

«Кризис 3 лет»

Памятка для родителей

Дорогие родители!

Возраст около трёх лет — важный этап в развитии ребёнка. В этот период малыш начинает осознавать себя как отдельную личность, что нередко сопровождается изменениями в поведении. Это явление называют «кризисом трёх лет». Разберёмся, что это такое и как помочь ребёнку и себе пережить этот этап.

Что такое кризис 3 лет?

Кризис трёх лет — это нормальный этап развития, связанный с формированием самостоятельности и самосознания ребёнка. Малыш начинает понимать: «Я — отдельный человек, у меня есть своё мнение». Это приводит к конфликтам с взрослыми, так как желания ребёнка сталкиваются с правилами и ограничениями.

Основные признаки кризиса:

- ✓ **Негативизм:** ребёнок делает всё наоборот, даже если это противоречит его собственным желаниям («Нет, не буду есть кашу», хотя голоден).
- ✓ **Упрямство:** настаивает на своём, не отступает, даже когда теряет интерес к предмету спора.
- ✓ **Строптивость:** протест против привычного уклада и требований взрослых («Не хочу одеваться!», «Не пойду гулять!»).
- ✓ **Своеволие:** стремление всё делать самостоятельно, даже то, что пока не получается («Я сам!»).
- ✓ **Обесценивание:** может начать ругаться, ломать игрушки, отказываться от любимых занятий или вещей.
- ✓ **Деспотизм:** пытается командовать родителями и другими членами семьи.

«Кризис 3 лет»

Памятка для родителей

Как помочь ребёнку пережить кризис

- 1. Признайте его самостоятельность.** Давайте выбор там, где это возможно: «Ты хочешь надеть красную или синюю футболку?», «Будешь есть кашу или омлет?». Это снизит количество конфликтов.
- 2. Предлагайте посильные задачи.** Позвольте ребёнку помогать вам: накрыть на стол (с безопасными предметами), протереть пыль, подать ложку. Хвалите за любую помощь.
- 3. Сохраняйте спокойствие.** Если ребёнок кричит и падает на пол в магазине, не стыдите его прилюдно. Спокойно возьмите на руки и унесите в более спокойное место. Ваша реакция не должна подпитывать истерику.
- 4. Используйте игру.** Превратите рутинные действия в игру: «Кто быстрее оденется?», «Помоги зайчику помыть ручки».
- 5. Чёткие границы.** Правила должны быть последовательными и понятными. Если что-то нельзя, то нельзя всегда, а не «иногда». Объясните причину запрета простым языком: «Ножи острые, можно пораниться».
- 6. Проговаривайте чувства.** Помогите ребёнку назвать свои эмоции: «Ты злишься, потому что не получилось построить башню?», «Ты расстроился, что нужно идти домой с площадки?». Это учит осознавать и контролировать эмоции.
- 7. Режим дня.** Стабильный распорядок даёт ребёнку ощущение безопасности и предсказуемости, что особенно важно в период кризиса.
- 8. Время для себя.** Уделяйте малышу хотя бы 15–20 минут в день только для него — без гаджетов и отвлечений. Играйте, читайте, разговаривайте. Это укрепляет связь и снижает потребность «добиваться» внимания капризами.
- 9. Физическая активность.** Больше гуляйте, играйте в подвижные игры. Это помогает выплеснуть энергию и снизить уровень стресса.
- 10. Терпение и юмор.** Помните, что это временно. Иногда шутка или смешная гримаса могут разрядить обстановку лучше любых нравоучений.

«Кризис 3 лет»

Памятка для родителей

Чего избегать

- **Физического наказания.** Оно не учит правильному поведению, а вызывает страх и обиду.
- **Игнорирования чувств.** Фразы вроде «Прекрати реветь, ничего страшного!» обесценивают переживания ребёнка.
- **Противоречивых требований.** Если мама говорит «можно», а папа — «нельзя», это дезориентирует малыша.
- **Попыток «сломить» волю.** Бескомпромиссное подавление инициативы может привести к пассивности или ещё большей агрессии.
- **Сравнений с другими детьми.** «Вот Саша уже сам ест!» — только усилит напряжение.
- **Выполнения всех капризов.** Потворство истерикам учит манипулировать.

Когда стоит обратиться за помощью

Обратитесь к психологу или педиатру, если:

- Кризис длится более года и не наблюдается улучшений.
- Поведение ребёнка становится чрезмерно агрессивным (бьёт себя, других, животных).
- Появились стойкие нарушения сна или аппетита.
- Ребёнок замкнулся в себе, перестал общаться.
- Вы чувствуете, что не справляетесь и испытываете сильный стресс.