

Кризис 3 лет у детей. Что это и как вести себя взрослым?

Кризис - переломный (психофизиологический) этап формирования психики человека. В данном случае, ребенка раннего возраста (прим. - возраст до 3 лет). Ребенок может меняться "до неузнаваемости", у него появляются новые интересы, желания, стремления к выражению личного мнения.

Данный период связан с формированием личности и становлением самооценки малыша, так как именно сейчас он начинает понимать, что представляет из себя человека (часто, разглядывая себя в зеркале, а также, через разговоры со взрослыми - педагогами и родителями), со своими потребностями, умениями, навыками, уже может рассказать о них взрослым и детям, может иметь симпатии и антипатии.

Может протестовать, так как должным образом еще не умеет управлять собственным эмоциональным состоянием.

В связи с ранним поступлением в детский сад, привычные рамки этого этапа наступают у детей значительно раньше, с завершением острой и подострой фаз адаптации, примерно через 3 месяца после начала посещения дошкольного учреждения.

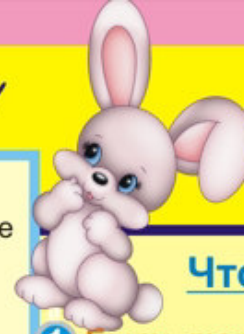
Некоторые дети проходят кризис спокойно, а другие - бурно, эмоционально (зависит от темперамента, типа нервной системы, стиля детско-родительских отношений, уровня включения в социум).

Периодизация кризиса -

с 2.6 до 3.6 лет, но м.б. и с 1.9 до 2.9 лет (если ребенок пошел в сад в 1.6 или ранее лет)

Симптомы кризиса 3 лет

- * **Негативизм** - отрицательное отношение к людям, действиям, игрушкам, еде, др. Чаще, проявляется реакцией на предложения взрослых;
- * **Протест-бунт** - сильная эмоциональная реакция, вызванная проявлением гнева в действиях (топанье, стуканье, позы недовольства);
- * **Деспотизм** - стремление к получению внимания, проявление ревности к другим членам семьи или другой социальной группе;
- * **Обесценивание** - то, что ранее было значимо, теперь перестало быть важным для ребенка;
- * **Упрямство** - нежелание выполнять требования взрослых, а желание сделать по-своему, так как он это задумал ранее;
- * **Своеволие** - настаивание на своем решении вопроса, проявление собственной точки зрения независимо от знаний, умений;
- * **Строптивость** - безличная поведенческая реакция, против установленных для него правил и стремление настоять на своем



Что делать взрослым?

- 1 **Быть терпимее**, понимать, что трудности поведения, в данном случае, имеют возрастные границы и, скоро пройдут. Ругаясь, вы не добьетесь нужного результата, так как ребенок только лишь станет более тревожным, мнительным, чувствительным. **Показывайте личный пример поведения** в конкретных жизненных ситуациях. **Больше говорить с ребенком.**
- 2 **Устанавливать четкие правила поведения**, придерживаться их самим и приучать к ним ребенка. Не менять то, что заведено. Сказали, значит, так и должно быть дальше. **Помнить, что вы старшие и ребенок должен слушаться вас, а не наоборот.**
- 3 **Быть креативнее**. Запаситесь интересными способами переключения внимания ребенка во время плача, протеста, негатива: "Волшебные фразы", игры на снятие напряжения (с природными материалами, антистресс, мягкие игрушки, др.)
- 4 **Не стыдить ребенка за проявление эмоций**. Он сейчас учится, исследует, пробует, совершая действия, смотрит на вашу реакцию, в том числе. **НЕ говорите** слово "нельзя", оно достаточно грубое и "отрезает" желание у чувствительных детей проявлять эмоции, выговариваться. Лучше использовать "нет", "не надо".
- 5 **Соблюдать четкий режим дня** (отдых (сон), игра, еда - уже самостоятельная, прогулки).
- 6 **Предоставлять альтернативу**, по 2-3 возможных варианта (в одежде, в еде, в игре), чтобы **ребенок мог проявить точку зрения**. Развивать любознательность (смотреть новое, интересное, необычное вместе с ребенком). **Больше гулять.**
- 7 **Гордиться успехами ребенка родным, друзьям, создать "выставку достижений"**, больше включать творчества в воспитание, развивая самооценку и желание творить у малыша

