

## **Криза 3 років: Шлях до незалежності та нових відкриттів**

Вікові кризи - це неминуча стадія розвитку і дорослішання дитини. Це свого роду переломні моменти, під час яких відбувається переоцінка всіх колишніх цінностей, переосмислення свого «я» і стосунків з оточуючими. Одним з таких моментів є **криза трьох років**.

Це — недовготривалий період в житті дитини, протягом якого відбуваються суттєві психологічні зміни, важливі для подальшого особистісного розвитку. Вікові кризи виникають внаслідок переходу від одного вікового періоду до іншого, яскраво проявляючись на їх зламі. Вони характеризуються бажанням дитини змінити своє місце у соціумі.

### **Основні ознаки кризи 3-х років**

Їх ви можете визначити по таким емоціям як:

- впертість;
- негативізм;
- обезцінювання; скупість; постійне і на все слово “ні”, “нехочу”, “небуду”.

Варто зрозуміти, що це не означає, що дитина все заперечує і нехоче, в даний момент вона перевіряє кордони дозволеного, як її слово вплине на подальший хід подій.

### **Як успішно пройти кризу 3 років? Поради батькам**

У вихованні малюка в перехідний період від раннього дитинства до дошкільного віку, в 2,5-3 роки, виникають складнощі, які мудрі батьки можуть йому допомогти подолати. З точки зору психології, ці складності можна пояснити і нормальні. Дитина починає прагнути до самостійності, активно вивчає навколишній світ, намагається визначити в ньому своє місце. Якщо малюк проявляє ініціативу - це нормально. Турбуватися треба в тому випадку, якщо він флегматичен і надмірно слухняний.

### **Симптоми кризи 3 років**

Як же батькам зрозуміти, що зміни в поведінці улюбленого чада - це вікова криза, а не різко зіпсувався характер? Ось основні моменти, на які варто звернути увагу:

- дитина проявляє впертість, наполягає на своєму
- відмовляється робити те, про що його просять
- хоче все робити сам, вважаючи себе дорослим
- часто вередує, влаштовує істерику
- малюк дає негативні оцінки людям
- робить все навпаки, кусається, б'ється
- виявляє почуття власності, жадібність
- маніпулює дорослими
- боїться темряви, висоти, чужих людей
- задає багато питань, вимагає до себе увагу

### **Поради та рекомендації батькам**

- дотримуватися режиму дня. Це найголовніше!
- проявляти витримку і терпіння;
- не зривати на крик, не карати;

- заохочувати самостійність, якщо це не шкодить дитині. Нехай він сам вирішить, що одягне, зав'яже шнурки, вибере йогурт;
- якомога менше забороняти;
- дозволяти не все, пояснюючи чому;
- батьки повинні бути прикладом для малюка;
- у вихованні потрібна єдина позиція дорослих. Мама, тато, бабусі й дідусі повинні діяти узгоджено, не суперечачи одна одній;
- рідко говорити «ні» і «не можна», і не змінювати свого рішення;
- не піддаватися на провокації в разі істерик, навіть якщо це відбувається на вулиці, або в магазині. Зберігати спокій, щоб не відбувалося. Дитина часто зазнає дорослих. Довго кричати він не буде. До крайніх форм справа доходить дуже рідко;
- не змушувати, а пропонувати і просити. Можна запропонувати вибір.

**Наприклад:** ти будеш на сніданок пластівці з молоком, або сирники? Якщо щось потрібно зробити - краще попросити допомоги.

**Наприклад:** допоможи мені укласти твої іграшки спати, вони так втомилися

- не порівнювати з іншими дітьми, оцінювати тільки його вчинки;

**Наприклад:** вчора ти так акуратно поставив свої туфлі!

- грати разом в рольові ігри. Через гру можна сформувати у дитини багато хороших якостей. У цьому віці у дітей рольові ігри так само реальні, як саме життя;
- не критикувати поведінку дитини при людях. Якщо він не хоче щось робити, краще залишити його в спокої. Якщо його зацікавить те, що відбувається, через деякий час він приєднається;
- заохочувати і вистачити за успіхи. Так у малюка підвищується самооцінка
- потрібно любити малюка, частіше говорити йому про це, більше з ним розмовляти, обговорювати щось, цікавитися його думкою.

### **Позитивні наслідки кризи 3 років**

1. розвивається мова
2. дитина стає самостійним
3. встановлюються довірливі відносини з членами сім'ї
4. формується воля, гордість за досягнення

При дотриманні вищевикладених рекомендацій, батьки навіть не відчують ніякої кризи 3 років. Він гостро проявляється в тих випадках, коли дитину часто лають, пригнічують його ініціативу або надмірно опікують.

Часові межі цього періоду від 2,5 до 4.5 років. Його тривалість залежить від методів виховання і особливостей особистості малюка. Цей складний період треба пережити разом з ним: мудро і терпляче.

Саме до 4-х років формується 85 % нейронних зв'язків, тому від того як батьки будуть поводити себе в цей період буде залежати його подальше відношення до світу.

**Як взаємодіяти з дитиною, яка переживає кризу трьох років?**

- Створюйте атмосферу доброзичливості, довіри та любові
- Давайте нескладні та зрозумілі інструкції, якими дитина зможе керуватися
- Пояснюйте, що і як краще робити
- Встановлюйте допустимі межі поведінки та стежте за їх дотриманням
- Навчайте дитину необхідних правил безпеки
- Сприяйте фізичному та розумовому розвитку дитини
- Приділяйте достатньо часу спілкуванню з дітьми
- Дозволяйте дитині виражати різні емоції
- Демонструйте різноманітні способи та форми вираження почуттів
- Зберігайте спокій під час вияву дитячого гніву, не поступаючись, але й не зловживаючи авторитетом
- Озвучуйте пережиті дитиною емоції, та висловлюйте їй свої почуття з цього приводу
- Критикуйте лише вчинки, здійснені дитиною, а не її саму
- Утримайтеся від вияснення, хто правий, а хто — помиляється
- Любіть дитину та поважайте її особистість, не дивлячись на ранній вік

### **Фрази, які допоможуть справитися з кризою 3-х років**

1. Я тебе люблю таким, яким ти є. Зі всіма твоїми негативними емоціями, зі всіма проявами, я люблю тебе цілковито.
2. Я тобі даю право спробувати різні ролі, поведінку, я завжди тебе підстрахую, та розповім про наслідки та буду поряд біля тебе, щоб не сталося.
3. Ти можеш задавати мені будь які питання і говорити мені те що відчуваєш. Я саме для того, щоб розповісти тобі як влаштований цей світ та можу прийняти твої емоції.