

## КРИЗИС 3 ЛЕТ

Формирование характера ребенка начинается в возрасте около 2-3 лет. Именно в этом возрасте маленький человечек вступает в свой первый кризисный возраст и ему необходима любовь и поддержка родителей. Но что делать, если спокойный до этого момента малыш с ангельским личиком вдруг превращается в маленького домашнего тирана?

### *В чем причина?*

Прежде всего, нужно разобраться, что происходит с ребенком. Первопричина резкого изменения в поведении ребенка кроется в его стремлении к самостоятельности – это один из самых непростых этапов становления личности. Если раньше ребенок не осознавал себя как личность и почти не проводил границы между собой, окружающим его миром и мамой, принимая все это как единое целое, то теперь пришла пора «оторваться» от материнского сердца. Ведь это уже не тот малыш, который улыбается, когда улыбается мама и спокойно сидит, пока его одевают. Ребенок начинает осознавать собственное «я» и одним из проявлений этого процесса становится изучение границ дозволенного. На первый взгляд, кажется, что ребенок целенаправленно выводит родителей из себя, но это не так. Он просто исследует, что можно, что нельзя и учится манипулировать близкими людьми. В этот момент очень важно не поддаваться на его провокации.

### *«Я сам!»*

К сожалению, нет четкой возрастной границы, когда начинается первый переходный период. У одних малышей это случается в полтора-два года, другие продолжают радовать родителей лет до трех, четырех. Поэтому-то первые признаки кризисного явления могут застать родителей врасплох.

Проявления истерики могут быть совершенно разными – от демонстративного молчания до криков, плача и различных форм агрессии. Повод для сцены найдется когда угодно и может быть совершенно ничтожным. Подчас требования, которые выдвигает капризничаящий малыш, могут быть невыполнимыми. Иногда это похоже на выплеск скопившегося напряжения, а иногда на целенаправленное выведение из строя одного или обоих родителей. Но как бы то ни было, причина одна: малыш вступает в переходный возраст и осваивает новую систему отношений с окружающими его людьми. Казнить себя родителям не стоит, в любом случае, от чувства вины, которое могут испытывать мама и папа двухлетнего ребенка, лучше не будет никому. Этот период нужно принять, как данность, и постараться вести себя с ребенком спокойно и взвешенно.

Ключевой фразой для первого переходного возраста ребенка, как правило, становится знаменитое «я сам!». Этим заявлением ребенок безапелляционно сообщает родителям, что он уже подросток и стремится к самостоятельности. Нет ничего страшного в том, что с простыми задачами малыш хочет научиться справляться без посторонней помощи. Такое желание нужно приветствовать и стараться не ущемлять права ребенка. Если он хочет

одеваться самостоятельно, дайте ему эту возможность. Постарайтесь заранее начать собираться, к примеру, в гости, чтобы не опаздывать. Учтите, что ребенок еще мал и процесс одевания отнимет у него гораздо больше времени, чем, если бы вы одевали его. К тому же неплохо дать ребенку возможность принимать участие в выборе одежды.

Кроме того, постарайтесь услышать требования ребенка, вполне возможно, что они обоснованны. Например, вы придерживаетесь строго графика, и обедать ребенок должен непременно в 13.00. Но если именно сегодня ему не хочется кушать в положенное время, попробуйте для начала пойти навстречу и отложить обед на полчаса, вполне возможно, что ребенок проголодается раньше, чем вы ожидаете.

### *Границы дозволенного.*

Психологи утверждают, что в возрасте от полутора-трех лет ребенок начинает исследовать границы дозволенного. И эти границы нужны ему для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Если раньше малышу хватало маминой ручки и папиного голоса, то теперь ему требуется нечто большее. Механизм взаимодействия младенца с миром очень прост: если ответная реакция внешней среды на одно и то же действие повторяется, то она фиксируется памятью, как норма. В дальнейшем, пытаясь почувствовать себя в безопасности, малыш совершает одни и те же действия и ждет привычных результатов. Если результаты, а в конкретных случаях, реакция родителей будет иной, то ребенок не будет ощущать себя в привычной безопасности. Поэтому истерика по одному и тому же поводу может повторяться бесчисленное множество раз. Очень важно для родителей понимать, что это не прихоть ребенка, а желание получить знак, что все в порядке, все в норме, все как обычно.

Кроме того, со временем ребенку необходимо сталкиваться с сопротивлением людей и окружающей его среды. Не получая сопротивления, он подсознательно чувствует, что что-то не так и воспринимает это своего рода опасность. Так что возникающий на первый взгляд парадокс на самом деле вполне закономерен: ребенок, бьющийся в истерике, нуждается в сопротивлении окружающих, чтобы почувствовать себя в безопасности.

В свою очередь родители ищут пути выхода из сложившейся ситуации и у многих из них даже рождаются свои ноу-хау. Важно понимать, какой метод наиболее подходит для вашего ребенка: одному нужен строгий окрик родителя, другому – мягкое, но действенное наказание (например, посадить на стул и попросить подумать о своем поведении), третьему – нужны мягкие спокойные слова мамы.

Как это ни странно, но самым действенным методом признано отсутствие аудитории. Истерика всегда направлена на кого-то. Если не будет публики, на которую можно вылить свои капризы, то не будет и истерики. Поэтому для первого раза психологи рекомендуют оставить ребенка одного в комнате, очень часто случается так, что эмоции, достигнув своего пика, сами собой сходят на нет.

Еще одним действенным способом считается так называемое активное слушание. В этом случае нужно спокойно без эмоций сообщить ребенку, что вы понимаете его чувства: «Я понимаю, ты устал и сердишься...» или «Я вижу, что тебе нехорошо...». Важно не включать вопросительных интонаций, ребенок без труда распознает фальшь в голосе родных людей, так что предложение, каким бы оно ни было по содержанию, должно иметь мягкие положительные интонации. Правда, этот способ работает только тогда, когда ребенок еще в состоянии воспринимать слова, если истерика уже вошла в активную фазу, то любые увещания могут оказаться бесполезными и потребуются более жесткое вмешательство, а иногда и полное его отсутствие.

### *Мы – друзья.*

Если ребенок перестал ходить на горшок, каждое действие – переодевание, обед, прогулка, поход в магазин, ежедневные умывания – все начинается с его слов «не хочу, не буду!». Дальше без каких-либо объяснений ребенок падает на пол и закатывает истерику. Или начинает швырять игрушки, рвать книги и даже драться! Что делать?

Лучший способ воспитать любого ребенка – это дружить с ним. Важно не разделять семейные отношения на детей и родителей, хотя, безусловно, ребенок должен понимать, кто в семье старший и главный, относиться к этому с уважением, но не со страхом. Лучшие родители – это те родители, которые умеют дружить со своими детьми. Для этого нужно чаще употреблять местоимение «мы» и не оставлять ребенка наедине со своими проблемами (отсутствие аудитории для истерики – не в счет). Если малыш вдруг заартачился и поворот дальнейших событий грозит слезами, то неплохо будет присесть рядом с ним и поговорить, но так чтобы ваши глаза были на уровне лица ребенка, это исключает позицию «над» и устанавливает более доверительные отношения. Используйте активное слушание («я вижу, что ты устал...») и не оставляйте без внимания собственные эмоции.

### *Чувства родителей.*

Многие родители испытывают раздражение, нетерпение, расстройство или даже злость на капризничающего ребенка, но всячески пытаются овладеть собой и не показать своих чувств. Это не всегда правильно. Эмоции накапливаются и рано или поздно выливаются уже во взрослую истерику, с которой не так-то просто совладать. Каждый человек имеет право выражать свои чувства, вопрос только в том, как это сделать, не задев при этом чувств ребенка. Для этого существует так называемое «Я-сообщение», которое помогает избежать взрыва накопившихся эмоций у родителя.

Присядьте рядом с малышом скажите, что вы ощущаете, например, «я устала от громкого крика» или «мне не нравится, когда под ногами валяются игрушки». Избегайте уничижительной и обвинительной формы диалога. К примеру, «мне не нравится, когда ты кричишь» – будет воспринято ребенком не как выражение ваших чувств, а как обвинение против него. В этом случае,

лучше облечь предложение в безличную по отношению к малышу форму, например, «мне плохо, когда громко кричат».

Если чувствуете, что ваши личные эмоции готовы вырваться наружу, лучше всего высказать их в спокойной форме и в относительно спокойной обстановке, прежде, чем они вырвутся сами и навредят и вам, и вашему малышу.

### *Если истерика началась...*

Если конструктивный диалог с ребенком невозможен, его истерика уже началась, то необходимо помочь ему с ней справиться, даже если это означает полное невмешательство в происходящее. Многие отцы неосознанно завоевывают расположение собственных детей тем, что выказывают полное безразличие к его слезам и агрессии. Тогда как более чувствительные матери стараются увещевать или что еще хуже – удовлетворить требования орущего во весь голос ребенка. «Что угодно, лишь бы замолчал» – самый опасный путь, он приводит к тому, что малыш постепенно становится совершенно неуправляемым, привыкает всего добиваться через крики и слезы. Поэтому родителям нужно раз и навсегда определить список разрешенных и запретных вещей и всегда придерживаться установленного запрета. Достаточно один раз отступить от созданных правил, поддаться жалости или иному недозволительному чувству, как малыш тут же почувствует свою власть над вами. Тысячи ранее сказанных «нет» разрушатся в прах одним-единственным «да».

Очень часто в конфликтной ситуации родители пытаются отвлечь внимание на что-то более интересное. Однако этот способ хорош только для совсем маленьких детей. В переходный период этот прием уже не поможет, но даже если поможет, то станет лишь временной мерой, так как, отвлекая ребенка, вы только откладываете решение проблемы, а не решаете ее. Ситуация будет повторяться снова и снова, пока не будет разрешена. Поэтому момент истины необходим каждому ребенку, он даст ему понять, что такой способ взаимодействия с окружающими никуда не годится.

Так что если истерика все же случилась, то избегайте убажаний, переключения внимания и уговоров. Не стоит пускаться в пространные объяснения, это не даст должного эффекта, ведь порой даже взрослые люди, пребывая в сильном раздражении, не в состоянии рационально мыслить, что уж говорить о маленьком ребенке. Прежде всего, простыми и краткими фразами объясните маленькому капризу, почему его требования не будут удовлетворены. В дальнейшие переговоры не вступайте, просто выйдите из комнаты, оставив ребенка наедине с его мыслями. В 99% случаев истерика сойдет на нет, и ребенок придет к вам, возобновляя тем самым прерванное общение. Лучше всего, если инициатором возобновления разговора будет сам малыш, поскольку некоторые дети воспринимают первое слово родителя, как капитуляцию и истерика может начаться по второму кругу. Но это не значит, что нужно сидеть в другой комнате, олицетворяя собой неприступный Эверест. Если ребенок пришел сам, приласкайте его,

обнимите и обязательно обсудите произошедшее, если не сейчас, то попозже, когда страсти окончательно утихнут.

**ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО**, которое рекомендуют запомнить все психологи, это то, что ваш ребенок – суверенная личность и имеет равные с вами права, но **НЕ БОЛЬШИЕ!**