

# **Консультация для родителей**

**Тема: «Что делать, если у ребенка  
кризис трех лет?»»**

**г. Рубцовск 2024г.**

## «Что делать, если у ребенка кризис трех лет?»

Только родители успели порадоваться, что малыш научился достаточно хорошо разговаривать, уверенно ходит и бегает своими ножками, понимает слово «нельзя» — как он меняется до неузнаваемости и становится настоящим бесёнком. Капризничает, не слушается, кривляется, нарушает запреты, вызывая себе ведёт и даже огрызается! Те, кто знаком с психологией, в курсе, что именно так проявляется возрастной кризис 3 лет, и избежать его не удаётся никому.

**Основная причина кризиса** — 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, так пугающие родителей.

Кризис трёх лет характеризуется следующими психическими **новообразованиями**:

- первичная самостоятельность;
- новый уровень самосознания;
- установление межличностных контактов, выстраивание новых, более сложных социальных отношений;
- волевая регуляция деятельности.

Основная причина, из-за которой у детей наступает кризис 3 лет, — это **стремление к самостоятельности**. К этому возрасту они уже хорошо говорят, могут ясно и чётко выражать свои желания и эмоция вербально. Им кажется этого достаточно, чтобы быть такими же, как взрослые: есть то, что едят они, сидеть допоздна за телевизором, ругаться нехорошими словами. Каждое действие в рамках этого маленького домашнего апокалипсиса будет направлено на стремление к независимости.

Однако кризис 3 лет у каждого ребёнка протекает по-разному. Кто-то делает существование домашних невыносимым — бесконечные истерики, неуправляемая агрессия, постоянные протесты, полное обесценивание прежних правил приводят к серьёзным проблемам. У других проявления не столь яркие: единичные случаи строптивости, резкая смена настроения, небольшие капризы. Заметно, что кризис наступил, но он вполне контролируемый. Есть и такие детки, у которых всё проходит сглаженно и практически незаметно.

## Причины проявления яркого кризиса 3 лет.

**Авторитарный стиль воспитания.** Если в семье установлены чрезмерно жёсткие нормы, требуется безусловное подчинение, подавляются воля и самостоятельность, это выливается в длительные истерики.

**Гиперопека.** Чрезмерная родительская забота, как и авторитарный стиль воспитания, подавляет волю и самостоятельность. Ребёнка даже в 3 года считают несмышлёным, нежизнеспособным и совершенно беспомощным. Не дают ему и шагу ступить без разрешения взрослого.

**Социум.** Ситуация часто осложняется из-за авторитарного стиля воспитания или элементарной грубости воспитательницы в детском саду. Плохое влияние на ребёнка может оказать компания ребят, с которыми он играет во дворе или в садике. Конфликты с другими людьми заставляют его ещё более рьяно отстаивать свою независимость.

**Внутрисемейные отношения.** Кризис усугубляется, если внутри семьи напряжённая атмосфера. Во-первых, если родители часто ругаются или находятся в состоянии развода. Вторая психотравмирующая ситуация — их постоянная занятость на работе, заниматься ребёнком некогда. Проблемы могут начаться после рождения второго малыша. Возникает детская ревность, которая оборачивается неконтролируемыми вспышками гнева. Во всех этих случаях наблюдается дефицит внимания. А вот старшие дети, участвующие в воспитании, облегчают течение кризиса.

**Темперамент.** Неустойчивая нервная система, чрезмерная впечатлительность, холерический или меланхолический тип темперамента — ещё одна причина усугубления кризиса 3 лет.

**Состояние здоровья.** У здоровых детей кризисный период протекает в рамках нормы. Он заметен, но держится родителями под контролем. Если у ребёнка к 3 годам обнаруживаются психические отклонения и расстройства, ситуация усугубляется, проявления неуправляемые, яркие и взрывные. При наличии хронических заболеваний, генетических патологий, физических недостатков от рождения дети обычно сильно привязаны к матери и не бунтуют против неё.

Часто одной из основных причин кризиса 3 лет называют **адаптацию** к детскому саду. Именно в этом возрасте родители обычно отдают ребёнка в ДООУ. Но есть и такие детки, кого определяют туда гораздо раньше (с 1,5 - 2 лет). Есть дети, которые вообще туда не ходят, сидят дома. Согласно проведённым исследованиям, во всех этих случаях к 3 годам наступает возрастной кризис, независимо от того, посещает ребёнок детский сад или нет и с какого возраста.

## Признаки

Родители должны знать, в чём проявляется кризис 3 лет, чтобы отличить его симптомы от обычных контекстных ситуаций. Например, если ребёнок отказывается своевременно ложиться спать, это может быть продиктовано тем, что он перевозбудился перед сном, переиграл в шумные игры или пересидел перед телевизором. Каждый случай нужно рассматривать отдельно.

Комплекс симптомов кризиса 3 лет психологи называют «семизвездием».

**Негативизм** — «**Делаю назло!**» Отказываются от собственных желаний, совпадающих с требованиями родителей. Не хотят что-то делать лишь потому, что инициатива исходит от взрослого. Негативная реакция всегда адресная и направлена не на содержание просьбы, а на конкретного человека. Например, мама зовёт малыша с улицы на обед. Несмотря на то, что он уже сам давно проголодался и хочет домой, он отказывается это делать только ради противостояния матери.

**Строптивость** — «**Не хочу подчиняться!**» В отличие от негативизма, данное проявление кризиса обезличено. Оно направлено на бытовой уклад и режим дня, к которым родители стараются приучить малыша. Он отказывается ложиться спать в нужное время или убирать за собой игрушки.

**Упрямство** — «**Я так решил!**» «**Не хочу!**» и «**Не буду!**» без всяких объяснений — самые частые признаки кризиса 3 лет. Преодолеть их не способны ни уговоры, ни угрозы.

**Бунт (протест)** — «**Мне всё надоело!**» Похож на предыдущие проявления кризиса. Однако бунт — самый страшный из них. Во-первых, включает в себя и негативизм, и строптивость, и упрямство. Во-вторых, носит постоянный характер. Ребёнок ежедневно отказывается от завтрака или от дневного сна. В-третьих, проявляется ярче всех. Дело доходит до неконтролируемых вспышек гнева и настоящей истерики. Это чревато сильнейшим стрессом и аутоагрессией.

**Деспотизм** — «**Делайте так, как я хочу! Я хозяин и повелитель!**»

Пытаются манипулировать родителями истериками и слезами. Особенно это действует на мам и бабушек. Капризничают, кричат и даже демонстративно катаются по полу, лишь бы желание выполнили (купили игрушку, отпустили гулять, дали конфету).

**Обесценивание** — «**Не люблю вас! Вы плохие!**» Злятся на то, что им дорого, пытаясь избавиться от зависимости. Тихий, воспитанный ребёнок может начать кричать и плохо себя вести при посторонних (в общественном

транспорте, например). Ломают любимые игрушки. Мама становится врагом №1, её перестают слушаться и даже могут ударить.

**Своеволие — «Я могу сам!»** Не нужно путать со стремлением к самостоятельности. Одно дело, когда малыш пытается сам снова и снова завязать шнурок или взболтать яйцо в тарелке, но при этом прислушивается к советам взрослым и не отказывается от помощи. И совершенно другое — когда он при этом злится, никого не слушает, выполняет всё неправильно, отталкивает руку родителей. Нередко это заканчивается печальными ситуациями: без разрешения включаются в сеть бытовые приборы, портятся ценные вещи, ребёнок уходит далеко от дома.

Это основные симптомы кризиса 3 лет, которые проявляются регулярно, достаточно ярко, чаще всего комплексно.

Родители должны понимать, что у каждого ребёнка кризис проявляется по-разному, но он в любом случае происходит. У одних сглаженно 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**

Родители, столкнувшиеся с кризисом 3 лет, в первую очередь интересуются, сколько он длится и когда в норме должен закончиться. Однако данный вопрос слишком индивидуален, чтобы иметь однозначный ответ.

Во-первых, 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.

Во-вторых, он может закончиться 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.

В-третьих, короткосрочный кризисный период сопровождается чаще всего яркими появлениями, а затяжной — более спокойными. Это норма. А вот если он продолжается более полугода и при этом ежегодно устраиваются неконтролируемые истерики, консультация психотерапевта обязательна.

### **Профессиональная помощь**

Если родители не в состоянии самостоятельно справиться с проявлениями кризиса, следует обратиться за помощью к профильному специалисту. Для

начала это может быть детский психолог. Какие тревожные признаки указывают на такую необходимость:

- страх самостоятельности и отказ от неё;
- отстранённость от родителей;
- склонность к садизму;
- слишком частые и длительные истерики;
- эмоционально-поведенческие отклонения, характерные для кризиса 3 лет, сказываются на физическом состоянии.

При интенсивных, часто повторяющихся гипобулических припадках (истериках или судорогах) ребёнок направляется к неврологу, который проводит физическое обследование. Он оценивает рефлексы, чувствительность, координацию, мышечную силу и тонус. Это необходимо для дифференциальной диагностики кризиса с неврологическими заболеваниями.

Если диагностируется неврологическое или психическое расстройство, назначается курс лечения с приёмом детских успокоительных препаратов и прочими методиками терапии. При их отсутствии реализуется психокоррекционная программа по преодолению кризиса. Она обычно состоит из следующих этапов:

1. Работа с родителями: объяснение им сути кризиса 3 лет и рекомендации, как себя вести.
2. Работа с факторами, усугубляющими и облегчающими кризис. Первые по возможности устраняются, на вторых делается акцент.
3. Работа непосредственно с ребёнком. Это могут быть сказкотерапия, танцевально-двигательная терапия, изотерапия, символдрама, ролевые игры и т. д.

Обычно дело ограничивается 5-6 сеансами, в результате которых ребёнок становится более спокойным, а родители приобретают знания, как правильно себя вести в критических ситуациях.

### **Гендерные особенности**

Преодолевая кризисный период этого возраста, родителям следует учитывать гендерные особенности малышей.

Девочки к 3 годам разговаривают гораздо лучше мальчиков, поэтому во время кризиса используют свои вербальные возможности для

манипулирования. В этом их надо сразу ограничивать: чётко обозначить, что допустимо говорить, а что — нет.

У девочек хорошо развито слуховое восприятие, поэтому все просьбы ей нужно громко и чётко проговаривать.

Девочки более эмоциональны, поэтому именно они во время кризиса чаще всего устраивают истерики и капризничают. Учитывая эту психологическую особенность, родителям нужно направить переполняющие их эмоции в нужное русло. Например, перепоручить часть домашних обязанностей, увлечь лепкой или рисованием.

Мальчики к 3 годам не всегда могут выразить переполняющие их эмоции словами. Поэтому они выливаются в агрессию и замкнутость. Чтобы не допустить этого, ежедневно проговаривайте с малышом, что произошло, что он чувствует и чего хочет.

У мальчиков хорошо развито зрительное восприятие, и половину информации они пропускают мимо ушей. Поэтому ему лучше всё наглядно показывать. Не тратить время на слова «Убери игрушки!», а подвести к ним и показать, куда складывать.

У мальчиков к 3 годам уже развивается потребность в исследовании окружающего мира. Поэтому они много бегают, заглядывают в каждый подвал и открытый люк, лазят по деревьям и заборам, суют что-то в розетки, разбирают (= ломают) бытовую технику. Родители во избежание травматизма должны чётко прописать для них территориальные ограничения.

### **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:

- первичную самостоятельность;
- адекватную самооценку;
- способность самоанализа;
- социальную адаптацию.

Однако при недостаточном внимании и неправильном поведении родителей, а также из-за психологических проблем самого ребёнка кризис может иметь и негативные последствия. Во-первых, частые и слишком импульсивные истерики могут закончиться травмой и становятся причиной достаточно

глубокого стресса. Во-вторых, из-за внутренних переживаний и чрезмерного эмоционального напряжения нередко развиваются:

- невротические реакции;
- энурез;
- внутренние комплексы;
- ночные страхи, кошмары;
- заикание.

Затяжной детский кризис приводит к формированию истерического типа личности. Характерные для него симптомы становятся постоянными паттернами поведения.

Возрастной кризис 3 лет — обязательный этап в развитии и формировании полноценной личности. Его нельзя избежать или вылечить, как какую-то болезнь. Но сгладить и минимизировать негативные последствия родители в состоянии. Для этого придётся набраться терпения и разобраться в детской психологии.

#### **«10 нельзя»: памятка для родителей**

1. Нельзя настаивать на сиюминутном выполнении требования (просьбы). Лучше дать малышу остыть и спустя какое-то время повторить попытку.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование. Не удовлетворять любую прихоть ребёнка только потому, что он закатывает истерики — просто не обращать на них внимания.
3. Нельзя вешать «ярлыки»: жадина, зануда, вредина.
4. Нельзя физически наказывать.
5. Нельзя кричать.
6. Нельзя навязывать свою помощь.
7. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.
8. Нельзя приказывать.
9. Нельзя вступать в споры и пререкания.
10. Нельзя использовать в беседе сложные термины и категории, которые не понятны ребёнку. Например, взывать к совести или чести.