своём решении, а когда можно настоять на своём.

Как проявляется кризис 3-х лет?

- ✓ **Негативизм.** Ребёнок относится негативно к просьбе взрослого, даже если речь идёт о том, чего он сам хочет.
- ✓ **Упрямство.** Настаивает на своём, и ему очень важно добиться этого во что бы то ни стало.
- ✓ **Строптивость.** Непослушание как в мелочах, так и в серьёзных вопросах.
- ✓ **Протест.** Ребёнок начинает активно бунтовать против того, что ранее выполнялось им спокойно и безропотно.
- ✓ **Своеволие.** Стремление всё делать самостоятельно, даже если детских возможностей для этого пока недостаточно.
- ✓ **Обесценивание.** Ребёнок может рушить и ломать всё, что ему было дорого (даже любимые игрушки), бить и обзывать родителей.
- ✓ **Деспотизм.** Хочет, чтобы всё происходило именно так, как он сказал.

Как помочь ребёнку легче пережить кризис?

- ✓ **Научите правильно выражать злость.**

Прежде всего нужно понимать, что злость, охватывающая детей, - это абсолютно нормальное чувство.

Алгоритм такой:

1. Подождать, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока тот охвачен эмоциями: он вас не слышит.
2. После того как ребёнок успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)».
3. Провести причинно-следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это

очень злит». Когда взрослые выстраивают причинно-следственную связь, детям проще постепенно разобраться в себе.

4. Предложить приемлемые способы выражения злости: «Давай в следующий раз ты не будешь кидать в маму ложку, а скажешь: «Я злюсь на тебя!» Варианты проявления ярости в каждой семье свои: для кого-то приемлемо топтать ногами, для других — пойти в свою комнату и там кидаться игрушками.

✓ **Определите границы**

Дети, которым постоянно потакают, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся из-за этого очень тревожными. Им всё время приходится быть в напряжении, чтобы удерживать власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. В обществе эти домашние тираны оказываются не очень успешны, так как привыкли, что всё вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога.

Алгоритм:

1. Чётко скажите, чего хотите от ребёнка: «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла умываться». Иногда даже простого чёткого озвучивания наших требований достаточно. Если нет, переходим к следующему пункту.

2. Проговаривайте предполагаемые чувства ребёнка и проводите причинно-следственную связь: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты расстраиваешься, когда надо её заканчивать». Когда мы делаем так, ребёнок ощущает, что мы его понимаем, и иногда уже этого хватает для изменения его поведения.

3. Используйте альтернативу: «Если ты сейчас пойдёшь в ванную, то сможешь поиграть там в пиратский корабль / я почитаю тебе подольше». Выстраивание позитивного будущего помогает детям отвлечься от процесса, в который он погружён, вспомнить, что есть и другие приятные вещи.

Чем стабильнее и понятнее ребёнку правила, по которым он живёт, тем больше у него простора для творчества и развития. Постепенно благодаря нашим усилиям ребёнок начнёт лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Так же он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребёнка, то он на всю жизнь сформирует способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам и мнению окружающих.

*Терпения Вам и мудрости!
У Вас обязательно всё получится!*

