

«КРИЗА 3-Х РОКІВ або Я САМ»



Трирічна дитина переживає становлення маленької особистості. Малюкові починає хотітися діяти самостійно, звідси й постійна фраза дитини «я сам». У той же час він хоче робити те, що роблять батьки, навіть якщо це не в його силах. Адже батьки для нього є прикладом усього. У дитини виникають власні бажання, вона вже розуміє різницю між «хочу» та «повинен».

Цей етап болісно переживає не тільки вона сама, але і батьки, які губляться в здогадах, чим допомогти своєму чаду в цій ситуації. І хоча капризи трирічних дітей часто виводять батьків з себе, цей період обов'язково повинен бути в житті вашої дитини, адже саме в цей період в дитині виникає прагнення до самостійності і прояву сили волі. Відсутність будь-яких проявів кризи трьох років може бути сигналом затримки розвитку дитини, тому зустрічайте цей вік з радістю: малюк стає самостійним.

Ознаки кризи 3-х років

1. Інтерес до свого зображення у дзеркалі. Малюкові стає не все одно, як він виглядає і яким його бачать оточуючі.

2. Негативізм. Якщо батьки пропонують щось зробити, то дитина зробить навпаки. Негативізм - це такі прояви в поведінці дитини, коли вона не хоче щось зробити тільки тому, що це запропонував хтось із дорослих. Важливо відрізнити від непослуху та розуміти, що це пройде, коли криза буде прожита.

3. Впертість. Дитина наполягає на чомусь не тому, що хоче, а тому, що вона цього зажадала, вона пов'язана своїм початковим рішенням. Починає виявлятися особистість дитини і малюк вимагає, щоб з його особистістю рахувалися.

4. Строптивість. Близька до негативізму та впертості, але має специфічні особливості. Строптивість, носить більш генералізований і більш безособовий характер. Це протест проти порядків, що існують удома: проти норм виховання, способу життя, що склався до трьох років.

5. Свавілья. Бажання відокремитися від батьків. Це не те відділення, яке відбувається під час кризи 14 років, але зародки формуються вже зараз. Дитина сама хоче щось робити. Йдеться про самостійність наміру, задуму.

6. Знецінювання дорослих: дитина починає лягтися, дражнити і обзивати батьків.

7. Протест-бунт, який проявляється у частих сварках з батьками. Дитина у стані війни та конфлікту з оточуючими.

8. Прагнення деспотизму. Дитина змушує батьків робити все, що вона вимагає. Стосовно молодших сестер і братів деспотизм проявляється як ревності.



Поради для батьків: Як допомогти своєму малюкові пережити кризу?

❖ **Будьте більш м'якими та терплячими** у вихованні, давайте дитині більше свободи та права вибору, відмовтеся від гіперопіки.

❖ **Дотримуйтесь єдиної тактики виховання.** Вкрай важливо, щоб мама та тато були заодно. Заздалегідь обговоріть з чоловіком ваші погляди на ті чи інші питання, і висувайте до дитини однакові вимоги.

❖ При виникненні у дитини спалаху гніву, сліз, істерик **виявляйте спокій і терпіння.** Не дозволяйте собі кричати і зриватися у відповідь - якщо дитина бачитиме ваш спокій, вона швидше заспокоїтиметься у відповідь. Дитина має бачити, що криком, сльозами та істерикою не вдасться маніпулювати батьками. Дітей, що б'ються в істериці, не потрібно карати. Ваш крик і лайка тільки посилять істерику. Дитина сама заспокоїтись, коли зрозуміє, що на вас її сльози не діють.



❖ **Намагайтеся не сперечатися з дитиною.** Не намагайтеся силоміць переламати його впевненість. Пам'ятайте, що дитина перевіряє вас. Раніше дитині було дозволено практично все, тепер багато що знаходиться під заборонаю, внаслідок чого дитина намагається вибудувати нову систему взаємовідносин з дорослими і навколишнім світом. Дитина навчається на батьках відстоювати свою думку, незалежність.

❖ **Не командуйте своєю дитиною!** Вона цього не визнає. Це лише призведе до нервової напруги.

❖ **Дайте можливість дитині бути самостійною** (наприклад, самому одягатися і роздягатися, нехай вона вирішує, їсти їй зараз чи ні, не утримуйте силою за столом. Доручіть їй нескладні завдання: полити квіти, накрити на стіл, підмісти підлогу і т.д.).

❖ **Поступайтеся в дрібницях.** Якщо дитина за обідом хоче спочатку з'їсти друге, а потім суп, дозвольте йому, нічого страшного не станеться.

❖ **Шукайте компроміси** та давайте малюкові права вибору.

❖ **Пам'ятайте, будь-яка надмірна опіка вбиває ініціативу** дитини. Пропонуйте дитині свою допомогу, а не робіть все за неї.

❖ **Показуйте дитині свою любов,** частіше хвалите, обіймайте її. Маля може вирішити, що ви його не любите, якщо ви почнете постійно лаяти його за його провини, наприклад, за ненароком розбиту чашку або пролитий суп. Дитина в цьому віці не здатна ще розмежовувати ваше ставлення до його конкретних вчинків та загальне ставлення до нього особисто. Спокійно поясніть дитині чому вона не має рації, чому це погано. Щоб не закріплювати в дитині комплекс провини, не кричіть на нього.



❖ **Не слід ставити дитині загальних оцінок,** на кшталт: "розтяпа" і т.п. Ваші ненароком кинуті слова можуть боляче поранити дитину і послужити основою подальших психологічних проблем. Підтримуйте в дитині впевненість, що вона все може зробити сама: "Молодець, у тебе майже вийшло, давай я тобі трохи допоможу, і ми разом зробимо правильно".

На етапі кризи трьох років важливо зловити золоту серединку між всездозволеністю і тотальною заборонаю всього. Допомогти впоратися з кризою трьох років і направити виховання малюка в потрібне русло допоможуть **сюжетні гри.**

1. **Гра в магазин.** Дитині відведіть роль продавця, а батьки або старші діти – покупці. Коли малюк продає що-небудь, йому важко розлучатися з

річчю, віддавати комусь своє. Згодом він зрозуміє, що річ йому повернуть назад, і буде просити пограти з ним в цю гру ще раз. Якщо ваша дитина часто влаштовує істерики в супермаркетах, відправте до нього в магазин ляльку-маму і ляльку-дочку. Нехай донька влаштує скандал, заспокоюйте вередуючу ляльку разом з малюком.

2. **Придумайте малюкові «дуже важливу справу»** – готування їжі для ляльок, будівництво будинку, створення нової картини. Нехай малюк проявляє свою самостійність в грі, не варто переривати його своїми порадами.

3. **Посадіть за стіл улюбленого іграшкового друга малюка. Нехай він постійно веде себе неправильно. Разом виховуйте його.** Покладіть його спати. Візьміть з собою на прогулянку. Разом розбирайте поведінку пустуна – що він робить неправильно і чому так робити не треба. Нехай малюк вчиться відрізняти хорошу поведінку від поганої. Беручи на себе роль «вихователя» в грі, малюк і в житті буде вести себе відповідно.

4. **Разом з дитиною робіть різні іграшки і вироби своїми руками.** Цей творчий процес дозволить стати малюкові більш посидючим.

5. **Складайте з дитиною казки.** У віці трьох років малюки люблять фантазувати. Нехай в казках будуть виховні моменти. Дізнавайтеся разом один одного.



6. **Ігри-драматизації дозволять зняти прояв агресії.** На роль негативного героя вибираємо дитину, котра виявляє ознаки агресії. “Вовк дуже злий, він голосно гарчить, хоче налякати козенят (пропонуємо дитині поричати). Сильно стукає в двері, тупотить від невдоволення ногами “. За допомогою цих занять виганяємо агресію. Чим сильніше дитина гарчить, стукає ногами, тим ефективніша ця вправа. Так само ці прийоми сприяють розвитку акторської майстерності. Якщо в групі декілька чоловік проявляють агресію, то залучаємо їх в гру. “Діти, до нас в групу прийшов Бармалей. Він хоче забрати у нас всі іграшки, щоб ми сиділи на стільчиках і плакали. Давайте виженемо його“. Пропонуємо “закидати” Бармалея мішечками з піском, грудочками з вати. Це може бути іграшка або картинка.

7. **Коригувати негативні прояви можна через ліплення,** тому що це пластичний матеріал, потім можна зліпити іншого героя. “Давайте зліпимо лисицю, яка вигнала зайчика з хатинки. Вона у нас вийшла зла, у неї хитрі очі, на лапках гострі кігті. Давайте змінимо сюжет казки, зліпимо добру лисицю. Нехай вони живуть з зайчиком дружно, разом. А цю лисицю ми виженемо. Зімініть пластилін, міцно будемо на нього натискати, щоб зла лисиця скоріше пішла і з’явилася добра “.

8. **Постарайтеся приділити максимум уваги трирічному малюкові, але не будьте нав’язливі.** Надлишок уваги перетворить малюка в деспота, навіть може викликати різні фобії і неврози. Недолік може породити різні хворобливі фантазії.

Криза 3 років у дітей – це період серйозного випробування для батьків, але пам’ятайте, що ви також колись були дітьми☺.