

# КРИЗИС 3-Х ЛЕТ

Как понять ребёнка  
и помочь ему

Это не капризы.  
Это важный этап  
взросления.



♥ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ♥

# ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС 3-Х ЛЕТ?

Это важный этап взросления,  
когда ребёнок учится быть самостоятельным.

Кризис 3-х лет — это не капризы и не плохое поведение. Это естественный этап развития, который проходит каждый ребёнок.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ЭТОТ ПЕРИОД?



Ребёнок осознаёт себя отдельным человеком. Появляется желание всё делать самому и по-своему.



Он проверяет границы. Ребёнку важно понять, что можно, а что нельзя.



Эмоции становятся ярче. Ребёнку пока сложно управлять своими чувствами, поэтому они могут быть очень сильными.



Появляется негативизм и упрямство. Это способ выразить своё желание и мнение.



Формируется самостоятельность. Ребёнок хочет многое делать сам, даже если пока не получается.



Кризис 3-х лет временный.  
Он пройдёт, и на смену трудностям придёт  
уверенность, умение договариваться и сотрудничать.

Ваша поддержка и спокойствие — лучшая помощь ребёнку.



# Я САМ!

## ПОЧЕМУ РЕБЁНОК СОПРОТИВЛЯЕТСЯ?

Кризис 3 лет — это время, когда ребёнок хочет самостоятельности и проверяет границы.

Ребёнок начинает понимать, что он — отдельный человек, у него есть желания и мнение. Ему важно самому делать выбор и решать. Поэтому он часто говорит «нет» и отстаивает своё.

### ЧТО СТОИТ ЗА СОПРОТИВЛЕНИЕМ?



#### ЖЕЛАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Ребёнок хочет делать сам: одеваться, есть, выбирать, играть. Это его способ становиться взрослым.



#### ПОИСК ГРАНИЦ

Ребёнок проверяет: «А что если я скажу нет? А если не послушаюсь? Где граница?» Так он понимает, что в этом мире безопасно.



#### СТРЕМЛЕНИЕ К КОНТРОЛЮ

Когда вокруг многое решают за него, он пытается контролировать хотя бы что-то. Это даёт ощущение важности и уверенности.



#### НЕ УМЕЕТ ИНАЧЕ

Ребёнок ещё не умеет говорить о чувствах и договариваться. Его способ выразить протест — упрямство, плач, отказ.



#### НОРМАЛЬНЫЙ ЭТАП РОСТА

Этот период нужен для развития личности. Ребёнок учится быть собой, отстаивать свои желания и границы.



### КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ?

- ♥ Давайте выбор там, где это возможно.
- ♥ Признавайте его желание быть самостоятельным.
- ♥ Сохраняйте спокойствие и последовательность.
- ♥ Уважайте его чувства и границы.
- ♥ Будьте рядом и поддерживайте.

✂ Помните:  
сопротивление —  
не против вас.  
Это шаг к взрослению  
и самостоятельности.

# ИСТЕРИКА: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Истерика — это не способ манипуляции.  
Это крик о помощи.

Во время сильных эмоций мозг ребёнка «выключает» логику.  
Он не слышит объяснений и не может успокоиться сам.  
Наша задача — помочь ему пережить этот момент.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ИСТЕРИКИ?



### 1 СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Ваше спокойствие помогает ребёнку почувствовать безопасность. Говорите тихо и медленно.



### 2 БУДЬТЕ РЯДОМ

Останьтесь рядом, но не нависайте. Иногда достаточно вашего присутствия и тихого: «Я рядом».



### 3 ПРИМИТЕ ЧУВСТВА РЕБЁНКА

Скажите, что вы понимаете его чувства: «Ты злишься», «Ты расстроен», «Ты хотел, а не получилось».



### 4 НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОБЪЯСНЯТЬ

Во время истерики объяснения не работают. Сначала успокоение — потом разговор.



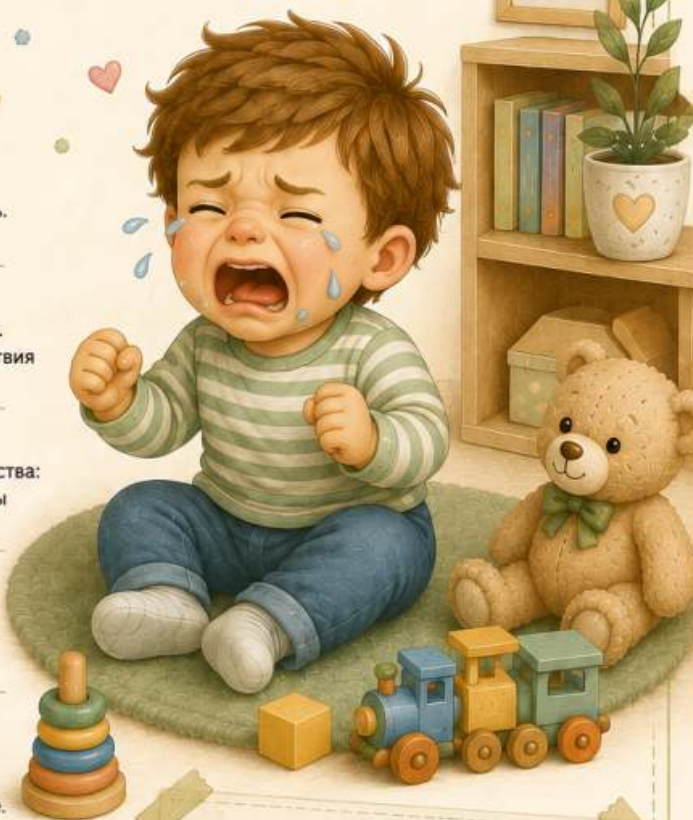
### 5 ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

Если ребёнок может навредить себе или другим — аккуратно уберите опасные предметы, мягко ограничьте.



### 6 ПОДДЕРЖИТЕ ПОСЛЕ

Когда ребёнок успокоился, обнимите его и, если готов, спокойно обсудите ситуацию.



### Помните:

- Ребёнок не «делает назло». Он просто не умеет иначе.
- Истерика пройдёт. Ваше спокойствие останется в памяти.
- После бури всегда наступает тишина и близость.

## × ЧЕГО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ?

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| × Не кричите и не ругайте.            | × Не поддавайтесь сразу.           |
| × Не стыдите: «Что ты как маленький!» | × Не оставляйте одного надолго.    |
| × Не угрожайте и не запугивайте.      | × Не сравнивайте с другими детьми. |



## Сначала успокоить — потом объяснять.

Ваша любовь и терпение помогают ребёнку научиться справляться со своими чувствами.



# КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА?

Слова могут ранить, а могут поддержать.  
Выбирайте те, которые помогают, а не усиливают конфликт.

Во время кризиса ребёнку особенно важны: спокойствие, уважение  
и ощущение, что его слышат и понимают.



## ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ



**Ты можешь выбрать...**  
Дайте выбор из двух вариантов.  
Это даёт ощущение контроля.



**Я слышу тебя.**  
Покажите, что вы слушаете  
и принимаете его чувства.



**Я вижу, что ты злишься (расстроен).**  
Назовите чувства ребёнка.  
Так он учится их понимать.



**Я рядом. Я с тобой.**  
Дайте почувствовать поддержку  
и вашу близость.



**Я не разрешу бить (ломать, обижать),  
но я рядом.**  
Чёткие границы + поддержка = безопасность.



**Давай подождём немного  
и попробуем снова.**  
Помогает взять паузу и успокоиться.



**У тебя получится,  
я в тебя верю.**  
Поддерживайте его веру в себя.  
Даже если не получается.



**Спасибо, что сказал мне.**  
Благодарность за честность  
и открытость ребёнка.



## ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



«Не капризничай!»

Обесценивает чувства.



«Перестань сейчас же!»

Требование без объяснения.



«Если не перестанешь, я уйду!»

Запугивает и тревожит.



«Ты меня не слушаешься!»

Вызывает чувство вины и злость.



«Посмотри на других детей!»

Унижает и сравнивает.



«Ты доведёшь меня!»

Перекладывает ответственность.



«Я тысячу раз тебе говорила!»

Вызывает раздражение.



## ПОМНИТЕ



Спокойный голос, уважение и поддержка помогают ребёнку  
чувствовать себя в безопасности и учат справляться с эмоциями.

**Сначала связь — потом правила.**



# КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС ВСЕЙ СЕМЬЁЙ?

Кризис 3 лет — временный этап.  
Он пройдёт, а ваша близость останется.

Что поможет вам и вашему ребёнку пройти этот период легче?



## 1. ПОНЯТНЫЕ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ

Правила должны быть простыми и постоянными. Ребёнок чувствует себя спокойнее, когда знает, что ожидать.



## 2. ДАВАЙТЕ ВЫБОР

Выбор из двух-трёх вариантов помогает ребёнку почувствовать себя самостоятельным и снижает сопротивление.



## 3. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Дети считывают эмоции родителей. Когда вы спокойны — ребёнок тоже постепенно успокаивается.



## 4. БОЛЬШЕ БЛИЗОСТИ

Обнимайте, играйте, разговаривайте, читайте. Близость — это опора, которая помогает ребёнку справляться с эмоциями.



## 5. РЕЖИМ И ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

Сон, еда, прогулки и спокойные ритуалы дают ребёнку чувство безопасности и уверенности.



## 6. ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Уставшие родители быстрее выходят из себя. Ваш отдых и поддержка близких — это не роскошь, а необходимость.



## ПОМНИТЕ:

- Ребёнку важно чувствовать, что его любят даже тогда, когда он сердится и упрямится.
- Кризис — не про «плохое поведение». Это про взросление и отделение от вас.
- Проявляйте терпение к ребёнку и к себе. Вы делаете всё, что можете.

## КРИЗИС — НЕ ВРАГ.

ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА РЕБЁНОК УЧИТСЯ  
БЫТЬ ОТДЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

ЕМУ НУЖНЫ НЕ ИДЕАЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ,  
А СПОКОЙНЫЕ, ЛЮБЯЩИЕ ВЗРОСЛЫЕ РЯДОМ.

Растите вместе. Маленькими шагами, каждый день