

## Консультация для родителей

### **«Как помочь ребёнку повзрослеть? Кризис трёх лет»**

Данная консультация призвана дать основные ответы на вопросы: «Что такое кризис трех лет?» и «Как вести себя родителям в этот непростой, как для ребенка, так и для них самих, период?».

***Начать, конечно же, стоит с определения «кризис трех лет». Что же такое кризис трех лет?***

Кризис трех лет (др. - греч. κρίσις - решение, поворотный пункт) – это граница между ранним (1-1,5) и дошкольным (2-4) детством - один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего «я», по Д.Б. Эльконину. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения[1].

***С чего начинается кризис трех лет?***

Одной из отличительных и ярких черт кризиса трех лет является негативизм, который проявляется как упрямство ребенка и желание во что бы то ни стало настоять на своем. Однако важно помнить, что ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Таким образом, для ребенка главным мотивом действия в этот период является сделать наоборот, т.е. прямо противоположное тому, что ему сказали.

В процессе этого, так называемого, протеста ребенок начинает осознавать свое «я» и себя как единицу. Он проходит второй этап сепарации от родителей, когда ребенок все чаще говорит «я сам/сама» и кажется, будто у него уже нет нужды в родителях.

Но на самом деле это не так и в период кризиса трех лет ребенок, как никогда прежде нуждается в поддержке и понимании родителей. Ведь, с одной стороны хочется больше свободы, проявлять самостоятельность, а с

другой - любой кризис – это скачок в направлении изменения структуры личности человека.

Не исключение и ребенок, у которого, вступая в период кризиса трех лет, постепенно начинает формироваться личность. Ведь в этот момент он проходит путь от «Мы» до осознания своего «Я» - «Я сам/сама», «хочу/не хочу», «буду/не буду» [3]. До этого периода вся жизнь ребенка была направлена вовнутрь него, но теперь он обнаруживает себя в этом мире, свою причастность к происходящему вокруг, начинает понимать, что вокруг есть другие люди. И обнаруживает он это в один прекрасный день...

Ребенок, в отличие от взрослых, не способен отследить процесс наступления изменений, происходящих в его сознании. В силу элементарного незнания и небольшого жизненного опыта. Поэтому все перемены, даже незначительные, заставляют ребенка переживать стресс.

И именно мы – взрослые, способны помочь пережить ребенку этот непростой период его жизни - кризис трех лет.

#### ***Симптомы кризиса трех лет:***

Прежде, чем разобраться, как вести себя родителям в период кризиса, давайте разберем, как понять, что у вашего ребенка начался кризис трех лет.

Известный психолог Л.С. Выготский описал семизвездье негативистских симптомов кризиса:

- негативизм;
- упрямство;
- строптивость;
- своеволие и своеобразие;
- протест - бунт;
- обесценивание;
- деспотизм, ревность.

### ***Как проявляется каждый из этих симптомов?***

***Негативизм*** «**Делаю назло!**» выражается в стремлении, на просьбу или указание взрослого, сделать все наоборот – по-своему.

***Упрямство*** «**Я так решил!**» выражается в реакции ребенка, когда он настаивает на чем-либо не, потому что он этого очень сильно хочет, а потому что он вообще это потребовал, что он так захотел.

***Строптивость*** «**Не хочу подчиняться!**» выражается в постоянном недовольстве всем, что предлагает взрослый. Ребенок отказывается от всего, что он делал ранее, словно он отвергает тот образ жизни, который сложился у него/нее до 3 лет.

***Своеволие*** «**Я могу сам!**» выражается в том, что ребенок все хочет делать самостоятельно – «я сам», - даже, если не умеет. Борется за свою самостоятельность.

***Протест-бунт*** «**Мне все надоело!**» выражается в том, что все поведение ребенка носит протестующий характер, словно он постоянно находится в состоянии конфликта со всеми окружающими его людьми.

***Обесценивание*** «**Не люблю вас! Вы плохие!**» выражается в том, что ребенок обесценивает свои старые привязанности к вещам, людям, правилам поведения.

***Деспотизм*** «**Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!**» выражается в том, что теперь вся семья должна удовлетворять любое желание ребенка, иначе ее ждут слезы и истерики. Ребенок хочет стать господином положения.

Таким образом, теперь мы знаем основные черты кризиса трех лет и можем, наконец, ответить на один из двух главных вопросов: как вести себя родителям в этот непростой, как для ребенка, так и для них самих, период?

## ***Как вести себя родителям в этот непростой, как для ребенка, так и для них самих, период?***

1. Сохранять спокойствие. Быть терпеливым. Помните: этот период пройдет, а обиды могут остаться, причем на долгие годы.
2. В момент капризов можно пробовать переключать внимание ребенка на что-то другое. Например, выбрать мультфильм для совместного просмотра или какую почитать сказку, выпить сок или вместе посмотреть на летящий в небе самолет и т.п.
3. Важно предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм сегодня посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить, какую футболку надеть и т.д.

*В период кризиса трех лет очень важно давать ребенку свободу выбора. Тогда ребенок будет чувствовать, что его жизнь под контролем и это снизит уровень испытываемого им/ей стресса.*

4. Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас. Помните: само наказание должно быть таким, которое вы действительно сможете исполнить.

Например: Вы гуляете с ребенком на детской площадке и видите, что ваш ребенок отбирает у других детей игрушки. В данной ситуации, сначала необходимо попросить ребенка не отбирать чужие игрушки. Если же вы видите, что ребенок вас не слышит, тогда можно попробовать объяснить ребенку, почему вы против того, чтобы он/она отбирал/а игрушки у других детей: *«Ведь тебе же было неприятно, когда кто-то отбирал у тебя твою игрушку: ты расстраивался/лась и плакал/а. Мишенька, помнишь, как Коля вчера забрал у тебя твой любимый грузовичок? И ты плакал, тебе было неприятно и обидно, что Коля так сделал. А сейчас ты сам отбираешь у Вани его любимый трактор, и ему сейчас также неприятно и обидно, смотри, он тоже*

*плачет, как и ты вчера. Давай, ты отдашь Ване его любимый трактор, чтобы он не плакал, и вы вместе поиграете в машинки? Хорошо?».* Если ребенок согласится с вами и отдаст другому/ой игрушку, обязательно похвалите его/ее. Таким образом, поступок ребенка получит положительное подкрепление и в следующий раз он/она быстрее и охотнее согласится с вами.

*Диалог представлен в качестве примера. Формат беседы актуален, как для мальчиков, так и для девочек.*

К сожалению, даже после того, как вы объясните ребенку, почему чужие игрушки отбирать нельзя, он/она может вас не услышать. Тогда можно воспользоваться следующей тактикой: скажите ребенку, что, если он/она не перестанет отбирать у другого/других ребенка/детей игрушки, тогда, например, сегодня перед сном он/она не будет смотреть мультики или вы не купите то, что обещали. И обязательно выполните свое обещание, а если услышите, в момент исполнения обещанного, протест: сядьте напротив ребенка и спокойно объясните, почему сегодня он не посмотрит мультик или же, почему вы не купили ему/ей сок/шоколадку/мороженное и пр.

Помните: в этот период – кризис трех лет – очень важно для вас, родители, много говорить с ребенком и объяснять мотивы своего поведения.

5. Обязательно необходимо анализировать любые конфликтные ситуации или негативное поведение ребенка. Проговаривайте с ребенком то, что он/она сделал/а не так и почему не стоит так поступать.
6. Обязательно придерживайтесь единого стиля воспитания. Если мама, например, не разрешает есть сладкое перед обедом, а папа наоборот,

чтобы побаловать ребенка, позволяет съесть, например, мороженное, то в ребенке негативизм будет проявляться максимально ярко.

7. Будьте примером для своего ребенка. В период кризиса трех лет это особенно важно. Показывайте собственным примером правильное поведение. В возрасте трех лет дети склонны к слепому копированию. Обычными запретами вы никогда ничего не добьетесь, если будете делать то, что ребенку запрещаете.
8. И, конечно же, старайтесь проводить, как можно больше времени вместе. В период кризиса трех лет ваш ребенок, как никогда нуждается в вас. Ведь, наступившие перемены в поведении и появившиеся новые желания – пугают ребенка и заставляют испытывать стресс.

Таким образом, кризис трех лет - это бунт ребенка против авторитарного воспитания. Ребенок теперь требует самостоятельности, так как он перерос те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем детстве.

В этот период у ребенка возрастает уровень самостоятельности и активности, также у него/нее меняется отношение к собственному «я» и другим людям, которые его/ее окружают. Продолжается процесс эмансипации.

Следствием проявления перечисленных выше симптомов кризиса трех лет могут стать внутренние и внешние конфликты, а также невротические проявления, такие как энурез, ночные страхи, заикание и другое [2].

Кризис трех лет протекает остро только в том случае, если взрослые игнорируют, или просто не хотят замечать, в ребенке стремление к самостоятельности, пытаются сохранить устоявшийся тип взаимоотношений, сдерживают самостоятельность и активность ребенка.

**Помните:** *кризис трех лет – это, прежде всего «кризис социальных отношений ребенка, он происходит по оси перестройки социальных взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей» [2].*

## **Список использованных источников и литература:**

1. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. Образования - 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999. - 175 с.
2. «Семизвездие симптомов», характерных для поведения ребёнка в период кризиса 3 лет // <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/08/21/semizvezdie-simptomov-kharakternykh-dlya-povedeniya-rebyonka-v-period> (дата обращения 24.08.2022)
3. Уланова Ю.Ю., Василенко В.Е. Протекание кризиса трех лет в связи с факторами возраста, пола, структуры семьи и социализации ребенка / Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология – Выпуск 3 (27), 2016.