

КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ У РЕБЁНКА: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Материалы подготовила
педагог-психолог Пиянзина О.П.

Слово «кризис» в психологии не имеет той негативной оценки, возрастные кризисы естественны и необходимы для нормального развития личности. Это важный период в жизни человека, когда его сознание переходит на новый уровень.

Кризис трёх лет начинается примерно в два с половиной года и заканчивается к четырём годам. Чтобы пережить его максимально безболезненно и не заработать психологических травм, ребёнку необходима грамотная поддержка значимых для него взрослых.

Внешние признаки кризиса трёх лет

Отношения с ребёнком будто ломаются. Они и в самом деле требуют перестройки. Малыш уже не такой ласковый, как раньше. Он становится очень упрямым и своевольным, во всём отказывается от помощи взрослых, игнорирует запреты, просьбы, отказывается от занятий, которые раньше приносили ему удовольствие. Главные слова ребёнка в этот период: «я», «сам», «нет», «не буду».

Что бы ни предложили родители, малыш протестует, даже если на самом деле предложение ему нравится. Но это была не его идея, поэтому он против. Иногда он говорит родителю «нет», а через несколько минут предлагает то же самое — это нормально для детского кризиса трёх лет.

Непреодолимое желание ребёнка быть «большим» заставляет его буквально воевать со старшими и другими детьми за ресурсы и лидерство. Он ярко выражает негативные эмоции, устраивает публичные протесты, проявляет ревность, деспотизм и агрессию: ломает любимые игрушки, может оскорбить взрослого или заявить, что не любит его. Такими провокациями ребёнок изучает, как отреагируют другие люди и где находятся границы допустимого.

Но когда малыша хвалят, он сразу наостряет ушки и весь расцветает. Ребёнок очень ярко реагирует на любые признания его успехов: это даёт ему повод чувствовать себя взрослым и гордиться собой.

Внутренние причины кризиса трёх лет

В этом возрасте у ребёнка начинает развиваться важнейший инструмент сознания — воля. Позже она превратится в упорство при достижении целей, настойчивость, уверенность в себе, способность обучаться и доводить дело до конца. Чтобы ребёнок сформировал волю, важно прожить этот период честно и разумно. Отнеситесь с уважением и терпением к его потребностям.

Ключевая фраза для понимания того, что проживает ребёнок: «Я хочу гордиться собой». Вокруг этого желания и разворачивается весь эмоциональный и поведенческий хаос. Родителям важно это понимать и стараться сдерживать раздражение.

«Я хочу сделать это сам, но не могу. А чужая помощь не позволит мне причислить себе это достижение. Я должен пробовать, сто раз ошибаться, но научиться. Это важно для моей самооценки, для понимания, какой я, на что способен, как я могу меняться и менять мир» — конечно, трёхлетний ребёнок не сможет выразить свои чувства такими словами, но он испытывает именно это.

Кризис трёх лет ещё называют кризисом дошкольного возраста: малыш узнаёт много нового, преисполнен уверенности в себе, хочет знать и уметь всё на свете, стать независимым и ответственным.

Ребёнок, к проявлениям воли которого относились с уважением, выходит из кризиса с замечательной способностью к обучению и самоорганизации. Детское любопытство к миру ограняется самодисциплиной. Появляются первые моральные ценности и опыт решения конфликтов. Конечно, здесь очень многое зависит от взрослого — его мудрости, эмоциональных и моральных ресурсов для воспитания.

ОШИБКИ В ВОСПИТАНИИ

Гиперопека или авторитарность

Как две стороны одной медали, они дают одинаковый результат: авторитарный или гиперопекающий родитель — идеальная мишень для бунта.

С такими взрослыми дети тренируют самооценку «от противного»: чем важнее родителю доказать, что он лучше знает, как правильно и что ребёнку сейчас нужно, тем сильнее малыш протестует в ответ.

Ребёнок не хочет быть объектом ни воспитания, ни заботы. Он хочет быть действующим лицом и будет добиваться этого методами, которые перенял от своих родителей: это может быть крик, непрошибаемое «потому что я так сказал» и запреты.

Конечно, слышать это из уст малыша может быть смешно или как-то по-особенному раздражающе. Однако очень важно понимать, что сейчас ребёнок не издевается, не манипулирует и не проявляет патологическую агрессию. Просто он пытается выйти в лидерскую позицию и делает это единственным известным ему образом. Это отличный повод поискать вместе с ребёнком другие способы стать заметным и достичь своих целей. В первую очередь это важно и для самого родителя.

Самый худший вариант в такой ситуации — сломить волю ребёнка, доказывая ему, кто здесь главный. Потому что главные всегда здоровый смысл и уважение друг к другу.

Подавленный кризис трёх лет — это бомба замедленного действия для будущей способности человека проявлять волевые качества, добиваться своего и не пасть жертвой обстоятельств. Воля к жизни — это прививка от зависимостей, токсичных отношений и нереализованности: не лишайте ребёнка права тренировать и возвращать её.

Вседозволенность

При всём желании ощущать себя взрослым ребёнок всё ещё не самостоятелен. Абсолютная свобода, отсутствие правил в семье, общение с ребёнком по-приятельски — это перекладывание ответственности с родителя на малыша и бесконечные источники его тревог.

В этом возрасте ребёнку как никогда нужен взрослый, который не оставляет его в сильных чувствах, не предлагает принимать важные решения и нести за них ответственность. Малышу необходим человек, который твёрдой рукой сможет провести его через кризис и обучить тому, как всё работает в большом мире.

Вы же не отпускаете ребёнка кататься на велосипеде по автостраде, верно? Вы обучаете его от малого к большому: владеть транспортом (собой) и двигаться в нужном направлении, следуя правилам дорожного движения (общественным нормам). Пока ребёнок не повзрослеет, вы полностью отвечаете за его действия.

Непоследовательность или несогласованность

Ребёнок ждёт чётких ориентиров на взрослость и ясной системы, что в вашей семье хорошо, а что плохо, как здесь принято и не принято делать. Он понимает, когда правила условны: если в них есть исключения, он будет следовать им — ведь это некая привилегия.

Не путайте ребёнка и не нагружайте его тысячей запретов, которые при желании можно сломить.

Нельзя часто менять договорённости и выяснять их с другими родственниками при ребёнке. Лучше всей семьёй проговорите, что принципиально важно, что делается из соображений безопасности, а что обусловлено традициями.

Стандартная рекомендация психологов — ввести не более пяти самых важных, часто повторяемых запретов. Лучший аргумент: «Мы, взрослые, так (не) делаем и гордимся этим». Обсудите не только что нельзя, но и что можно делать вместо этого.

Как пережить кризис трёх лет: советы родителям

Разрешайте ребёнку быть самостоятельным, где это возможно. Уступайте в мелочах: пусть что-то решает сам, смелее пробует. Помните: лучше показать, как исправить ошибку, чем не позволить допустить её, иначе обучение не состоится.

Предоставляйте выбор. Он может быть очень смешным для вас, но критически важным для ребёнка: «С какой ноги будешь надевать

штаны — с левой или правой?» Это сработает гораздо эффективнее авторитарного «Одевайся!».

Хвалите. Отмечайте любые успехи малыша, рассказывайте о них другим взрослым в его присутствии. Пусть он слышит, что может гордиться собой, и видит, как им гордитесь вы. Не унижайте ребёнка обсуждением его недостатков, особенно в третьем лице — это очень ранит его, вешает ярлык и опять же выводит из статуса действующего лица.

Играйте. Самыми понятными формами взаимодействия для ребёнка остаются игра, песенка, потешка. Они ведут ребёнка за собой и позволяют прожить чувства или переключить их.

Учите заботе. Делайте это ненавязчиво, без перегибов. Дайте ребёнку посильную роль взрослого, например, по отношению к игрушке: это не вы ведёте малыша на прогулку — это он выгуливает свою плюшевую собаку. Совсем большой!

Берите паузы. Когда ребёнка или вас захлёстывают чувства, отложите решение проблем. Проживите их вместе: побегайте, подурачьтесь, порвите старые газеты — в общем, переключитесь и уже после обсудите ситуацию. Выделите время на эмоции и сброс напряжения. Отыграйте неприятные моменты на игрушках. В этом возрасте очень хорошо работают терапевтические сказки. Сейчас их можно найти практически на любой случай.

Учите коммуникации. Показывайте ребёнку, как надо решать конфликты. Малыш с этого возраста способен сам в некоторой степени регулировать отношения с другими детьми. Обучайте фразам и действиям, которые помогут договориться. Ярko оценивайте успехи ребёнка в коммуникации. Показывайте, что именно так можно получить желаемое или нового друга.

Любите ребёнка. Осознание, что тебя любят каким угодно — и сердитым, и радостным, и непослушным, — бесценно. А опыт отвержения, родительской агрессии и пустого морализаторства разрушительны. Помните, что любить — это не то же самое, что поощрять, и наоборот.

Заботьтесь о себе. Самая большая наука в родителстве — это поддерживать себя в ресурсном состоянии, хорошо спать и питаться, выделять время для отдыха, личных дел и хобби. Это необходимо, чтобы иметь возможность помочь ребёнку адекватным образом и чтобы ребёнок видел, как нужно о себе заботиться. Важно поставить себя в приоритет, чтобы оставаться безопасным, надёжным взрослым, не разрушиться от «мама, ты плохая, я тебя не люблю» и иметь силы для уважения этого большого маленького человека.