ГККП «Ясли –сад «Алёнушка»

Тренинг: «Возрастные кризисы 3 лет и 6 лет: особенности протекания и условия воспитания для успешного преодоления»

Педагог – психолог: Зейнелгабиденова А.Е.

г. Петропавловск

Тренинг: «Возрастные кризисы 3 лет и 6 лет: особенности протекания и условия воспитания для успешного преодоления»

Продолжительность: 3–3,5 часа
Формат: очный, интерактивный
Целевая аудитория: воспитатели, педагоги, психологи, родители
Оборудование: флипчарт, маркеры, стикеры, карточки кейсов, презентация (при желании)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Приветствие тренера

«Сегодня мы будем разбирать кризисы 3 и 6 лет — два ключевых периода становления личности ребёнка. Наша задача — понять логику поведения детей и научиться поддерживать их так, чтобы кризисы проходили мягко и давали рост, а не разрушали отношения».

Упражнение «Знакомство и запрос»

Каждый участник говорит:
имя,
возраст детей, с которыми работает,
один вопрос или трудность, связанную с кризисами.
Тренер фиксирует общие темы.

Мини-активация «Что для вас кризис?»

Участники называют ассоциации: «трудность», «капризы», «рост», «испытание».
Тренер даёт вывод:
«Кризис — это этап развития, момент перехода на новый уровень».

2. КРИЗИС 3 ЛЕТ (50–60 минут)

2.1. Теоретический блок (10 минут)

Особенности протекания кризиса 3 лет

Тренер объясняет доступно:
ребёнок начинает отделять себя от взрослого («Я – не мама»);
стремление к самостоятельности опережает навыки → эмоциональные всплески;
отсутствует произвольный контроль поведения;
потребность в утверждении «я могу сам»;
формирование волевых действий;
противоречивость желаний: хочет – но не получается.

Поведенческие проявления:
негативизм (делает наоборот),
упрямство (держится за своё решение),
строптивость (протест против правил),
протест-бунт,
своеволие, обесценивание взрослого («не хочу, не буду!»),
резкие эмоциональные реакции.

2.2. Упражнение «Разбор ситуаций 3 лет» (20 минут)

Ход:
Участники делятся на 3–4 группы.
Каждой группе — карточка с кейсом:
Примеры кейсов:
Ребёнок кричит «Я сам!», но не умеет застегнуть молнию → истерика.
В магазине падает на пол, когда не получают желаемое.
Не идёт домой с площадки, кричит, убегает.
На любое предложение отвечает «нет».
Задача:
— определить, какой признак кризиса проявился,
— предложить конструктивное действие взрослого.
Группы представляют решения.
Тренер подводит итог:
давать ограниченный выбор,
поддерживать самостоятельность,
сохранять спокойствие,
чёткие, короткие правила,
объяснять заранее, что будет дальше.

2.3. Мини-демонстрация (10 минут)

Тренер разыгрывает две модели поведения взрослого:
неправильная (крик, давление),
правильная (спокойствие, предложение выбора, признание эмоций).
Обсуждение:
— «Что вы заметили?»
— «Какие слова работали лучше?»

2.4. Условия воспитания для успешного выхода из кризиса 3 лет (10 минут)

Тренер перечисляет и объясняет:
Минимум правил. Максимум стабильности.
Предсказуемость и режим.
Выбор в рамках границ.
Развитие самостоятельности: пусть делает то, что может.
Признание эмоций: не запрещать чувства.
Короткие инструкции.
Снижение перегрузки (много впечатлений = много истерик).
Становиться «спокойным контейнером» для эмоций ребёнка.

3. *КРИЗИС 6 ЛЕТ (50–60 минут)*

3.1. Теоретический блок (12 минут)

Особенности протекания кризиса 6 лет
появление внутренней позиции школьника;
ребёнок сравнивает себя с другими и переживает несоответствия;
формируется самооценка;
ребёнок хочет быть значимым, взрослым;
появляется внутренняя речь → ребёнок думает перед действием;
растёт чувствительность к справедливости;

начинают формироваться нравственные представления.
Проявления:
демонстративность,
показная взрослость,
острые реакции на замечания,
обиды,
нарушения правил при внешней «взрослости»,
стремление к самостоятельным решениям,
эмоциональные качели.

3.2. Упражнение «Ложная взрослость» (15 минут)

Участникам даются ситуации:
«Я сам сделаю уроки — не проверяй!»
Требует идти гулять одному.
Обижается, если сделали замечание.
Не признаёт ошибки — «я всё сделал правильно».
Задача:
определить, что стоит за поведением,
предложить действия воспитателя или родителя.
Тренер комментирует:
давать реальные взрослые поручения;
показывать модели поведения;
избегать сравнений;
учить ребёнка обсуждать свои чувства.

3.3. Практика «Трудный диалог» (10–12 минут)

Пары разыгрывают:
ребёнок плачет после замечания;
ребёнок переживает, что его не выбрали в игру;
ребёнок требует «взрослых прав».
Тренер помогает находить фразы:
«Я вижу, что это тебя задело…»
«Давай разберём, что можно сделать в следующий раз».
«Ты хочешь быть взрослым. Давай посмотрим, что взрослый делает сначала».

3.4. Условия воспитания для успешного выхода из кризиса 6 лет (10 минут)

***Поддержка самооценки*:** отмечать старания.
***Описательная обратная связь*:** без ярлыков.
***Обсуждение эмоций*:** учить называть чувства.
Поручения «как у взрослых».
Логичные правила и объяснения причин.
Помощь в планировании и самоконтроле.
Развитие социальных навыков: умение договариваться, просить о помощи, уступать.

4. СРАВНЕНИЕ ДВУХ КРИЗИСОВ (10–15 минут)

Упражнение «Сходства и различия»

Участники получают карточки с особенностями и раскладывают в две колонки.

Тренер подводит общие выводы:

Сходства:

кризис — скачок развития мышления и личности,

эмоции усиливаются,

ребёнок требует признания своего «я».

Различия:

3 года — независимость, самостоятельность, тело.

6 лет — взрослость, ответственность, правила, социальный статус.

5. ПРАКТИЧЕСКИЙ ФИНАЛ (20–25 минут)

Упражнение «План воспитания»

Группа делится на 2 части:

План условий воспитания для 3-леток.

План условий воспитания для 6-леток.

Каждая команда отвечает на вопросы:

Какие проявления учитывать?

Как реагировать?

Что говорить?

Презентация и обсуждение.

6. ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА (10 минут)

Упражнение «3 инсайта»

Каждый пишет на стикере три главных вывода.

Финальное слово тренера

ИТОГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Можно распечатать как памятку.

Для 3-летнего кризиса

Признавайте чувства ребёнка.

Давайте выбор в рамках границ.

Меньше слов — больше действий.

Не вступайте в борьбу за власть.

Хвалите за усилия и попытки.

Поддерживайте самостоятельность.

Убирайте лишние требования.

Создавайте повторяющиеся ритуалы (сборы, еда, сон).

Для кризиса 6 лет

Уважайте стремление к взрослости.

Применяйте описательную похвалу.

Поддерживайте формирование самооценки.

Помогайте разбирать сложные эмоции.

Давайте поручения с реальной ответственностью.

Включайте ребёнка в обсуждение правил.

Учите планировать действия и оценивать результаты.