



# КРИЗА 3 РОКІВ: ЩО ТРЕБА ЗНАТИ І ЩО ТРЕБА РОБИТИ

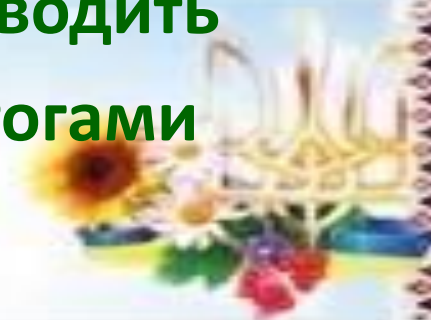






# ЩО ТАКЕ КРИЗА 3 РОКІВ

Це психологічний стан,  
коли дитина переходить від раннього дитинства  
до наступного рівня самостійності і автономії.  
Вона вперше усвідомлює своє «Я» і прагне  
відокремитися від дорослих. Дитина хоче приймати  
самостійні рішення, що часто призводить  
до конфліктів з батьками чи педагогами







## **ОСНОВНІ ПРИЧИНИ КРИЗИ 3 РОКІВ:**

- **ФОРМУВАННЯ «Я»** - дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість із власними бажаннями та потребами;
- **ПРАГНЕННЯ ДО НЕЗАЛЕЖНОСТІ** – бажання діяти самостійно, приймати рішення та демонструвати свою автономію;
- **СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ** – дитина вчиться взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими, стикається з необхідністю підкорятися правилам;
- **ЕМОЦІЙНА НЕЗРІЛІСТЬ** – складність у регуляції емоцій призводить до спалахів гніву та протесту







# ОЗНАКИ КРИЗИ 3 РОКІВ:

## ➤ НЕГАТИВІЗМ –

дитина часто відмовляється виконувати прохання дорослих навіть тоді, коли хоче зробити те саме (наприклад, мама просить одягти куртку, а дитина наполегливо відмовляється, хоча їй холодно);

## ➤ УПЕРТІСТЬ –

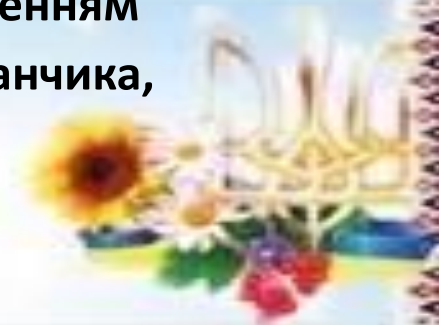
дитина наполягає на власній думці чи дії, навіть якщо це не має сенсу (наприклад, хоче пити тільки з цієї чашки і не погоджується на іншу);

## ➤ САМОСТІЙНІСТЬ –

дитина прагне все робити сама, навіть те, що їй важко (наприклад, застібати гудзики)

## ➤ ПРОТЕСТ І БУНТ –

дитина активно протистоїть правилам і обмеженням (наприклад, відмовляється йти додому з майданчика, навіть після тривалого гуляння)





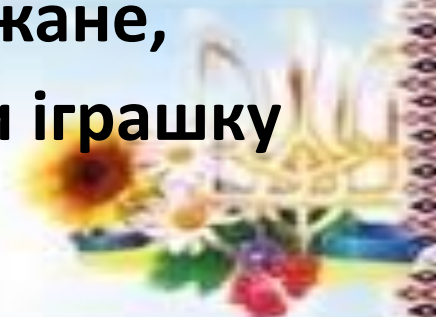


## **ОЗНАКИ КРИЗИ 3 РОКІВ:**

**❖ ЗНЕЦІНЕННЯ АВТОРИТЕТУ ДОРΟΣЛИХ –  
дитина може ігнорувати слова батьків або сперечатися  
(наприклад, відмовляється дотримуватися звичних правил  
або ставить під сумнів їхню важливість)**

**❖ АГРЕСІЯ -  
може з'являться фізична агресія (штовхання, кусання)  
або вербальна (крики, образливі слова).**

**Наприклад, якщо не отримує бажане,  
може штовхнути товариша чи кинути іграшку**







# ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ 3 РОКІВ

## ➤ НАДАВАЙТЕ ВИБІР –

дитині важливо відчувати, що вона контролює ситуацію.

Наприклад, кажіть: «Ти хочеш вдягнути червону чи синю футболку?»

## ➤ БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ –

не карайте за прояви самостійності чи емоційних спалахів.

Наприклад, якщо дитина сердиться,

дайте їй заспокоїтися і тільки тоді обговоріть ситуацію

## ➤ ВСТАНОВЛЮЙТЕ ЧІТКІ МЕЖІ -

пояснюйте правила та їхню важливість

## ➤ ДОЗВОЛЯЙТЕ САМОСТІЙНІСТЬ –

наприклад, дозвольте дитині самій розкласти іграшки

або допомагати на кухні







# ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ З РОКІВ

## ➤ ПОКАЗУЙТЕ НАСЛІДКИ -

допоможіть дитині зрозуміти зв'язок між діями і наслідками.

Наприклад: «Якщо не одягнеш куртку, тобі буде холодно».

## ➤ ХВАЛІТЬ ЗА УСПІХИ –

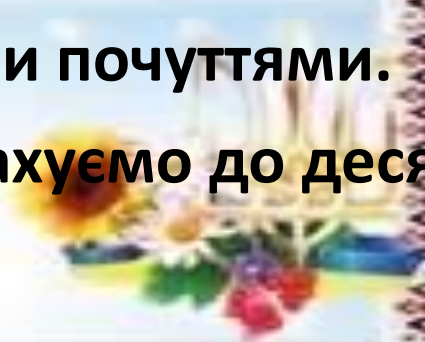
підкреслюйте позитивні сторони самоствійності.

Наприклад: «Ти молодець, що сам (сама) одягнувся(одягнулась)!»

## ➤ КОНТРОЛЮЙТЕ ЕМОЦІЇ РАЗОМ -

вчить дитину розпізнавати та керувати своїми почуттями.

Наприклад: «Якщо ти сердитий, давай разом порахуємо до десяти».







# КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦІВ?

➤ **ЯКЩО ПРОЯВИ КРИЗИ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ:**

- тривалими або
- надмірно агресивними діями;
- відмовою від спілкування
- з дорослими та дітьми;
- постійною тривожністю або страхами.







## **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

**КРИЗА ТРЬОХ РОКІВ – ЦЕ НОРМАЛЬНИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ,  
ЯКИЙ ЗАКЛАДАЄ ОСНОВУ ДЛЯ САМОСТІЙНОСТІ,  
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ.  
ЗБАЛАНСОВАНЕ ПОЄДНАННЯ ЛЮБОВІ, ТЕРПІННЯ  
ТА ЧІТКИХ МЕЖ ДОПОМАГАЄ ДИТИНІ  
УСПІШНО ПОДОЛАТИ ЦЕЙ ПЕРІОД.**

