



Государственное автономное учреждение
Иркутской области «Центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи»

«Кризис трех лет»



Буклет для родителей

г. Иркутск, 2025



Кризис 3 лет — естественный этап развития ребёнка, связанный с формированием его личности и осознанием себя как отдельного человека. В этом возрасте у ребёнка активно развивается мозг, формируется воля, стремление к самостоятельности и независимости. Он учится отстаивать своё мнение, испытывает первые сильные эмоции и пытается понять, как устроен мир.

Кризис 3 лет — временное явление. Он может длиться до нескольких месяцев, но при условии спокойствия и принятия родителей может пройти за 5-6 недель.

К концу третьего года жизни ребенок открывает себя как отдельную личность, как источник разнообразных желаний и действий, отделенный от других людей. Ребенок начинает осознавать, что он обладает волей, которой может пользоваться. У него появляется стремление к волеизъявлению: он стремится к самостоятельности, к противопоставлению своих желаний желаниям взрослых.

Уважайте самостоятельность ребёнка. Позвольте ему выполнять самому какие-то элементарные действия. При этом должны работать и запреты, которые нарушать категорически нельзя (совать что-либо в розетку, включать утюг, брать деньги, кусаться). К 3 годам у него уже должны быть посильные домашние обязанности. Он может убирать за собой игрушки, вытирать пыль, накрывать на стол. Это позволит ему чувствовать себя самостоятельным и нужным, у него не возникнет, необходимость доказывать свою взрослость и независимость



Как понять, что у ребенка кризис 3 лет?

У ребенка в этом возрасте могут появиться следующие особенности поведения:

Негативизм - вынуждает ребенка поступать вопреки своему желанию. Ребенок отказывается делать то, о чем его просили – и не потому, что ему не хочется, а только потому, что его попросили об этом. Главный мотив, который движет ребенком, – сделать не так, как просят, а наоборот.

Непослушание - при непослушании ребенок противится содержанию просьбы и не следует указаниям взрослого потому, что занят другим делом, более интересующим его в данный момент. При непослушании ребенок следует своему желанию, которое идет вразрез с желанием взрослого.

Упрямство – это такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он этого потребовал.

Строптивость - безлична, направлена не против человека, а против самого образа жизни, против тех правил, которые до этого определяли поведение ребенка.



https://www.behance.net/gallery/50965231/General-Childrens-Illustration-by-Maxine-Lee-Mackie?locale=es_ES



Как понять, что у ребенка кризис 3 лет?

У ребенка в этом возрасте могут появиться следующие особенности поведения:

Своеволие - проявляется в том, что ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. В этом проявляется его тенденция к самостоятельности.

Обесценивание - старых привязанностей к вещам, к людям, к правилам поведения. В речи появляются выражения, которые означают все плохое, отрицательное. Могут потерять ценность еще совсем недавно обожаемые игрушки, книги, и тогда ребенок может бросать их, рвать, давать им негативные названия.

Протест-бунт - все поведение ребенка носит протестующий характер, выливается в частые ссоры с родителями.

Ревность - если в семье несколько детей, ребенок стремится к власти и потому проявляет ревность к братьям или сестрам, с которыми он вынужден делить власть.



Как вести себя родителям?

Сохранять спокойствие. Быть терпеливыми.

В момент капризов переключать внимание на что-то другое, интересное: посмотреть любимый мультфильм, погулять, угостить конфетой. Использовать игровые приёмы.

Иногда предоставлять право выбора в незначительных бытовых ситуациях: какой мультфильм посмотреть, какую сказку почитать, какой сок выпить.

Ругать и наказывать за какое-то конкретное действие, сделанное здесь и сейчас.

Анализировать произошедшее. Проговаривать с малышом, что он сделал не так и почему это плохо.

Придерживаться единого стиля воспитания. Если мама не разрешает есть шоколад перед обедом, а папа балует дочку и позволяет ей это сделать, негативизм будет проявлять себя максимально ярко.

Собственным примером показывать правильное поведение. Дети в 3 года склонны к слепому копированию. Вы ничего не добьётесь, если сами будете делать то, что им запрещаете.

Проводите как можно больше времени вместе.



«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.



Что делать, если кризис трех лет не проходит?

Поведенческие изменения 3-го года жизни постепенно сходят на нет. С развитием мышления малыш находит мирные способы для выражения своей индивидуальности. Однако есть случаи, когда необходима помощь специалиста. Если в поведении или развитии Вашего малыша наблюдается один или несколько признаков, пожалуйста, обратитесь к специалистам:

Необъяснимые страхи. Малыш впадает в истерику во время грозы, встречи с животными или незнакомыми людьми.

Агрессивность. Жестокость по отношению к сверстникам или домашним питомцам, драчливость, намеренная порча игрушек, одежды.

Повышенная активность. Неусидчивость, неумение сосредоточиться, стремление постоянно двигаться, производить шум.

Медленное развитие речи. Отсутствие фразовых форм, словарный запас менее 20 слов.



Государственное автономное учреждение
Иркутской области «Центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи»



Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
Пискунова 42
Т. 8(3952)700-940
сайт: www.cpmss-irk.ru
E-mail: gbabyhelp@bk.ru

