

## Основная причина

Несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым, даже чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны родителей не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения.

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций.

## Признаки кризиса 3-х лет

### ★ Негативизм

Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает наоборот.

### ★ Упрямство

Ребенок настаивает на чем-то не потому что хочется, а потому, что он требует, чтобы с его мнением считались;

### ★ Строптивость

Ребенок недоволен тем, что ему предлагают или делают другие

### ★ Своеволие

Ребенок хочет делать все сам, стремление к самостоятельности, к которой часто еще не готов

### ★ Протест-бунт – частые конфликты с родителями;

### ★ Деспотизм

ребенок стремится диктовать всем свою волю

### ★ Обесценивание требований взрослых - обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше;

Три года — кризисный возраст, с капризами и негативизмом. Это сложный период в жизни малыша и его родителей. Важно осознавать: в большинстве случаев поведение малыша зависит от установок и эмоционального состояния взрослых



## Кризис 3-х лет



## Последствия

По мнению знаменитого психоаналитика Эрика Эриксона, кризис 3-х лет способствует формированию независимости и волевых качеств. И это не единственные положительные последствия, среди которых также можно отметить:

1. первичную самостоятельность;
2. адекватную самооценку;
3. способность самоанализа;
4. социальную адаптацию.

Однако при недостаточном внимании и неправильном поведении родителей кризис может иметь и негативные последствия. Из-за внутренних переживаний и чрезмерного эмоционального напряжения нередко развиваются:

1. невротические реакции;
2. энурез;
3. внутренние комплексы;
4. ночные страхи, кошмары;
5. заикание.

кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии.

## Что делать?

Самое главное — уважать самостоятельность ребёнка.

- Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.
- В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультик, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.
- Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях.
- Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.
- Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.
- Придерживаться единого стиля воспитания..
- Собственным примером показывать правильное поведение.
- Проводите как можно больше времени вместе.

## Что нельзя делать родителям:

Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы)..

Нельзя поддаваться на манипулирование..

Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.

Нельзя физически наказывать.

Нельзя кричать.

Нельзя навязывать свою помощь.

Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.

Нельзя приказывать.

Нельзя вступать в споры и пререкания.

Разрешение кризиса происходит путем перехода к игровой деятельности.

Не стоит забывать, что кризис 3 лет у каждого ребёнка протекает по-разному. Но он в любом случае происходит. У одних сглажено и более спокойно, у других — с ежедневными бурными протестами и истериками. Если симптомы не наблюдаются до 4 лет, необходимо обратиться к психотерапевту, потому что это может свидетельствовать о задержке в развитии.

## Сроки

Он может начаться и в 2,5 года, и в 3,5. Психологи утверждают, что чем раньше ребёнка отдадут в детский сад, тем раньше наступает кризис.

Главное, чтобы это произошло до 4 лет, — тогда можно говорить о норме психического развития.

закончиться он может в течение 3 месяцев, а может длиться до одного года. Это зависит от устойчивости нервной системы, темперамента ребёнка, поведения родителей и психологической помощи со стороны.

Однако, если он продолжается более полугода и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психотерапевта обязательна.

