

## Кризис трёх лет «Я-сам!»

Кризис трех лет, или кризис «я сам» – один из самых острых, как для ребёнка, так и для его родителей. Ребенок становится поистине неуправляемым, впадает в ярость. Психологи выделяют 7 основных проявлений кризиса:

- **Негативизм.** Ребенок отрицает все, что исходит от взрослого, даже если это актуальное в настоящий момент желание самого ребенка.
- **Упрямство.** Ребенок до последнего настаивает на своем требовании. И дело не в том, что ему что-то очень нужно. Суть в том, чтобы просьбы ребенка обязательно выполняли.
- **Строптивость,** направленная на прежний образ жизни, нормы общества и воспитания.
- **Своеволие.** Главное проявление кризиса – «Я САМ».
- **Протест.** Ребенок постоянно находится в конфронтации с миром взрослых, бунтует, воюет.
- **Обесценивание взрослых.** Ребенок обзывает родителей, дразнит, ругается, кусается, дерется.
- **Деспотизм.** Ребенок заставляет родителей потакать всем его прихотям, младших братьев и сестер ревнует.

Родители должны знать, что мальчики и девочки преодолевают кризис 3 лет по-разному.

### Девочки:

- как правило, кризис трёх лет у девочек начинается раньше и более выражен по сравнению с мальчиками. Самые частые кризисные симптомы – это упрямство и строптивость;
- девочки более эмоциональны, чем мальчики, поэтому чаще демонстрируют эмоциональную возбудимость и психическое перенапряжение;
- у девочек лучше развито слуховое восприятие, поэтому у них быстрее, чем у мальчиков, будут появляться новые слова (в том числе грубые или бранные).

### Родителям на заметку:

1. Чётким и спокойным тоном проговаривайте дочери все ваши просьбы.
2. Чтобы девочку «не захлёстывало» волной эмоций во время кризиса, старайтесь чаще заниматься с ней спокойной деятельностью: лепкой, рисованием, музыкой и т. д.

### Мальчики:

- речевое развитие мальчиков к трём годам отстаёт от девочек. Поэтому они не всегда могут выразить свои эмоции и желания словами. Отсюда – злость и проявления агрессии;
- частые кризисные симптомы у мальчиков – упрямство, своеволие и протестные формы поведения;
- потребность в исследовании окружающего мира у мальчиков в этом возрасте выше, чем у девочек. Поэтому они так часто ломают игрушки и бытовую технику, залазят в каждую щель и всё время находятся в движении.

### Родителям на заметку:

1. У мальчиков лучше развито зрительное восприятие, чем слуховое. Поэтому чем несколько раз говорить сыну «Убери игрушки», лучше показать ему ящик, куда нужно будет все сложить.
2. Чтобы удовлетворить тягу к исследованиям, дайте малышу старые машинки или испорченные механизмы, которые он с удовольствием разберет.

## **Советы от психолога: Как пережить этот период родителям**

### **1. Предоставьте ребёнку самостоятельность**

Чтобы не сойти с ума от бесконечных «я сам» и «я сама», мамы и папы должны предоставить ребёнку определённую самостоятельность действий. Ваши крохи уже в состоянии сами одеться, умыться и убрать за собой игрушки. Да, они будут делать это долго, медленно и неумело. Поэтому запаситесь временем и терпением и позвольте вашему ребёнку проявить свои умения на практике.

### **2. Предоставьте право выбора**

Кроме самостоятельности у ребёнка должно появиться право на выбор. Но опять же, в пределах разумного. Трёхлетний малыш может выбрать себе варежки на прогулку, но не должен решать, чем вся семья будет заниматься на выходных.

### **3. Ищите компромиссы**

Будьте гибкими и готовыми к компромиссу. Если ребёнок устроил истерику и ни в какую не хочет есть кашу на завтрак, подумайте, стоит ли эта каша затраченных вами сил и нервов и не лучше ли дать сыну или дочери печенье.

### **4. Устанавливайте чёткие границы и разумные запреты**

Обозначьте ребёнку чёткие границы того, что можно, чего нельзя. Если малышу нельзя смотреть мультфильмы после 21:00, то это правило действует и при маме, и при папе, и при бабушке.

## **Истерика- что это такое и как с ней справляться**

Кризис трёхлетнего возраста часто сопровождается таким неприятным явлением, как истерика. Ребёнок может устроить ее где угодно: в магазине, на улице и даже дома.

### Родителям важно знать, что делать в такой ситуации:

1. Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребёнок впадает в состояние аффекта и не способен контролировать свое поведение. Поэтому не пытайтесь в этот момент ругать его или требовать прекратить так себя вести.

2. Прежде чем разговаривать с ребёнком, отрегулируйте собственное эмоциональное состояние. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как ваши ноги крепко стоят на земле. Оцените, готовы ли вы сейчас помочь ребёнку.
3. Если истерика случилась вне дома, отведите ребёнка в спокойное место. Можно присесть рядом с малышом на корточки и обнять его.
4. Говорите с ребёнком спокойным тоном, не повышая голоса. Не оценивайте и не ругайте его. Просто помогите ему сориентироваться в том, что произошло: «Ты плачешь. Ты расстроен, что я не купила тебе игрушку».
5. После того как ребёнок будет готов к диалогу, постарайтесь отвлечь его внимание на что-нибудь приятное.
6. Предвосхищайте события. Если уверены, что в магазине игрушек ребёнок обязательно устроит истерику, лучше не ходите туда с ним или заранее договоритесь, что там ему купите.

### **Подсказка для родителей. «НЕ» для мам и пап.**

Чтобы малыш благополучно прошел период кризиса, родителям необходимо соблюдать ряд правил:

1. НЕ используйте в общении с ребенком приказной тон.
2. НЕ спешите удовлетворить любую прихоть ребёнка только потому, что он впал в истерику, кричит или топает ногами.
3. **НЕ наказывайте физически.**
4. НЕ говорите ребёнку «да», когда от вас требуется твердое «нет».
5. НЕ пытайтесь давить на сына или дочь своим авторитетом взрослого.
6. НЕ называйте ребёнка маленьким и глупым.
7. НЕ ограничивайте самостоятельность ребёнка.
8. НЕ ругайте за неудачи.
9. Не выплёскивайте на ребёнка своё раздражение.
10. НЕ требуйте от ребёнка невозможного. Трёхлетний ребёнок не в состоянии спокойно сидеть в самолёте несколько часов или быстро собраться в детский сад, если мама опаздывает.