

ЮЛИЯ ВАСИЛЬКИНА

**ЧТО
ДЕЛАТЬ**



ЕСЛИ У РЕБЕНКА

*кризис
трех лет*



Юлия Василькина

**Что делать, если у
ребенка кризис 3 лет**

«Автор»

2018

Василькина Ю.

Что делать, если у ребенка кризис 3 лет / Ю. Василькина — «Автор», 2018

ISBN 978-5-699-60611-5

Ваши трехлетки – такие маленькие, трогательные, смысленные, интересные в своих рассуждениях о мире. Глаза, улыбки, вечно растрепанные волосы и прижатый к груди любимый медвежонок. Идиллия, да и только! Но вот ни с того, ни с сего: «не хочу, не буду, не пойду, не сделаю, не-е-е-е-т!». Слезы, истерики, нахмуренные брови – настроен идти до конца, пленных не берет! В общем, когда ребенку около 3 лет, для родителей наступает по-настоящему непростое время. Перед вами книга практикующего психолога с 20-летним стажем работы и мамы четверых детей Василькиной Юлии. Из нее вы узнаете, почему приходит кризис, для чего хорошего он нужен, а также когда и чем закончится. Вы узнаете о каждом из столпов кризиса трех лет: негативизме, упрямстве, строптивости, своеволии, обесценивании, упрямстве и деспотизме. Вы узнаете, как именно проявляется «столп», зачем он нужен для будущей счастливой жизни, и что можно сделать прямо сейчас. Много внимания в книге уделяется не только ребенку, но и родителям, которые чувствуют себя как на передовой, и которым очень трудно. Например, вы узнаете, как проявляется кризис в детском саду, как реагировать на доброхотов на улице, а также на реакцию родных («вы его избаловали!»), как справиться с детской истерикой, и как снизить накал своих собственных эмоций. Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок индивидуален, у похожих проблем – похожие решения. Попробуем разобраться!

ISBN 978-5-699-60611-5

© Василькина Ю., 2018

© Автор, 2018

Содержание

Введение: Пленных не берем!	6
Вступление к книге: А вот и он, кризис...	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: То, что нужно знать о «кризисе трех лет»	8
Кризис: когда, зачем и почему	8
Степень тяжести	10
8 основных сложностей для родителей	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юлия Василькина

Что делать, если у ребенка кризис 3 лет

Введение: Пленных не берем!

Мы все любим своих детей, но бывают периоды, когда для этого чувства наступает настоящая проверка. Трехлетний возраст как раз таков. Когда ребенок весел, спокоен и послушен, любить его проще простого. И думается: быть родителем – такое счастье! Но вот ваше трехлетнее чудо насупилось, а потом заревело так, что любой корабельный ревун позавидовал бы. А все почему? Не дали конфету перед обедом или забыли, что именно он должен нажимать кнопку лифта. В общем, когда ребенку около 3 лет, для родителей наступает по-настоящему непростое время. Перед вами книга из серии «Решебник для родителей», где мы обсуждаем многие проблемы. Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок индивидуален, у похожих проблем – похожие решения. И наша тема сегодня – «Что делать, если у ребенка кризис 3 лет». Попробуем разобраться!

Вступление к книге: А вот и он, кризис...

Ваши трехлетки – такие маленькие, трогательные, смысленные, интересные в своих рассуждениях о мире. Глаза, улыбки, вечно растрепанные волосы и прижатый к груди любимый медвежонок. Идиллия, да и только! Но вот ни с того, ни с сего: «не хочу, не буду, не пойду, не сделаю, не-е-е-е-т!». Слезы, истерики, нахмуренные брови – настроен идти до конца, пленных не берет! Я и сама пишу сейчас под впечатлением: моя трехлетняя дочь изволила устроить «сцену за завтраком» только потому, что я забыла дать ей облизать крышечку от йогурта! И за 15 минут до этого еще один эпизод: «Носки?! Ни за что-о-о-о!»». У меня трое детей, старшим мальчикам уже 9 и 15 лет, но их кризисы в трехлетнем возрасте я помню так же свежо, как если бы все происходило вчера. Мой всегда покладистый старший сын (таким он был до кризиса, стал и после), в период с 2,5 до почти 4 лет изводил меня истериками по 4–5 раз в день. Но это была лишь небольшая толика, по сравнению со средним, который, казалось, всегда находился в готовности к боевому реву!

В общем, об актуальности проблемы я знаю не понаслышке. Как сказала одна из мам, побывавших у меня на консультации: «Вы как будто у нас дома были!». Но дело не только в личном опыте. Я работаю в детском саду, и постоянно консультирую родителей воспитанников младших групп. Почти в полном составе! Они бывают встревожены настолько, что готовы обращаться к детским неврологам и психиатрам, чтобы проверить, «все ли в порядке» с их ребенком. Слишком уж бурно протекают их будни!

Жалобы родителей похожи, и именно это внушает определенный оптимизм. Консультируя, я осознала, что многим родителям даю похожие рекомендации. А раз так, то их можно оформить в книгу, которая будет в некотором смысле универсальна! И вот – она перед вами.

В книге, которую вы держите в руках, вы найдете много информации. В первой части я расскажу о том, что такое кризис, почему он нужен и когда заканчивается. Далее вы сможете ответить на вопросы тестов, которые помогут вам определить, находится ли ваш ребенок в кризисе, эффективна ли ваша стратегия, не пора ли идти к врачу, а также подходит ли кризис к завершению. В третьей части вы найдете 7 историй, иллюстрирующих 7 основных особенностей кризиса трех лет. В четвертой части мы рассмотрим много интересных вопросов: например, почему ребенок хуже ведет себя только с некоторыми людьми, а также что говорить бабушкам, которые считают, что вы «неправильно его воспитываете».

И еще нам нужно определиться в терминах. Чаще вы будете встречать местоимение «он». И это лишь потому, что слово «ребенок» – мужского рода. Все, что будет написано, подходит как для мальчиков, так и для девочек. И еще кое-что о слове «родители»: употребляя его, я имею в виду и родных родителей, и тех, кто может не быть родным по крови. Ведь то, для чего они находятся рядом с ребенком от «родства крови» почти не меняется.

Что же, я надеюсь, что вы получите ответы на свои вопросы. Имея опыт работы с детьми и их родителями, я уверена, что в большинстве случаев родители сами могут справиться с проблемами, которые возникают, когда их ребенок вступает в период кризиса трех лет. Иногда требуется помощь психолога. Чаще – не ребенку, а родителям. Ну что же, эта книга – именно для взрослых, которые хотят лучше понимать своих детей!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: То, что нужно знать о «кризисе трех лет»

Кризис: когда, зачем и почему

Итак, вы живете с тираном. Он требует немедленного исполнения своих желаний. Он отвергает все, что вы предлагаете. С ним совершенно невозможно договориться. Кто он? Неужели ваш милый трехлетний малыш?

Когда мамы 3-леток встречаются на прогулке, вопрос часто заходит о «плохом поведении». Удивительно, но тихоня Верочка может устроить маме истерику с валянием на полу из-за того, что та положила ей кашу не в тарелку с принцессой? А всегда улыбающийся Кирюша ни за что не позволяет причесать его? Мамы облегченно вздыхают, узнав, что за стенами дома их знакомых происходят похожие боевые действия. Ведь это означает, что и с их ребенком все в порядке, просто «возраст такой». Да, действительно, родителям важно знать, что кризис трех лет – совершенно нормальное, более того – необходимое явление в жизни ребенка.

Еще недавно ваш ребенок вел себя совершенно по-другому. В вашем доме царил покой, а в отношениях – мир. Казалось бы, он уже усвоил правила и стремится их соблюдать. С ним можно было договориться: попросить, убедить, отвлечь. Но все изменилось – ваш малыш стал «совершенно неуправляемым». И, главное, – совершенно непонятно, что с этим делать?

«Кризис 3 лет» называют первым кризисом самостоятельности. Все симптомы кризиса налицо – старое полностью отвергается, новое еще не построено, и как жить – совершенно неясно ни родителям, ни самому маленькому тирану, который впервые так ярко столкнулся с играми собственной психики. Кризис – явление не одномоментное, и длится достаточно долго (до полугода). Ведь нужно найти новые «опоры» в жизни, выйти на новый виток самостоятельности.

Начало «смутного времени» приходится на возраст от 2,5 до 3,5 лет, и к 4 годам полностью заканчивается. И еще за полгода до начала кризиса можно заметить, что напряжение постепенно начинает возрастать. Ребенок иногда может отчаянно требовать того, что хочет, настаивать «я сам!» или сопротивляться тому, что предлагает взрослый. Но эти моменты эпизодичны и все снова быстро входит в свое русло. Ребенок пока позволяет взрослому решать за себя, что есть, как играть, что надевать и во сколько ложиться спать. А если сопротивляется – достаточно взять в руки любимую игрушку и делать все вместе с ней. Но во время кризиса все меняется: «не хочу», «не буду», «не надо».

Родители бывают обескуражены новым напором ребенка, его непримиримой позицией по отношению ко всему, что раньше не вызывало никакого напряжения. Сначала они теряются, стараются отвлечь, переключить, затем пытаются настаивать, приказывать. Заканчивается все криками и даже шлепками по попе.

Почему кризис начинается именно около 3 лет? Этому способствует комплекс причин. *Во-первых, к этому возрасту малыш, как правило, уже может многое делать сам.* Он научился кушать, ходить на горшок, одеваться и самостоятельно себя занимать. Он действительно многое умеет и желает двигаться вперед, на взрослые пока не поняли новых границ самостоятельности и не готовы его «отпустить». Вот и получается ситуация «нашла коса на камень». Не случайно, что в семьях, где самостоятельность ребенка поощряется еще задолго до 3-летнего возраста, кризис проходит более мягко, ведь его инициатива во многих ситуациях не только не блокируется, но и поощряется.

Во-вторых, ребенок активно выходит в социальный мир. Как правило, в этом возрасте малыш начинает посещать детский сад. Вдруг он оказывается в ситуации, когда мамы нет рядом, а, значит, нет и привычного руководства. Конечно, он может слушать воспитателя, но слишком много появляется моментов, где ему необходимо проявить самостоятельность и собственную инициативу: организовать для того, чтобы вовремя съесть завтрак, одеться, выполнить задание. А общение с другими детьми, с которым он по-настоящему столкнулся только сейчас (прогулки на площадках с мамой – не в счет)? Вот где необходимо самостоятельное мышление, чтобы найти свое место в коллективе! Вслед за садом, ребенок начинает расширять границы самостоятельности и в семье.

Каким бы странным, и порой даже болезненным ни казалось вам поведение вашего взрослеющего ребенка, помните: кризис – явление нормальное, здоровое, даже если проходит очень бурно. Скорее, нужно было бы задуматься тем, кто утверждает «а у нас никакого кризиса нет!».

Степень тяжести

Кризис трех лет происходит у всех детей. Вот только степень его проявления может быть разной. Кто-то устраивает «истерики» по многу раз на дню, а кто-то – пару раз в неделю. Один настаивает на своем так, как будто от этого зависит жизнь, а другой, немного поупрямившись, готов дать себя уговорить. Кто-то пытается командовать всеми без исключения, а кто-то лишь предпринимает несмелые попытки.

Конечно, те дети, кризис у которых проходит бурно, более заметны, чем их более спокойные сверстники. Порой, глядя на «ужасного трехлетку», другие мамы в удивлении говорят: «Нет, у нас такого нет (не было)!». Может столь ярких проявлений и не было, но кризис-то был все равно!

По моим собственным наблюдениям, *кризис трех лет протекает бурно в случаях, если ребенок обладает «сильным» типом личности*. Такие дети, даже пережив кризис, продолжают отличаться самостоятельностью и критичностью мышления. Они не делают чего-то, только потому, что «так сказали-приказали» взрослые. Им нужны объяснения: почему нужно поступать именно так. Это не слишком «послушные» дети в привычном для нас понимании. Но при этом они растут как личности, привыкшие жить своим умом. По-моему, это очень ценно!

Совсем «легко» кризис протекает у тревожных детей, которые склонны к замкнутости и застенчивости. Они просто боятся проявить те естественные желания, которые возникают у них в связи с взрослением. Иногда такой склад личности ребенка дополняется авторитарным стилем родительского воспитания: «Делай, как сказано и не спорь! Будешь спорить – хуже будет!». Дети с активной жизненной позицией впервые восстают против тирании родителей как раз в трехлетнем возрасте, и тогда в семье разворачиваются настоящие «военные действия». Дети же, не обладающие такой смелостью, не пережив период некоторого сопротивления, закрепляют в себе не лучшие черты: инфантильность, несамостоятельность, соглашательство.

Поэтому не стоит бояться бурных проявлений во время кризисного возраста. Но стоит задуматься: не усиливаются ли кризисные симптомы, благодаря непримиримости самих взрослых?

8 основных сложностей для родителей

Кризис 3 лет – время для ребенка очень непростое. Это только нам, взрослым, кажется, что просто он капризничает и не слушается. На самом деле, как уже становится понятно, он решает сложные задачи, и порой находится в таком напряжении, что «разрядка» в виде рыданий бывает неминуема. Но об этом – позже и очень подробно.

Сейчас хочется поговорить о тех людях, которым тоже очень и очень сложно, – родителях и других родных ребенка, которые перестали понимать, что же с ним происходит. Вот основные сложности, с которыми приходится сталкиваться взрослым...

Сложность № 1: *Вы все время в напряжении и в попытках предотвратить очередной взрыв.* Собственно, ваше напряжение и вызывается тем, что вы постоянно отслеживаете ситуацию: есть ли предпосылки для очередного «локального конфликта». И, если есть, что нужно сейчас сделать, чтобы его не допустить. Постепенно вы найдете способы снизить напряжение: отслеживать станет легче, а эффективные приемы будут наработаны.

Сложность № 2: *Вы устаете больше, чем обычно.* Иногда за рабочий день вы не испытываете такой усталости, как за 2–3 часа вечернего общения с ребенком. Наступление выходных дней перестает радовать, т. к. они проходят в баталиях и непослушании. Но по мере прохождения кризиса вы будете чувствовать себя все легче, начиная с того момента, как он перевалит за свой пик.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.