



# Криза 3х років



Ще вчора добра і поступлива дитина раптом перетворюється на вічно ниюче або волаюче чудовисько, у якого на все одна відповідь - «НІ!»

Постійні істерики, катання по полу, відмови виконувати прості вимоги, спроби все робити самостійно, і тут же знову крик - не виходить! Така поведінка зводить батьків з розуму і викликає тільки одне питання: що робити? Криза 3 років - явище тимчасове і таке, що проходить. Розібравшись, як проявляється криза 3 років і які причини його викликають, батьки зможуть пережити цей період з найменшими втратами для своєї психіки, а разом із тим допомогти дитині здолати кризу 3 років. Негативізм і упертість з боку дитини - це не бажання позлити батьків, а нерозуміння, що відбувається і як поводитися на новому життєвому етапі.

## Причини кризи 3 років

У віці трьох років дитина намагається відділити своє "я" від батьківського. Вона починає усвідомлювати себе окремою самостійною особою зі своїми бажаннями, які треба відстоювати. Дитяча криза 3 років часто проявляється в демонстративній і навіть тиранічній поведінці дитини: вона влаштовує істерики на порожньому місці і не погоджується буквально ні з чим. Дитина неначе спеціально хоче зробити на зло, навпаки, усупереч бажанням батьків. Звичайно, така поведінка викликає у батьків подив і роздратування, але слід пам'ятати, що дитина упирається і говорить "ні" не для того, щоб вам досадити. Він просто не знає інших способів затвердитися як особистість. Як пережити кризу 3 років, дитині повинні показати батьки.

# Що робити?

## Розглянемо основні ознаки цієї вікової кризи і правильну реакцію дорослого:

### 1. Прагнення до незалежності.

Як проявляється: "Я сам"!, "Я хочу"!, "Я...я...я...!"

Що робити: надати більше свободи, підтримати самостійність.

### 2. Негативізм і норовистість.

Як проявляється: "Не хочу"!, "Ні"!, "Не буду"!, відмова на будь-яку пропозицію (навіть привабливу)

Що робити: не використовувати наказний тон. Дайте дитині час, щоб заспокоїтись і пережити сплеск емоцій. Допомогти можуть прохання навпаки: "Не потрібно прибирати, ми не будемо читати книгу, поки в кімнаті безлад"

### 3. Упертість.

Як проявляється: якщо щось сказав, йде до кінця. Сказав "не буду прибирати іграшки, означає не буду"!

Що робити: не наполягати на своєму, тому що втратите можливість гідно вийти з ситуації. "Добре, але якщо ти захочеш помалювати - я тебе чекатиму, тільки прибери в кімнаті".

### 4. Деспотизм і агресія.

Як проявляється: намагається змусити батьків виконувати власні бажання. Наприклад, наполегливо вимагає тільки маминої уваги або розкидає речі, які тільки що складені мамою, погрожує, що не любитиме.

Що робити: не піддаватися маніпуляції, розставляти межі, дотримуватися єдиного стилю виховання.

### 5. Істерики.

Як проявляється: істерика з будь-якого приводу, якщо щось йде в розріз з його бажанням. Особливо яскраво проявляється, якщо дитині намагаються щось заборонити.

Що робити: не піддаватись маніпуляціям. АЛЕ переглянути межі - чи не багато заборон?

### Криза 3 років : коли закінчується?

Як довго ваша дитина буде впертою - місяць або рік - передбачити неможливо. Одні діти "проскакують" кризовий вік, навіть не помітивши, інші затримуються в ньому надовго. Скільки триває криза 3 років, залежатиме і від відношення батьків до того, що відбувається. Упродовж життя дорослішаюча дитина ще не раз зіткнеться з кризами певного віку, адже кризу 3 років вікова психологія вважає початковою точкою на шляху становлення особи. Кризу 3 років у дитини потрібно просто перечекати і пережити, як перечікують грозу або ураган, але використовуючи правильний підхід. Використовуючи нашу пам'ятку по кризі 3 років, ви допоможете дитині швидше здолати цей складний для нього і оточення період.