

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, смущенные, 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
То, что «не работает»	13
Когда же это кончится?	15
РЕЗЮМЕ: Принцип последовательности	16
ЧАСТЬ ВТОРАЯ: Тесты про кризис 3 лет	17
Тест: Кризис – он пришел?	17
Тест «Верна ли ваша стратегия»	18
Тест: Когда нужна особенная помощь	19
Тест «Идет ли кризис на спад»	20
Резюме: Чтобы ориентироваться	21
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: 7 столпов «кризиса трех лет»	22
Признак № 1: Негативизм или «ни за что не сделаю, как вы говорите!»	23
Признак № 2: Упрямство или «С моим мнением прошу считаться!»	25
Признак № 3: Строптивость или «Я – против!»	27
Признак № 4: Своеволие или «Я сам!»	29
Признак № 5: Обесценивание или «я больше это не люблю!»	31
Признак № 6: Бунтарство или «Я протестую!»	33
Признак № 7: Деспотизм или «Я сказал!»	35
РЕЗЮМЕ: Не так страшен кризис...	37
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: Особые ситуации	38
Как справиться с истериками	39
Приемы экстренной самопомощи для родителей	42
«Золотая» пятерка наказаний	44
Мама + папа + ребенок в кризисе	46
Маленький тиран, его братья и сестры	48
Вы, ребенок и другие родственники	49
Люди вокруг	52
Кризис и детский сад	54
РЕЗЮМЕ: Держитесь вместе!	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Кризисы еще не закончились!	57

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-о!». У меня трое детей, старшим мальчишкам 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 взрослого 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.

Сложность № 3: *Иногда вам сложно сдержаться.* Усталость и напряжение дают о себе знать, – вашу эмоциональную устойчивость трудно назвать высокой. Какое-то время вы способны реагировать адекватно, но иногда наступает момент, когда вы готовы крикнуть: «Я в ярости! Спасайся, кто может!». Самое главное – не переступить черту, за которой находятся грубость и рукоприкладство. А вот «спасайся, кто может» – вполне подходит. Если вы «на грани», вы вполне можете выразить свои чувства и предупредить об опасности, исходящей сейчас от вас. Если ребенок не «сбежал», – удаляйтесь сами, и возвращайтесь, когда почувствуете себя спокойнее.

Сложность № 4: *Вы задумываетесь над своей компетентностью.* Постоянное непослушание и «истерики» могут подкосить вашу самооценку как родителя. Возникает традиционный вопрос: «Кто виноват?». А ответ таков – никто не виноват. У ребенка начался период, который он должен прожить, чтобы стать взрослее, отделиться от родителей и дать развитие своему «я». Поэтому не занимайтесь лишним самоедством и относитесь снисходительно к окружающим, которые не обладают достаточной психологической грамотностью в этом вопросе. Вполне достаточно, чтобы грамотны были вы сами.

Сложность № 5: *Это повторяется и повторяется!* Да, это так. И будет так еще около полугода. Даже если вы узнаете все про кризис трех лет, это не даст вам в руки «волшебного пульта» по управлению ребенком. Рекомендаций, которые помогли бы «снять» кризисные явления попросту не существует! Эти явления должны быть. В ваших силах действовать так, чтобы не провоцировать их более бурное протекание, чем оно могло бы быть. Наберитесь терпения!

Сложность № 6: *Частые истерики.* Во время кризиса трех лет дети часто плачут. Но плач этот совершенно особый, который взрослые называют «истерикой». И хотя психологическое понятие «истерики» совершенно иное, я буду использовать именно его, т. к. интуитивно это очень понятный термин. Подробнее о том, что делать, мы поговорим ниже. А сейчас нужно сказать, что одной из причин «истерик» является незрелость эмоционально-волевой сферы ребенка, которая и так в это время работает в перегрузках. Поэтому «срывы» почти неминуемы. Но к 4 годам зрелость становится достаточной, чтобы истерик стало гораздо меньше. Он повзрослеет!

Сложность № 7: *Вам приходится корректировать планы.* Поведение ребенка таково, что привычный уже ход семейной жизни оказывается под вопросом. Продолжать ли ездить по субботам к бабушке, если после этих визитов ребенок становится «неуправляемым», а сами родители слышат о себе много нелестного? Принять ли приглашение на детский праздник, если ребенок часто устраивает истерики на публике? Брать ли ребенка с собой в путешествие, которое грозит превратиться в кошмар? Что сказать – отвечайте на эти вопросы, исходя из своего психологического благополучия. Если что-то принесет вам дополнительные переживания, то этого пока лучше избежать. После того, как ребенку исполнится 4 года, все будет гораздо легче!

Сложность № 8: *На вас и ребенка «косо» смотрят.* Такие взгляды можно получить от родственников, знакомых и даже незнакомых. И хорошо, если дело ограничивается взглядами, а ведь всегда найдутся желающие поучить «неопытную мамашу»! Как справляться с такими ситуациями, я расскажу в четвертой главе. Основная мысль такова – что бы вам не говорили, не позволяйте себе усомниться в том, что вы хорошая мама или хороший папа. Да, у ребенка сложный период, но и он, и вы за это время очень многому научитесь!

То, что «не работает»

В книге вы найдете много рекомендаций, которые помогут вам наладить коммуникацию с юным тираном. Но уже сейчас хотелось бы рассказать о том, чего делать не стоит. Некоторые из этих приемов настолько вошли в традиционное сознание, что, кажется, кроме них ничего и быть не может. Но – не работают! Поэтому родителям придется проявить гибкость и находчивость, чтобы не съезжать в колею, которая может привести разве что к эскалации конфликта. Итак...

Ошибка № 1: Авторитарная позиция. Выражается в приказном тоне родителя, который не настроен находить иные пути. Это как «красная тряпка» – то, что вы запретили, обязательно будет нарушено, а приказ не исполнен. Тому, почему так происходит, будет посвящена вся третья часть этой книги. Самое главное, что приказы бесполезны, они лишь провоцируют конфликт. Родителям с авторитарной позицией, имеющим ребенка с активной позицией, приходится сложнее всего.

Ошибка № 2: Лишь бы не плакал. В этом случае родители стремятся не допустить «бури» или погасить ее быстрее, разрешив то, что только что было запрещено. Или дав то, что было недоступно (например, побегав в круглосуточный магазин за кукурузными хлопьями в 22.00). Но *одна из задач кризисного возраста – это научиться находить приемлемые выходы из ситуации*. Ребенок постепенно учится ждать, переносить что-то «на завтра», просить, а не требовать, принимать отказ. Попытка взрослых исполнять любую прихоть, лишь бы опять не случилось истерики, блокирует развитие полезных навыков. Ребенок в три года имеет право бурно требовать чего-то, но также имеет право не получить этого, извлекая для себя полезный опыт.

Ошибка № 3: Неуверенная позиция. Иначе говоря, то ребенку что-то «можно», то «нельзя». Изменение позиции взрослых может иметь немало причин: становится жалко, прибывает «тяжелая артиллерия» в виде бабушек («хватит над деточкой издеваться!»), не хватает сил отстаивать свою позицию из-за усталости. Родителей также подводят слишком глубокомысленные раздумья на тему: «он же личность, он же имеет право!». Да, – личность, да, – имеет право. Но только в тех объемах, когда его «свобода» не начинает перекрывать свободу окружающих. Во время кризиса трех лет от родителей требуется уверенность в том, что они делают. Поэтому не спешите запрещать, ведь вам потом нужно будет настаивать на этом, даже если вы решите, что погорячились.

Ошибка № 4: Двойные стандарты. Если у мамы что-то можно, но только если она в хорошей настроении, у папы – нельзя никогда, а у бабушки – всегда можно, то ребенку будет сложно усвоить, как же нужно на самом деле. Одна из задач кризиса трех лет – это усвоение норм и правил, и происходит оно через постоянные провокации. Если позиция едина, то нескольких провокаций бывает достаточно, а потом ребенок перестает спорить по этому вопросу. Если же разночтений много, то кризис может продлиться гораздо дольше, чем мог бы. А ребенок в результате не усваивает правила, а учится лавировать между взрослыми, ловя собственную выгоду.

Ошибка № 5: Выплеск раздражения на ребенка. Конечно, вам сложно сдержаться, когда он упирается всеми силами, игнорирует вас или же громко плачет, не давая себя успокоить. Вряд ли существуют такие «святые» взрослые, которые ни разу бы не крикнули на трехлетку. Но стоит признать: крики и шлепки – это, скорее, выплеск не только раздражения, но и бессилия. Как говорил один папа: «Я не понимаю, чего он кричит. А вот дам ему по попе, хотя бы будет ясно, из-за чего расстроен». Конечно же, это не метод. Нужно помнить: *как бы вам ни хотелось выплеснуть раздражение на ребенка, это только усугубит ситуацию*. Представьте себе взрослого, который кричит: «Ну-ка быстро успокойся!». Изумительный пример

спокойствия и выдержки, не правда ли? Раздражение, конечно, нужно выплескивать, но – не на ребенка.

Когда же это кончится?

Кризис 3-х лет начинается около от 2,5 до 3 лет, продолжается около полугода, и к тому моменту, как ребенку исполнится 4 года, обычно полностью изживается. К этому моменту эмоциональная сфера ребенка «созревает» и становится достаточно уравновешенной, чтобы не допускать резких колебаний настроения. Ближе к 4 годам вы заметите, что ребенок стал гораздо внимательнее прислушиваться к вашим словам, дает себя «уговорить», если вы приводите весомые аргументы и все меньше спорит по мелочам.

Изживается ли кризис потому, что эмоциональная сфера ребенка приобретает новую степень взрослости? Или же, напротив, проживание кризиса «тренирует» эмоции ребенка, позволяя находить менее беспокойные способы для их проявления? Вопрос остается открытым. Вероятно, оба эти процесса идут вместе и поддерживают друг друга. Факт остается фактом – когда ваш «революционер» достигнет 4-летнего возраста, вы вздохнете гораздо спокойнее.

В то же самое время станут очевидны и другие результаты кризиса. Вы с гордостью отметите, что он стал более самостоятельным. Он стал увереннее, и старается отстаивать свою точку зрения с помощью слов, а не истерик. А ведь этому он научился от вас, когда в период кризиса, вы старались объяснять ему «почему так, а не иначе», приводя словесные аргументы! Ваши указания уже не будут вызывать у него реакции немедленного отторжения. Он теперь гораздо реже станет капризничать, а «в мелочах» – чаще соглашаться с вами, отстаивая только то, что ему действительно важно. Вы сможете отметить, что он не просто «командует» другими, а пробует себя в роли организатора.

Но бывает и так, что результаты кризиса бывают иные. Ребенок может стать более тревожным, «расхотеть» быть самостоятельным, сохранить за собой роль «пупа семьи», напропалую продолжая командовать взрослыми. В этом случае можно сказать, что кризис не был преодолен, а незрелое поведение – закреплено. Но, надеюсь, книга поможет в том, чтобы этого не случилось.

РЕЗЮМЕ: Принцип последовательности

В этой книге мы еще много будем говорить о том, что *нужно* делать, когда у ребенка кризис трех лет. Но хочется подчеркнуть главное – *принцип последовательности*. Его применение требует от родителей немало сил, умственных, душевных и физических. Он заключается в том, что ваше поведение должно быть последовательным, т. е. каждый новый шаг не может входить в противоречие с предыдущими.

Если вы сказали, что чего-то «нельзя», то придется отстаивать свою идею до конца. Более того, это «нельзя» нужно будет теперь отстаивать много раз, ведь ребенок будет проверять правило неоднократно. Из этого следует важный вывод: *нужно как следует подумать, прежде чем запрещать что-то, настаивать или вводить новое правило*. Действительно ли вы уверены в необходимости? Если нет, лучше не быть категоричными с ребенком. Если да – настаивайте, несмотря на сопротивление (а оно будет!). Несколько раз – и правило закрепится.

Родители нередко задают себе вопрос: «Правильно ли я веду себя с ребенком? Не станет ли это причиной еще больших проблем?». Чтобы научиться находить свои собственные ориентиры, нужно владеть информацией о том, как именно проходит кризис. Но сначала оценить то, что происходит «здесь и сейчас». А, значит, пора переходить к следующей части!

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: Тесты про кризис 3 лет

Тест: Кризис – он пришел?

Ответьте на вопросы теста. Старайтесь склониться к одному из утверждений: «верно» или «неверно». Если бывает по-разному, определитесь по варианту, который встречается чаще.

1. Вашему ребенку от 2,5 до 3, 5 лет.
2. Вы считаете, что раньше (например, несколько месяцев назад) его поведение было лучше, чем в последнее время.
3. Вы замечаете, что он гораздо чаще стал говорить слова «нет» и «не буду».
4. Вы замечаете, что он может отказываться даже от того, чего ему действительно хочется (например, от конфеты или прогулки).
5. Вы видите, что он часто идет вам наперекор, делает противоположное тому, что вы сказали.
6. Вам кажется, что ребенок ставит под сомнение большинство правил, хотя, казалось бы, многие из них он уже ранее усвоил.
7. Фраза «я сам!» часто звучит из уст вашего ребенка.
8. Не получая того, что он хочет, ребенок бурно протестует, всем видом и голосом показывая свое негодование.
9. Вы замечаете, что он старается управлять окружающими, чтобы они делали так, как он скажет.
10. Он вдруг разлюбил вещи, развлечения или игрушки, которые ему раньше нравились.
11. Ребенок часто повторяет, что он «уже большой». Если вы, забыв, ласково говорите «мой маленький» он может отреагировать очень бурно.
12. Вам иногда кажется, что он сам не знает, чего хочет, он на все говорит «нет!» (например, «Пойдем гулять?» – «Нет!» – «Останемся дома?» – «Нет!»).
13. Он берется за такие дела, которые ему явно не под силу.
14. Ревность к братьям и сестрам увеличилась.
15. Вам иногда кажется, что в вашем доме развернулись настоящие военные действия.

Если большинство ваших ответов «Верно» и вашему ребенку около трех лет, поздравляем – то, что переживает сейчас ваш ребенок, это кризис трех лет! Наберитесь терпения на несколько месяцев. Если большинство ответов «верно», но ваш ребенок старше 4–4,5 лет, его поведение может означать затянувшийся кризис, где негативные проявления были по какой-то причине закреплены. В этом случае необходима консультация психолога.

Тест «Верна ли ваша стратегия»

Перед вами тест, который поможет вам оценить эффективность вашего подхода к ребенку в период кризиса трех лет. Выберите один из вариантов ответов, который вам ближе, а затем подсчитайте очки.

	Утверждения	Всегда или часто	Иногда	Редко или никогда
1.	Вы ругаете ребенка за его поведение	●	■	▲
2.	Если он в истерике, вы пытаетесь ему объяснить, почему его поведение неверно	●	■	▲
3.	Вы используете поучительные сказки, стихи, истории, чтобы показать ребенку, как нужно себя вести	■	▲	●
4.	Вы можете сказать ребенку обидное слово («глупый», «ужасный», «противный» и др.)	●	▲	■
5.	Вы стараетесь показать ребенку свое хорошее отношение к нему, даже если он плохо себя ведет	■	▲	●
6.	Вы бываете в таком состоянии, что готовы ударить ребенка	●	▲	■
7.	Вы стараетесь предупредить ситуации, в которых возможен конфликт	▲	■	●
8.	Вы считаете, что совершили ошибки в воспитании, раз он так себя ведет	●	▲	■
9.	Вы замечаете, когда ребенок проявляет здоровую самостоятельность, и хвалите его за это	■	▲	●
10.	Когда он упрямится, вы готовы предложить ему выбор	▲	■	●
11.	Вы настаиваете на том, что считаете важным, даже если знаете, что он будет плакать	■	▲	●
12.	Вы готовы прислушаться к его желаниям или требованиям	▲	■	●
13.	Вы считаете, что в этот период самое важное для него - строгость	●	■	▲
14.	Вы стараетесь отвлечь ребенка от причины, вызвавшей приступ упрямства или истерику	▲	■	●
15.	Если вы уже сказали «нет» или «надо», то стараетесь идти в своем решении до конца	■	▲	●

Теперь подсчитайте количество «фигурок».

Большинство кругов – Ваша стратегия излишне строгая. Иногда вы даже раздражаетесь больше ребенка и вам трудно держать себя в руках. Это раздражение может выплескиваться в том, что вы кричите на ребенка, много ругаете, «выговариваете» ему. Вам кажется, что ему сейчас нужна именно строгость, чтобы научиться правильному поведению. Но ситуация не меняется, и конфликты только множатся. В будущем у вас могут сложиться противоречивые отношения или ребенок «сломается» и станет послушным до безволяности.

Большинство треугольников – Ваша стратегия недостаточно последовательна. Вы можете разрешать или запрещать ребенку что-то в зависимости от настроения. Иногда вы находитесь во власти сомнений: не навредите ли вы ребенку своей строгостью. Но потом корите за проявленную мягкость, ведь ситуация не улучшилась. Необходимо выработать более четкую стратегию, определив для себя основные «можно» и «нельзя», в остальном давая ребенку возможность выбора.

Большинство квадратов – Вы достаточно гибки в отношении с ребенком. Вы способны настоять на важных моментах, и ваше «нет» чаще твердо. Что же, это помогает ребенку создавать правильные ориентиры на будущее. Также вы способны увидеть в кризисных проявлениях ростки будущих позитивных качеств. Вы вполне можете рассчитывать на более быстрое и менее тягостное протекание кризиса со всеми выходящими позитивными последствиями!

Тест: Когда нужна особенная помощь

Период кризиса 3 лет – время для ребенка очень непростое. В том числе и в физиологическом плане. Его тело усиленно растет, эндокринная система работает с напряжением, что вызывает дополнительную нагрузку на психическую систему. Обратите внимание на следующие симптомы, отметьте, есть ли они у ребенка...

1. У ребенка нарушился сон: он хуже засыпает, и/или просыпается ночью с плачем, и/или утром никак не может встать.

2. Вы отмечаете навязчивые движения: сосет палец, крутит волосы, обкусывает ногти, играет с половыми органами.

3. Ребенок стал хуже контролировать мочеиспускание, особенно по ночам.

4. Ребенок стал заикаться (часто или иногда).

5. Вы замечаете непроизвольное подрагивание мышц: дрожит нижняя губа, руки, ноги, особенно в моменты сильных переживаний.

6. У ребенка нарушился аппетит (постоянно что-то жует или стал кушать плохо).

7. У ребенка нарушились процессы дефекации: она стала затрудненной, более редкой.

8. Ребенок часто выглядит изможденным, «без сил».

9. Его активность сложно контролировать: все время в движении – носится, залезает, разбрасывает игрушки.

10. Он стал чаще «липнуть» к вам: хочет прижиматься к вам, но от предложения поиграть отказывается.

Если у ребенка присутствуют хотя бы 2–3 из этих симптома, то это может быть поводом, чтобы обратиться за консультацией к врачу-неврологу. Скорее всего, нервно-психическая система ребенка работает с «перегрузкой»! Врач может назначить витамины, минеральные комплексы, а также рекомендовать иные средства, которые помогут вашему ребенку пережить этот непростой период и сохранить здоровье. Только не давайте «успокоительных средств», сильнее чем молоко с медом, без согласования с врачом! Это может быть опасно.

Тест «Идет ли кризис на спад»

Родители, попавшие в воронку кризиса вместе с ребенком, ждут – не дождутся, когда же период «военных действий» наконец завершится, и обе стороны пойдут на мировую. Этот короткий тест поможет вам определить, перешел ли кризис через самую высокую точку. Ответьте «верно» или «неверно».

1) Вы можете сказать, что теперь стало легче, чем, например, месяц или несколько недель назад.

2) Во время «бунта» ребенок реже входит в состояние «ничего не вижу, ничего не слышу», и продолжает воспринимать то, что происходит вокруг него.

3) С ребенком все чаще можно договориться, приведя ему разумные аргументы.

4) Частота истерик снизилась по сравнению с тем, что было несколько недель или месяцев назад.

5) Ребенок стал более способен к компромиссам, например, готов отложить исполнение своего желания на более позднее время.

6) Он обрел и закрепил некоторые навыки (например, одевания, помощи), которые раньше не были сформированы.

7) Теперь он требует самостоятельности, беря на себя более реалистичные задачи.

8) Он стал чаще с гордостью говорить: «Я большой, потому что теперь я умею...».

9) Он стал более уравновешенным и спокойным, чем несколько недель назад.

10) Эпизодов «глупого» упрямства стало меньше. Теперь, если он на чем-то настаивает, чувствуется, что это действительно важно для него.

Чем больше ответов «верно», тем дальше ваш ребенок ушел от верхней точки кризиса. Теперь с каждым днем становится все легче и легче, и вы видите, как повзрослел ваш ребенок за это время. И поводов для гордости стало гораздо больше! А вот большинство ответов «неверно» означает, что вам стоит набраться терпения.

Резюме: Чтобы ориентироваться

Представленные тесты – лишь небольшие ориентиры, которые помогут вам приблизиться к пониманию того, что происходит. Не относитесь к ним слишком серьезно! Если вы действительно почувствуете необходимость диагностики, отправляйтесь на личную консультацию к психологу.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: 7 столпов «кризиса трех лет»

Когда-то о том, что у детей существует «кризис трех лет» никто не знал. Точнее, взрослые понимали, что с ребенком что-то творится. И говорили: «он слишком избалован», или даже – «он испортился». Впервые кризис описала Эльза Келер в работе «О личности трехлетнего ребенка». Затем над этим вопросом поработал крупный русский психолог Лев Выготский в 20–30 годах 20 века. С тех пор эта тема становится все более интересной и изучается многими психологами.

Те признаки кризиса трех лет, которые мы будем обсуждать ниже, считаются «классическими». Они сформулированы как раз Э. Келер и развиты Л. Выготским. Знать о них нужно обязательно. Как известно, «кто предупрежден, тот вооружен». Не раз у себя на консультациях я наблюдала одну и ту же картину: родители заметно расслаблялись, когда понимали, что с их ребенком не происходит чего-то необычного. А ведь до этого некоторые уже собирались к психиатру! Они были рады узнать, что «такое» бывает почти у всех детей. А узнавая об отдельных признаках, учились их различать и действовать более эффективно.

Признак № 1: Негативизм или «ни за что не сделаю, как вы говорите!»

Роме 2 года и 10 месяцев. Он активно вступил в «кризис трех лет». Больше всего его маму расстраивает то, что на любое ее предложение он говорит «нет!». Доходит до абсурда: «Пойдем гулять!». «Нет!». «Тогда останемся дома?». «Нет!». И так во всем. Отчаянное «нет» стало главным словом в доме. Стало невозможно ни накормить, ни уложить спать, ни одеть в садик, ни забрать вечером из сада домой. Иногда мама Ромы даже «срывается»: кричит на него, может шлепнуть. Но это только ухудшает ситуацию и продляет время истерик.

Негативизм: что это

Негативизм – стремление противостоять всему, что говорит взрослый, иногда доходящее до абсурда. Главное отличие от других форм протестного поведения – ребенок отрицает что-то только потому, что ему предложил это взрослый. Т. е. негативизм – это реакция не на то, ЧТО вы говорите, а на то, что это предлагаете именно ВЫ. Он может обожать молочный коктейль, но не станет его пить, если *вы* ему предложите. Его внутреннее желание (все же выпить коктейль) борется с его же негативизмом, поэтому отказываясь от того, что он любит, ребенок может расплакаться.

Вы можете заметить интересную особенность: вы предлагаете ребенку что-то вполне обычное. Например, весело говорите: «Ну, собирайся гулять!». Вы сначала видите на лице ребенка обычную эмоцию, например, радость. Но она тут же сменяется иным выражением: ребенок насупливается и как будто начинает что-то обдумывать. Потом на лице окончательно закрепляется упрямое выражение. Он может сказать: «Не пойду!», может и ничего не говорить. Но уже и без слов ясно: нашла коса на камень. Причем совершенно неожиданно для самой косы.

Зачем он нужен

Период негативизма необходим. Впервые в своей жизни ребенок активно учится говорить такое важное слово «нет». Вы же хотите, чтобы он смог уверенно *отказать* незнакомому человеку на улице, пытающемуся увести его с собой? Или сказать «нет» в компании подростков, пробуящих наркотики? Именно в возрасте 3 лет ребенок осваивает *умение отказать*. И пусть он пока тренируется на вас, пусть его попытки наивны, происходит очень важный процесс.

Дети, негативизм которых излишне строго пресекался, вырастают людьми, не обладающими важным социальным навыком – сказать «нет». Но самое интересное, что негативизм учит ребенка отказывать... самому себе! Даже желая конфету, он может отказаться от предложения взрослого ее съесть. А, значит, он на пути больших достижений – *он учится действовать не под влиянием своих непосредственных желаний и импульсов, а вопреки им*. А ведь это то, что вы так от него ждете! Без этого острого периода негативизма, он может так и не научиться управлять собой и в будущем поступать, так, как нужно, а не так, как захотелось.

Справимся с негативизмом

В период кризиса 3 лет из-за нарастающего негативизма перестают работать почти все привычные методы воздействия на ребенка. Доброжелательное предложение может вызвать

уверенное «нет!», попытка приказать – истерику, попытка переключить – новый виток отрицания (он же не может согласиться с тем, что вы ему предлагаете!). Что же поможет?

1) *Проявите понимание.* Чтобы человек научился мыслить и вести себя самостоятельно, по-новому, он должен отринуть все «старое». Он *не издевается* над вами, *не делает вам назло!* Он учится новому, и это важно.

2) *Дать возможность выбора.* Если предложение «без вариантов» рождает такую реакцию, пусть у вас наготове будет предложение выбора: мы пойдем гулять в парк или на площадку; ты будешь пить молоко или коктейль? Пусть ребенок выберет сам. Даже если он предложит третий вариант, все равно поводов для споров станет гораздо меньше.

3) *Сказать наоборот.* Зная, что ребенок будет отрицать то, что вы ему предлагаете и делать наоборот, можно схитрить. Например, сказать: «Не одевай красное платье» или «Давай не будем есть суп». Иногда (но не всегда!) это срабатывает. Но по мере того, как кризис начинает угасать, срабатывает все меньше и меньше. Если же этот прием будет «работать» хорошо, все равно им не увлекайтесь. Все-таки он из области манипуляций, чтобы хоть иногда облегчить жизнь измученным кризисом родителям.

4) *«Отпустить» ситуацию.* Если ситуация этого позволяет, отдохните немного от того, чтобы вообще что-либо предлагать ребенку. Когда вы никуда не спешите, и ребенок сам может выбирать, чем же ему заняться, предоставьте ему эту возможность. Не бойтесь упустить время, не настаивайте на развивающих занятиях и играх, на обязательной прогулке или обеде вовремя. Иногда можно и нужно себе это позволить! Спросите себя: насколько важно сделать так, как я считаю нужным? Если ребенку можно позволить выбирать самому – пусть так и будет.

5) *Настоять на своем, когда это необходимо.* Каждый день есть множество моментов, когда просто некогда договариваться с ребенком, выслушивая бесконечное «нет». Например, когда утром вы торопитесь на работу, а его нужно успеть отвести в садик. Порой его поведение может быть слишком опасно: он желает бежать на проезжую часть или продолжать какие-то опасные эксперименты. Поэтому, даже если он оказывает отчаянное сопротивление, кричит и плачет, не бойтесь настоять на своем. Не кричите, не бейте его. Настойчиво повторяйте простые фразы («Нам нужно выходить из дома» или «Около дороги нужно держать меня за руку»). Такие эпизоды, пусть и очень нервируют «обе стороны», но необходимы для того, чтобы ребенок усваивал иерархические отношения в семье, где взрослый лидирует.

Признак № 2: Упрямство или «С моим мнением прошу считаться!»

3-летняя Саша решила, что она не будет здороваться в детском саду с воспитателями. Мама пыталась ее убедить, рассказывала, что хорошие девочки должны быть вежливыми, но... Саша угрюмо молчала, приходя в садик. Маме было очень стыдно. А вдруг подумают, что она не может привить ребенку элементарную вежливость?

Немного об упрямстве

Упрямство – реакция ребенка, при которой он настаивает на чем-то потому, что уже озвучил свое желание. Т. е. в случае с упрямством важно «слово сказанное». Вы можете его убеждать сделать по-другому, и он (будучи в другом возрасте) с вами бы согласился. Но только не в кризисе 3 лет!

И снова ребенок может попасть в свою же «ловушку». Ведь он настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что *он этого потребовал!* Даже чувствуя, что его требование идет вразрез с его же желаниями, он может продолжать настаивать на своем до «победного» конца. Между родителями и ребенком наступает ситуация «кто кого переупрямит».

Он может требовать конфету перед обедом, хотя знает, что вы наверняка не согласитесь на это. А может он делает это именно поэтому, зная, что здесь есть поле, где можно попытаться отстоять свое мнение? Так или иначе, но упрямство – одно из самых неприятных проявлений кризиса 3 лет.

И упрямство зачем-то нужно...

Упрямство этого периода необходимо для того, чтобы ребенок учился концентрироваться на цели («я так решил»), отстаивать ее и добиваться ее реализации. Т. е. *в основе упрямства лежит здоровый механизм достижения цели.*

Важно то, что ребенком руководят совершенно новые механизмы. Во-первых, ребенок познает, что можно настаивать и на том, чего тебе вовсе не хочется. Формируется новое отношение к самому себе – отстаивать свое мнение, подавляя собственные желания. Вы думаете, что ему легко, когда вы, стараясь его уговорить «не капризничать» предлагаете ему разные привлекательные варианты вроде «пойдем на кухню чай с конфетами пить» или «давай лучше поиграем»? Ему непросто отказаться от этого, и он может даже сильнее рыдать, понимая, что он в какой-то ловушке. Но механизм вполне здоровый: он чувствует, что обязан отстоять свое решение.

Да, сейчас вам очень трудно спорить с ним по каждому поводу. Но придет время, и он удивит вас своей целеустремленностью!

Анти-упрямские средства

Если ребенок что-то решил и упрямо настаивает на своем...

1) *Приведите разумную аргументацию.* Конечно, вы можете и не получить желаемого: ребенок не согласится с вами и продолжит настаивать на своем. Но в любом случае, он слышит вас! Возможно, в следующий раз он уже не будет спорить, что спать лучше на кровати, а причесываться расческой. Не требуйте от ребенка немедленного признания вашей правоты,

даже если видите, что он готов был бы согласиться с вами. Никаких «ну мы же говорили»! Отнеситесь с уважением к его желанию отстоять свое мнение.

2) *И снова – выбор!* Он хочет решать, так дайте ему такую возможность! Какое платье ты хочешь сегодня надеть в садик: красное или желтое? Что мы читаем перед сном: сказку или стихи? Формулируйте так, чтобы ребенок мог сделать «второстепенный» выбор, а вот идти ли в сад и ложиться ли спать лучше дать в форме утверждения.

3) *Давай запишем!* Отличным способом проявить уважение к решению ребенка, является запись его желаний. Этот способ может помочь вам в самых разных ситуациях. Пусть у вас всегда наготове будет блокнотик и ручка. Например, он не хочет уходить с улицы. Вы можете сказать: «Давай запишем твое желание... Богдан хочет погулять еще... 5 или 10 минут? 10 минут, хорошо. Итак, я записала: «Богдан хочет погулять еще 10 минут». Через 10 минут я тебя позову, а пока иди играй!». Замечательно этот способ работает в магазинах, когда малыш начинает настаивать на покупке всего подряд. Достаточно написать список: «Богдан хочет...». Когда взрослый по-настоящему что-то записывает за ребенком, это вызывает поистине волшебную реакцию.

Признак № 3: Строптивость или «Я – против!»

«Не хочу ложиться спать», «не буду кашу на завтрак, дай варенья», «не буду убирать игрушки, никогда!», «не буду застегивать сапоги, так пойду», – сей бесконечный поток изливает Артем на своих родных ежедневно. Казалось бы, он протестует против всех правил сразу, выдумывая новые, свои собственные. Родители устали и от постоянного непослушания, и от нелепых нововведений сына.

«Метод осла»

Строптивость – огненный коктейль из негативизма и упрямства. Но если негативизм направлен против конкретного взрослого, то *строптивость*, скорее, – это *протест против всех сложившихся норм поведения, образа жизни ребенка*. Маленький «революционер» борется против «старого», во имя «нового». Ребенок становится неуправляемым, отказывается подчиняться прежним правилам. Строптивость и упрямство иногда употребляются как слова-синонимы. Но в случае с кризисом 3 лет, упрямство – лишь важный «ингредиент» в строптивности, который «помогает» ребенку не сдаваться, удерживать свой протест как можно дольше.

Сам кризис 3 лет иногда называют «возрастом строптивности». Именно Ее Величество Строптивость доставляет родителям немало неприятных минут. Ведь именно она направляет поведение ребенка в русло пересмотра всех известных ему правил! Родители в удивлении – он ведь точно знает, что нужно переодеться, приходя домой, что конфеты едят после «серьезной» трапезы, а убежать от мамы строго запрещено. Но эти (и еще 1572 правила, от крохотных до самых главных) подвергаются за время кризиса проверке. Ребенок будто рисует для себя заново «карту», обозначая зоны «обязательно», «можно», «нежелательно» и «нельзя». Когда правило им проверено, на «карте» вместе пунктирной появляется основная линия. Но, чтобы проверить каждое правило, необходимо до 10–15 провокаций! Да еще важно, чтобы родители на каждую провокацию реагировали одинаково, иначе можно запутаться. Не поэтому ли кризис продолжается так долго?

Она тоже нужна!

Ребенок в возрасте строптивности выходит на новый уровень осознания. Раньше он покорялся и «слушался» просто потому, что «делай так» ему говорили родные люди. Но теперь он должен еще раз пересмотреть все правила, чтобы *усвоить их уже сознательно*, ответив на вопрос «зачем именно так?». Некоторые правила так и останутся пока непонятными для ребенка, но он все равно ответит на этот вопрос: «Это нужно, потому что папа и мама требуют от меня поступать именно так». Но многие правила станут для ребенка понятны и ясны. А, значит, он будет их придерживаться уже сам, и не только когда вы рядом, но и в ваше отсутствие. А ведь это особенно ценно!

Что делать со строптивцем

Строптивость – одно из самых тягостных проявлений кризиса трех лет. Бесконечные «подводные камни», на которые наталкивается ребенок и вы вместе с ним, просто лишают иногда сил и выдержки. Но кое-что может помочь облегчить непростое время!..

1) *Наберитесь терпения*. Ребенок будет многократно нарушать прежние правила, даже если они на наш, взрослый, взгляд очень разумны. Да, его поведение похоже на провокацию.

Так и есть! Мы уже говорили, что ребенок будто «рисует карту», где территория «можно» ограничена границами «нельзя». Но делает он это единственным способом – многократно нарушая правила. Если взрослый каждый раз реагирует одинаково, на «карте» появляется «постоянная линия» – и ребенок подчиняется новому (или заново подтвержденному) правилу.

2) *Объясняйте необходимость.* Даже если ребенок будет не готов мгновенно согласиться с вами, объясните, почему нужно делать так, а не иначе. «Как я сказала, так и будет!» может вызвать только бурю эмоций у ребенка, и ничего более. Помните – он выходит на новый уровень освоения правил, осознает их. А как это сделать без объяснений взрослого? Нарисуйте картинку с микробами, которые убегают с мыльных рук, расскажите о том, что его тело во время сна набирается сил... Предлагайте ребенку научные объяснения, но, конечно, с учетом возраста. И правила будут соблюдаться гораздо лучше. Это же он так решил!

3) *Уберите лишние запреты.* Чем больше ограничений в возрасте 3 лет, тем труднее проходит кризис. Так ли уж плохо походить по луже и побултыхать в ней палочкой? Может быть, вместо одергиваний и препирательств лучше купить резиновые сапоги? Каждый раз, прежде чем сказать «нельзя» подумайте, а действительно ли стоит запрещать то, что хочет ребенок? Часто нарушения правил идут «рука-об-руку» с познавательной активностью, открытостью миру. Создавайте ребенку условия, где «нельзя» будет немного. Тогда и усвоить их будет несложно. Нормально, когда за время кризиса 3 лет ребенок получает новые степени свободы, а некоторые правила пересматриваются.

4) *Будьте внимательны!* Пересмотр правил иногда может граничить с опасными экспериментами. Например, ребенок может попытаться вырвать руку, чтобы переходить улицу на красный свет. Или играть с острыми предметами, засовывая их в нос. Один мой знакомый мальчик в возрасте строптивости, несмотря на запреты мамы, вылез на глубине из круга и чуть не утонул. Постарайтесь быть внимательными, чтобы вовремя уберечь ребенка от опасности, которой он, увы, может подвергнуть себя сам.

Признак № 4: Своеволие или «Я сам!»

Мама 3-летней Кати чувствует себя совершенно вымотанной. Каждое утро проходит одинаково. Катя желает все делать сама: умываться, кушать, одеваться. И вот с этим самые большие проблемы. Катя пока не может одеться быстро, но как только мама пытается ей помочь, «включает сирену»: «Сама-а-а-а!». Мама нервничает, ведь нужно успеть на работу вовремя. И когда терпение иссякает, быстро доделывает все сама под протестный плач своей дочки. Да еще и в садике ситуация повторяется!

Своеволие и своевластие

Своеволие – это стремление к самостоятельности, воплощенное в действии. Выше мы говорили о самостоятельности мышления, но ребенок в 3 года начинает также активно «пробовать силы» и желает делать все сам. Он хочет сам налить себе чаю, отрезать хлеба. Мы, взрослые, порой ужасаемся, ведь его «я сам» может быть опасным!

Его стремление к самостоятельности часто входит в противоречие с нашим, взрослым, темпом жизни. Люди больших городов вообще испытывают «невроз спешки»: трудно подождать даже несколько секунд, раздражают пожилые люди, когда они затрудняют движение, а в очереди в кассу все время кажется, что кассир «еле двигается». А тут утром, в состоянии цейтнота, оказывается, что ребенок желает одеваться сам! И не только одеваться, но и подбирать одежду, потому что подготовленная вами ему сегодня никак не подходит! Вы раздражаетесь, потираете плечи, он плачет.

Иногда ребенок «замахивается» на недостижимое. Например, сам хочет починить сломанную машинку. Он отмахивается от предложений «давай я сама почию», находит где-то отвертку, несет клей-карандаш... И, конечно, через некоторое время понимает, что ничего не выходит. Иногда ребенок реагирует спокойно, неся машинку вам. Иногда это может стать поводом для новых потоков слез. Но ему просто необходим этот опыт, чтобы осознать границы возможностей и невозможностей! Именно так и развивается самостоятельность.

Такое нужное своеволие

Как научиться чему-то, если этому не учиться? Как освоить умение одеваться, если все делают за тебя? Как заинтересоваться домашними делами, если говорят «отойди, не мешай»? Требование «Я сам!» – невероятно важное достижение возраста. Ребенок желает развивать свои умения, идти вперед, осваивать мир на новом для себя уровне. Пусть пока его самостоятельность «со знаком слишком» и вызывает дополнительные конфликты.

«Задавленная» самостоятельность – плохой багаж на будущее. Если пресекать его попытки сделать что-то самому, то он будет расти ведомым, пассивным, постоянно ожидающим либо помощи, либо «подталкивания» в нужную сторону. Потом родители могут бросаться упреками: «Ничего без нас не можешь!», «Хоть бы сам что-то сделал!». Но менять что-то потом будет уже гораздо труднее, чем разрешить ребенку сформировать самостоятельную позицию на естественной волне 3-летнего кризиса. И если поддержать это стремление, совсем скоро у вас будет много поводов для гордости: «Он у меня такой самостоятельный!».

Пусть будет самостоятельным!

Перед родителями встает вопрос: как и самостоятельность поддержать, и успеть со своими взрослыми заботами. Возможно, рекомендации вам помогут...

1) *Пересмотрите режим.* Очень часто в возрасте 3 лет малыш отстаивает свое право на то, чтобы самостоятельно одеваться. Т. к. навыки еще незрелы, это происходит долго и нервнует родителей, особенно по утрам. Постарайтесь укладывать ребенка вечером пораньше, чтобы утром у вас не было «цейтнота», и он мог одеться сам. И будьте уверены, что с каждым разом это будет происходить все быстрее и быстрее. Конечно, лучше если одежда будет удобной. Познакомиться со шнурками и пуговицами он еще успеет!

2) *Учитесь ждать.* Мы ведь часто говорим ребенку: «подожди немного», «потерпи». Так демонстрируйте и сами пример того, как можно быть терпеливыми! Мы ведь не всегда торопимся. Иногда вполне можно подождать (и понаблюдать!) за тем, как ребенок укладывает в коробку кубики, пытается повесить одежду на «плечики» или моет тряпочку, чтобы протереть стол. Конечно у привыкших к «гонке» родителей и у сердобольных бабушек возникает желание «помочь» (или, скорее, сделать за него). Но просто находясь рядом и наблюдая, вы окажете ему гораздо большую услугу, которая называется «приобретение опыта».

3) *«Помоги мне сделать это самому».* Это известный принцип из Монтессори-педагогики. Если ребенок что-то захотел познать и научиться, то нужно постараться ему как минимум не мешать, а как максимум – помочь. Но не советами и действием, а тем, что вы позволите ему идти в этом деле до конца. Помочь делом допустимо, но только если сам ребенок попросил об этом.

4) *Маленький помощник.* Поздравляем, у вас теперь есть тот, кто готов помочь! Он настаивает на том, чтобы варить кашу? Можно со всеми предосторожностями дать ему помешать ее ложкой в кастрюле. Печете пироги? Пусть он налепит «колобков». Убираете в квартире? Он может тряпочкой протереть пыль. Поддерживайте и развивайте его стремление к самостоятельности. Почти во всех делах можно найти «шажок», который ребенок может сделать сам. А ведь гордость за то, что он помог «по-настоящему» так способствует взрослению!

5) *Замечайте позитив.* Тенденция «я сам!» не всегда бывает конфликтной. Все чаще вы будете замечать, как ребенок будет делать что-то «правильное» и сам. Например, сложит сам игрушки или уберет одежду в шкаф. Или даже оттащит на кухню пакет, забытый вами в коридоре. Иногда он сам подойдет к вам, чтобы доложить о «подвиге». Иногда вам нужно будет заметить его самим. Не скупитесь на похвалу и маленькое восхищение, ведь это именно те самые ростки, которых вы так долго ждали. Имея с вашей стороны позитивное подкрепление, ребенок все меньше будет конфликтовать и своевольничать, и все больше проявлять самостоятельность так, чтобы вновь увидеть на вашем лице улыбку.

Признак № 5: Обесценивание или «я больше это не люблю!»

Вика очень удивила свою маму, когда сказала, что подарила подружке в саду своего мишутку. Ведь это была любимая игрушка с самого младенчества! Вика и спала и мишкой, и ела, и гуляла. Что на нее нашло?..

Ему больше это не нужно?!

Обесценивание – резкое изменение отношения ребенка к тому, что ранее он считал важным для себя. Обесценивание – это механизм работы других признаков. Ребенок обесценивает очень многое. Обесцениваются правила – возникает строптивость. Обесценивается мнение родителей – возникает негативизм. Обесценивается помощь – возникает «я сам!». Но удивительнее всего для родителей, что перестают быть любимыми «самые-самые» до этого момента игрушки, книги, угощения и игры.

Более того, родителей очень может обижать небрежное или даже грубое отношение к ним самим. Ребенок может сказать маме или папе: «Уходи отсюда!», назвать грубым словом, которое, быть может, слышал от вас. Так одна девочка сказала маме: «Не нужны мне макароны! Ты что, дурочка, если не понимаешь?!».

Вдруг оказывается, что он больше не любит качаться на качелях. Или любимые до этого пирожки с яблоками – это «фу». Или даже не желает смотреть мультик, который всегда был для него самый-самый. Конечно, обесценивание не тотально, иначе сам малыш просто бы не выдержал этой лавины. Но то там, то здесь вы вдруг «наталкиваетесь» на удивительные факты того, что для него больше не является важным. Что-то он действительно «перерастает» и оставляет позади. Другое на самом деле остается важным, но внутренние механизмы отрицания, стремление отстаивать свое мнение делают свое дело. Но в следующий раз он может просто забыть о том, что «уже не любит» те самые пирожки или мультик.

Почему это важно

Обесценивание, как мы уже выяснили, основа «включения» всех основных двигателей кризиса, без которого выход на новую ступень невозможен. И это, пожалуй, самое главное. Пусть в проявлениях обесценивания много неприятного (особенно когда ребенок обесценивает ваш авторитет и совсем не слушается), но все же в своей основе этот процесс необходимый. Но вместе и с тем, что ребенок считает для себя помехами (правила, ограничения) под его молот попадает и то, что было до этого любимым. Что же, это как милые сердцу шортики, из которых пора вырасти!

Обесценивание – это также и способ демонстрации своей «взрослости». Ребёнок всеми силами старается показать, что он уже «большой», что он вырос. И один из способов для этого – отвергнуть то, что он любил, когда был «маленьким». Именно в период кризиса 3 лет дети начинают говорить смешную для взрослых фразу: «когда я был маленьким...». И действительно, он уже считает себя гораздо старше, чем был!

Пройдет совсем немного времени, и ребенок постепенно сформирует для себя новые ценности. Ваш авторитет вернется и даже преумножится! Он «отсеет» то, что действительно перерос, и вернет себе то, что отвергал ошибочно. В общем, он выйдет на новую ступень самопознания! Нужно

отметить, что обесценивание – основной механизм любого кризиса, и с ним человек встретится еще не раз: и в 7, и в 14, и во время «взрослых» кризисов.

Что делать в период «неценности»

Для того чтобы облегчить проявления обесценивания, можно дать несколько рекомендаций...

1) *Уважайте его выбор!* Основная рекомендация, пожалуй, такова: понять, как работает механизм обесценивания и не сопротивляться. Перестал любить овсянку – предложите манку. Не хочет больше смотреть мультфильм про зайку, включите про осьминожку. В общем, относитесь к его выбору с возможным уважением. Не спорьте и не напоминайте ему с удивлением (или возмущением) о том, что «ты же это всегда любил!». Эта фраза никак его не убедит, а упрямства лишь добавит. И т. к. вполне может случиться, что вы приготовили его любимое блюдо, а оно вдруг оказалось «нелюбимым», не спешите с нотациями. Кризис 3 лет у ребенка многому учит и родителей тоже. Например, обговаривать и договариваться с ребенком заранее.

2) *Новые ориентиры.* В период обесценивания ребенок многое разрушил, но строить только начинает. Важно не упустить этот момент и помочь ему сформировать правильные нормы, усвоить правила поведения на новом, более осознанном уровне. Многие правила вашей жизни могут остаться такими же, но если вы объясните их ребенку по-новому, уважая его взрослость, то он примет их быстрее и охотнее. Детский кризис дает возможность и родителям пересмотреть свои отношения с ребенком и внести в них новую струю более «взрослого» общения.

3) *Меняйте многое на волне взросления.* Ребенок борется за то, чтобы быть «большим»? Отлично! На этой волне отвержения прежних игрушек, увлечений, проведения времени можно многое изменить, дав ребенку то, что ему нужно! У вас наверняка еще есть игрушки, из которых он вырос? Уберите их, наконец, или подарите кому-нибудь. Пусть его пространство наполняется новыми игровыми предметами, которые интересны ему по возрасту и чуть-чуть на опережение. Вы можете менять ритуалы, связанные с укладыванием, едой. И в этом можно дать ему возможность быть более самостоятельным! Если он до сих пор спит в своей первой кроватке, самое время купить ему новую, более взрослую. Такие образом вы подчеркнете свое уважение к его взрослению. И «кризисных» конфликтов будет гораздо меньше!

4) *Реагируйте на грубость.* Вспоминая о том, что ребенок в период обесценивания часто пробует «на вкус» плохие слова и употребляет их по отношению к родным, нужно быть готовыми к этой ситуации. Услышав нечто подобное, постарайтесь сохранить самообладание. Он ошибся, когда так сказал, но ведь каждый может ошибиться! И объясните ему, что так говорить очень плохо, что вам обидно такое слышать. Упомяните о его чувствах: «Да, тебе очень хотелось еще поиграть, когда я позвала тебя спать. Но даже если ты расстроен, говорить мне «плохая» не нужно». Не игнорируйте такие факты, давайте ребенку адекватную «обратную связь» и своими словами, и строгим выражением лица. Помните, что ребенок, которому позволено оскорблять родителей, скорее всего не будет церемониться нигде и ни с кем. И, конечно, сами следите за тем, как вы его называете, чтобы не было эффекта «двойных стандартов».

Признак № 6: Бунтарство или «Я протестую!»

Теме три с половиной года. В последнее время он стал совершенно неуправляемым: выдавливая из себя слезы, кричит, никого не хочет слушать. Может валяться на полу и требовать то, чего на данный момент дать невозможно (например, машинку, которую он вчера видел в магазине). Находясь с Темой на больничном, мама поймала себя на мысли, что ждет – не дожидается, пока он снова будет ходить в сад. Так она устала от постоянных войн!

Бунт на корабле!

Бунтарство – способ поведения, строящийся на открытом неповиновении. Ребенок может кричать, плакать, требуя того, что хочет. Он может обзывать, громко повторять: «Нет! Нет!! Не-е-е-ет!!!». Есть дети, которые бунтуют тихо. Например, одна мама рассказывала, что дочь не желала снимать обувь, приходя с улицы. Мама уговаривала ее, потом начинала ругать. Дочь опускала глаза «в пол» и стояла посреди коридора, не глядя на маму. Так могло продолжаться 30–40 минут.

Бунтарство – это *основной способ*, с помощью которого ребенок будет действовать в течение всего периода кризиса. Кажется, что он постоянно наготове, в состоянии войны со всеми. Чуть что – кричит, плачет, упирается, может ударить или обозвать. Родители порой и не подозревают, что в их милых до той поры крохах живут такие «бесята»!

Зачем нужен бунт

Вспомним о том, что бунт – лишь способ, чтобы отстаивать свои интересы. То, что в основном это происходит бурно, «виноваты» несколько факторов. Во-первых, с кризисом трех лет совпадает с перестройкой эндокринной системы, что делает эмоции ребенка весьма «подвижными» и склонными к бурному реагированию. Во-вторых, из своего прошлого опыта малыш прочно усвоил, что когда он кричит, родители обязательно реагируют. Вот он и поднимает шум по любому поводу! В-третьих, бурная реакция помогает ему удерживать концентрацию на своем желании, не позволить родителям отвлечь на что-то другое.

Бунтарство – один из основных способов в попытке добиться своего в этом возрасте. Ребенок пока не владеет более тонкими приемами, помогающими добиться своего. Поэтому бунтарство – лишь инструмент. Насколько хорош топор, чтобы заточить карандаш? Наверно, плох, но если ничего другого нет под рукой? Он обязательно научится действовать более мирно, а пока...

Маленький бунтарь: ищем подходы

Когда ребенок находится в состоянии противостояния вам, реагировать не всегда бывает просто. Иногда собственное раздражение захлестывает настолько, что ребенку можно лишь крикнуть: «спасайся!». Но есть способы, чтобы облегчить ситуацию...

1) *Дайте адекватную реакцию.* И снова о «неуважении к родителям». Если ребенок ударил вас или назвал плохим словом, обязательно покажите ему мимикой и словами свое недовольство. Хорошо, если ваши фразы будут избавлены от бурных эмоций, и прозвучат коротко, но строго. Так малыш поймет гораздо лучше, чем если услышит гневную тираду.

2) *Восстановить порядок.* Если в процессе истерики он, к примеру, бросал на пол вещи, нужно добиться того, чтобы он их убрал. Да, в начале и середине кризиса это может вызвать

дополнительный «взрыв». Но требования необходимы для усвоения правил. Даже если потом вы ему поможете, хотя бы часть работы по восстановлению он должен произвести сам.

3) *Назовите эмоцию и дайте ему время.* Если ребенок плачет, лежа на полу, подойдите к нему и скажите: «Тебе так обидно, что... (назовите причину). Приходи ко мне, когда немного успокоишься». И выйдите, оставив дверь открытой. Если истерика была «на публику», она быстро утихнет.

4) *Помогите ему.* Иногда дети полностью отвергают попытки взрослого их обнять и утешить. Но так бывает не всегда. Если вы видите, что ребенку очевидно требуется помощь, чтобы успокоиться, обнимите его, погладьте по голове и немного покачайте.

5) *Не отвечайте агрессией!* Протестное поведение ребенка часто вызывает гнев у взрослого. Но на то мы и «большие», чтобы вести себя мудрее «маленьких»! Если взрослый кричит или бьет ребенка, то это лишь показывает его бессилие.

Признак № 7: Деспотизм или «Я сказал!»

С недавних пор Валера взялся руководить всеми в семье. «Нет, не работу не пойдешь, будешь со мной гулять!», «Сиди в комнате, не ходи на кухню», «Выключи свою музыку!», – постоянно слышат мама, папа и брат Валеры. Но так как они не готовы подчиняться маленькому тирану, скандалы в доме не затихают.

Маленький тиран

Деспотизм – комплекс действий, чтобы настоять на своем, задать собственные правила, почувствовать себя самым главным. Ребенок пытается принимать решения не только те, что касаются его самого, но и командовать другими. Он может указывать маме, папе, бабушке, братьям и сестрам, что именно они должны делать. Даже в том, что не касается его! Например, моя дочь периодически требует, чтобы я надела именно оранжевый пояс, уходя на работу, не принимая моих возражений, что он не подходит к одежде.

В семье, где растут несколько детей, у 3-летки может сильно проявляться ревность, нетерпимость к братьям и сестрам, стремление ими командовать. Это происходит потому, что малыш слишком сконцентрирован на себе и своих потребностях. Его внутренние процессы направлены на то, чтобы выстроить новую систему понимания себя и отношений с другими. Но эта позитивная тенденция в этом возрасте тоже проявляется со знаком «слишком» в виде запредельного эгоцентризма. Он должен быть главным, самым-самым.

В этом возрасте есть еще одна интересная тенденция – быть первым. Первым пройти по коридору на кухню, первым нажать кнопку лифта, первым получить конфету.

Положительные стороны деспотизма

Деспотизм у маленького ребенка – поведение, направленное на руководство действиями окружающих людей. Деспотизм – продолжение всех остальных признаков кризиса. Ведь кто командует, тот и правила задает, а это – то, что нужно! Деспотизм – незрелая, но смелая попытка лидерства.

Те дети, чьи попытки деспотизма пресекались слишком уж строго, могут отказаться от лидерских попыток. А это значит, что они будут пассивны, ведомы, безынициативны. Конечно, пока ребенок рядом с вами, очень удобно, чтобы он был послушен. Но в дальнейшем в жизни такая «послушность» может сыграть для него дурную службу.

Преодолев период деспотизма, ребенок возьмет лучшее: он поймет, что есть определенные «границы», в пределах которых он может принимать решения. Есть то, в чем с ним могут посоветоваться, а также те решения, в которых его голос веса не имеет. Это ценный опыт, закладывающий понятие о личной ответственности.

Что делать с «пупом семьи»

Когда вами пытается управлять тот, кто едва дорос вам до пояса, это иногда смешно и нелепо, но порой сильно раздражает. Особенно когда это происходит много раз за день и в резкой форме. Но старайтесь держать себя в руках и...

1) *Отличайте деспотизм от насущных потребностей ребенка.* Иногда ему просто необходимо, чтобы мама осталась рядом, а порой – это просто попытка управления. В случае насущной потребности нужно подумать, как ее удовлетворить. Если же это попытка управления,

учитесь спокойно, но строго говорить ребенку "нет". Подчеркивайте, что действия других в данном случае никак ему не вредят. И поэтому родители (или другие взрослые и дети) имеют право сделать так, как им хочется или нужно.

2) *Понятие «границ»*. Разумно ограничивайте ребенка. Дайте ему возможность самому принимать часть решений, касающихся его самого. Что касается других – можете попросить его совета, как провести всем вместе выходной. Постепенно он поймет, что может распоряжаться временем и силами своими, но не других людей. Не стоит ради «спокойствия в семье» подчиняться маленькому тирану, ведь тогда «кризис» может и не закончиться!

3) *Поиграйте!* Предложите ребенку: «Давай поиграем. Ты будешь папой(мамой), а я дочкой (сыном)». И пусть ребенок в игре сделает то, что так хочется ему в жизни – поруководит вами от души! 3-летки просто обожают игры с перевоплощением во взрослых, особенно родителей. Они показывают нам пример правильного поведения, настаивают, чтобы вы (дети) мыли руки, переодевались, хорошо кушали, убирали игрушки. Вы можете быть даже удивлены, что ребенок настолько хорошо усвоил правила, против которых иногда так яростно восстает!

РЕЗЮМЕ: Не так страшен кризис...

Итак, теперь вы «знаете в лицо» все основные признаки кризиса 3 лет. И уже определили, какие из них проявляются у вашего ребенка наиболее сильно. Теперь ваши наблюдения получили и теоретическую поддержку, ведь всегда важно дать определение тому, что происходит. Так проще найти выход!

Кризис проходит быстрее в условиях, когда...

- ... в семье сохраняется позитивная атмосфера;
- ... исключены физические наказания;
- ... выработан небольшой свод правил, на которых взрослые настаивают всегда;
- ... есть единство между взрослыми: за что хвалим, какое поведение поощряем, за что пальцем грозим и как (если нужно) наказываем;
- ... взрослые воспринимают этот период как временный, проходящий, не делая выводов об «испортившемся» характере ребенка;
- ... взрослые готовы воспринимать ребенка как взрослеющую личность, уважают его мнение;
- ... взрослые настроены на то, чтобы больше объяснять ребенку и договариваться с ним, а не просто настаивать на своем.
- ... ребенку позволяется принимать часть решений, делать свой выбор.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: Особые ситуации

Когда у ребенка кризис трех лет, это очевидно, к сожалению, не только родителям. Проблемы могут возникнуть на улице, в магазине, в гостях, при общении с бабушками и дедушками, а также в детском саду. Иногда родители «краснеют» и начинают оправдываться. Иногда возникают конфликты между взрослыми, которые окружают ребенка. Порой родители чувствуют, что просто обязаны предпринять что-то срочно, чтобы спасти ситуацию. Бывает, что экстренная помощь нужна самим родителям. Как справляться с «особыми» ситуациями, когда дитя находится в кризисном возрасте?

Как справиться с истериками

Как мы уже выяснили, «бунт» – основной способ для ребенка, чтобы выразить свое отношение, когда он чего-то не хочет или на чем-то настаивает. В основе истерики всегда лежит какая-то потребность («хочу»), которую в данный момент нельзя удовлетворить («надо»). Чем младше ребенок, тем невыносимее для него ожидание, у него нет «потом», а есть только «сейчас». Он расстроен, разозлен, чувствует себя беспомощным – и эти негативные эмоции взрываются истерикой, бурным протестом.

Плач-бунт может различаться по своей силе...

... *слабое хныканье*: ребенок способен слышать и воспринимать ваши слова, он реагирует на то, что вы говорите или делаете. Хныканье может быть достаточно продолжительным. Ребенка не всегда просто успокоить. Часто хныканье является только первой ступенькой к последующему более сильному плачу.

... *плач средней интенсивности*: ребенок продолжает воспринимать окружающую реальность, реагирует на то, что происходит вокруг. На этом этапе успокоиться ребенка даже легче, чем на предыдущем, особенно если ребенок дает себя обнять и погладить;

... *громкий плач*: хотя ребенок «включил» достаточную громкость, он «уменьшает звук», когда вы что-то ему говорите или делаете рядом то, что может его заинтересовать. Можно попробовать воспользоваться приемом «отвлечение» – делать рядом с ним или в соседней комнате то, что привлечет его внимание. Главное – не допустить истерики;

... *«истерика»*: ребенок плачет на предельной громкости, закрывает глаза или просто не реагирует на то, что происходит вокруг; слова или активность родителей только усиливают истерику. По мере того, как истерика стихает, ребенок становится более контактным и может позволить себя успокоить.

Важно понимать, что родители чаще всего способны успокоить плачущего ребенка, а также не допустить ухудшения его состояния. Но вы предпринимаете усилия, а он плачет все сильнее, то, возможно, вы допускаете одну из ошибок...

Ошибка № 1: Кричать на ребенка. Конечно, некоторое повышение голоса, когда ребенок плачет, скорее всего, произойдет. Вы же хотите, чтобы он вас услышал! Поэтому переходите на уровень громкости чуть больше его собственного. Но родительский крик – это уже нечто другое. Ваше лицо принимает «маску гнева» (это может испугать ребенка), а звуки достигают силы, которая истощает запасы восприятия ребенка. Кричать на ребенка – бесполезно, это лишь выражение ваших эмоций (гнева, усталости, бессилия). Да и вам вряд ли станет легче от того, что он заревел еще сильнее.

Ошибка № 2: Пугать ребенка. «Вот я уйду от тебя!», «Папа больше никогда не придет к такому мальчику!», «Будешь кричать, выведу тебя за дверь», «Из сада забирать не буду, раз дома себя так ведешь!», – вот только несколько фраз, которые пришлось подслушать у родителей трехлеток. Ко всем эмоциям, которые сейчас испытывает ребенок, добавляется еще и страх. Страх – эмоция для ребенка крайне энергозатратная. Большинство детей, пугаясь чего-то, реагируют *плачем*. Т. е. в ситуации, когда он уже не спокоен, он заплачет еще сильнее. И лишь некоторые дети, пугаясь, «замирают». Но нужно понимать, что если ваш ребенок замолчал, когда вы его напугали, то говорить о том, что он «успокоился» не приходится!

Ошибка № 3: Обижать ребенка. «Ты – плохой мальчик!», «Какая противная девочка, посмотри, какая ты сейчас некрасивая!», – вот достаточно «мягкие» формулировки, которыми взрослые хотят обозначить свое отношение к тому, что происходит. Приходилось слышать и более суровые слова, но их здесь вряд ли можно будет напечатать. И это в отношении ребенка, который еле-еле достигает уровня пояса взрослого! Обидные слова не могут стимулировать ребенка к тому, чтобы он прекратил свой бунт. Вспомним, что он находится в периоде, когда

он впервые выделяет свое социальное «я» и формирует основы своей самооценки. Конечно, оскорбления для него сейчас – повод только больше рассердиться и с удвоенной силой отрицать слова взрослого.

Ошибка № 4: Бить ребенка. Физические наказания в последние десятилетия становятся действиями «нон-грата». Что же происходит в тот момент, когда у ребенка истерика, а его пытаются «привести в чувство» ремнем? Он чувствует резкую боль, понимает, что ее причинил самый родной человек. Разрушается самая основа – доверие ребенка к взрослому. Он ждет от вас помощи, учится справляться со своими эмоциями, пусть это происходит достаточно медленно. Но ремень никак не может научить его самоконтролю! Он может лишь разрушить его уважение к вам. Для ребенка важно чувствовать, что родители являются его защитниками. Ремень бьет не только по попе. Он бьет по его привязанности к вам.

«Так что же, – спросят родители, – улыбаться и уговаривать его? А может вообще разрешать все, что он хочет, лишь бы не плакал?». Конечно, нет. Но можно и свою линию соблюсти, и выйти из ситуации истерики без особенных потерь с обеих сторон.

1) *Будьте последовательны.* Проявите доброжелательную настойчивость: если уж вы сказали «нет», то пусть это будет «нет». Пусть он сейчас поплачет, но в будущем истерик будет все меньше. Он начнет понимать, что вы обдумываете свои слова перед тем, как их сказать, и никакие крики и возлежание на полу их не меняют.

2) *Спокойствие, только спокойствие!* Постарайтесь не злиться и не кричать, ведь так вы только добавляете возбуждения и без того возбужденному ребенку. Сохраняя спокойствие и уверенность, оставаясь доброжелательными, вы демонстрируете ребенку – его поведение вас не пугает, и с вами нельзя «договориться» такими методами.

3) *Тихое место.* Если вы находитесь в шумном или людном месте, постарайтесь переместиться туда, где будет меньше людей. Если ребенок перевозбужден, то внешняя стимуляция в виде шума, движения может только усиливать ее проявления. Если истерика случилась в магазине, возьмите ребенка за руку или даже на руки, и покиньте магазин. Чем меньше внешняя стимуляция, тем ребенок быстрее успокоится. Идеально, если в этом месте будет приглушенный свет, не будет людей и других детей, не будет игрушек.

4) *Нацельтесь на помощь.* Не бросайте ребенка один-на-один с его состоянием. Его нервная система еще очень незрелая, и грамотные действия родителей могут помочь быстрее преодолеть эмоции, ставшие неконтролируемыми. Некоторые дети дают себя обнять и поглаживать, и это стоит использовать, т. к. такая простая мера позволит не допустить усиления плача. Если же ребенок отталкивает вас, не дает прикоснуться, то достаточно быть просто в зоне видимости. Если ваши слова только ухудшают его состояние, можно ничего не говорить, а просто иногда сочувственно поглядывать на него. Иногда ребенок «гонит» взрослого, и тогда допустимо уйти на время из комнаты, оставив открытой дверь. Можно сказать: «Я буду на кухне. Приходи ко мне, когда немного успокоишься».

5) *Проговаривайте чувства.* Во время истерики расположитесь так, чтобы находиться на одном уровне с ребенком, и проговаривайте чувства, которые, по вашему мнению, он испытывает в данный момент: «Ты рассержен, потому что нам нужно уходить домой. Ты сможешь успокоиться. Ты уже успокаиваешься. Дома мы с тобой поиграем». Признание чувств ребенка и их выражение – пожалуй, самый большой подарок, который может преподнести взрослый ребенку. Маленький ребенок узнает от взрослого, как именно называется то, что он испытывает. А, начиная понимать, что происходит, эффективнее справляется со своим состоянием.

6) *Не наказывайте за истерику.* Возможно, вы удивитесь: такое отвратительное поведение, и не наказывать? Но истерика – это крайнее выражение эмоций, а за выражение эмоций наказывать нельзя, если вы хотите, чтобы ребенок остался «живым», искренним. Хорошо, когда человек позволяет себе проживать эмоцию и постепенно учится контролировать ее выражение, чтобы оно не было разрушительным. Поэтому когда ребенок успокоится, поговорите

с ним о том, что истерики недопустимы, и в следующий раз он может выразить свои эмоции более мирным способом. Также он должен устранить последствия истерики (например, разбросанные вещи).

И еще кое-что важное. Если ребенок уже успокоился, не нужно напоминать ему о том, что он «только что очень плохо себя вел» и пытаться взять с него обещание, что он «больше так вести себя не будет». Не нужно возвращать его снова в ту ситуацию, из которой он (и вы) с таким трудом вышли. Проговорить с ним, как нужно себя вести в следующий раз, лучше спустя некоторое время. А еще лучше найти на эту тему стишок, рассказ, сказку. Или придумать ее самим! И не забывайте про игру – разыгрывание проблемной ситуации с плюшевыми друзьями гораздо эффективнее поможет ребенку усвоить, как ему лучше вести себя в дальнейшем.

Приемы экстренной самопомощи для родителей

В нашей книге уже не раз звучала тема, насколько труден трехлетний возраст ребенка для его родителей. Иногда вы чувствуете недоумение, усталость, почти бессилие, раздражение и гнев. Порой вас захлестывает неуверенность в своей родительской компетентности: «что я делаю не так, если его поведение никак не улучшается?». А еще возникает чувство вины, особенно если вы «сорвались» и накричали на ребенка.

Для начала скажу, что мы, родители, имеем полное право на все чувства, которые у нас возникают (даже то, которое называется «все, больше не могу!»). Но в нашем обществе как-то не принято признаваться в том, что мы испытываем раздражение и злимся на своих детей. Порой мы пытаемся скрыть эти эмоции так глубоко, что прячем их от самих себя. Но от этого гнев и раздражение не только не уменьшаются, но и становятся нашими постоянными спутниками. Ведь невыраженные отрицательные эмоции обладают разрушительной силой! Рано или поздно они либо выплескиваются на окружающих, и это подобно извержению вулкана, или же «съедают» своего собственного хозяина, преобразовываясь в различные заболевания.

Значит, эмоции, даже раздражение и гнев, нужно выражать? Но как-то неуютно думать о том, что может случиться с трехлеткой, родитель которого выразит свои эмоции непосредственно на него. Но, тем не менее, это можно и нужно делать, только соблюдая «правила безопасности», о которых мы поговорим дальше.

Первый шаг – признаться самому себе в том, что вы рассердились. В этом случае эмоция уже не прячется, она открыта, и вы можете действовать, снижая ее интенсивность. Самое главное – это понять, что *возможность испытывать эмоции, в том числе и отрицательные – неотъемлемая часть работы здоровой психики*. Возникновение эмоций и чувств нельзя оценивать с точки зрения морали или этики. Мы имеем право на все чувства, которые у нас возникают. Вопрос лишь в том, что мы с ними делаем потом.

Есть и другой «полюс» проблемы – если мы «не стесняемся» в выражении эмоций, и позволяем себе громкие крики, шлепки, грубость. Нужно понимать, что эти действия не способны помочь освободиться от негативных эмоций. Потому что за подобной «разрядкой» вы испытаете острое чувство вины. Далее – попытка задобрить ребенка игрушкой или конфетой. Затем снова следует очередной «взрыв», и – опять виток раскаяния. И вы, ребенок будто качаетесь на качелях. А это – большая травма для психики малыша, которому необходима определенность в отношениях с самыми дорогими людьми.

И вот несколько рекомендаций, которые помогут вам «не завестись» (или успокоиться), если ваш ребенок ведет себя несносно.

1) *«И это тоже пройдет!»*. Каждый раз, когда ребенок капризничает или плохо себя ведет, вспоминайте эту простую истину. Понимание того, что неприятности имеют свой конец, позволяют действовать эффективнее уже сейчас.

2) *Отдайтесь*. Если вы почувствовали прилив раздражения, выйдите в другое помещение. Оставьте дверь открытой и скажите: «Я пойду на кухню (в ванную) и скоро приду». Это необходимо, чтобы ребенок не воспринял ваш уход как наказание. Одним из провокаторов раздражения является громкий звук, да и к тому же существует природный механизм обостренной реакции на крик ребенка. Даже понимая, что ребенку не грозит сейчас опасность, взрослый чувствует большую тревогу. Невозможность же прекратить это звуковое воздействие, вызывает значительное напряжение и раздражение. Поэтому физическое отдаление от источника шума позволяет начать успокаиваться. Если для вас неприемлемо выходить из комнаты, можете воспользоваться берушами: звуковой перегрузки не случится, а звуки не будут блокированы полностью.

3) *Сила воды.* Вода может помочь в ситуации раздражения многими способами. Можно несколько минут мыть руки под теплой струей, концентрируя на этом свои ощущения. Можно умыться лицо холодной или чуть теплой водой – это тоже отвлекает от проблемы на уровне ощущений. Можно налить себе воды и выпить ее не спеша, небольшими глотками, опять же сосредотачиваясь на процессе. За это время часть напряжения уйдет, и вы будете готовы вновь искать пути навстречу своему ребенку.

4) *Пейзаж за окном.* Можно выйти из комнаты или продолжать находиться рядом с ребенком. Подойдите к окну и некоторое время концентрируйтесь на том, как выглядит небо. Потом рассмотрите всю «картинку»: двигающихся людей, машины.

5) *Домашние дела.* Раздражение – это эмоция, которая дает много энергии. Если ее не «выплеснуть» в мирное русло, вы можете дойти до рукоприкладства! Многим женщинам в такие моменты помогают домашние дела. Если ребенок «гонит» вас, можно начать гладить, протирать пыль, мыть посуду. Вы достигнете сразу трех целей: дадите вашей энергии приемлемый способ выхода, домашние дела продвинутся вперед, а ребенок будет иметь возможность отвлечься от своего состояния, наблюдая за вами.

6) *Призовите на помощь юмор.* Часто «пост-фактум» поведение ребенка оказывается почти анекдотом из жизни. Но ваша задача посмотреть на его поведение глазами юмориста-сатирика сразу. В этом случае вы не станете драматизировать ситуацию, и не «сорветесь».

7) *Посмотрите на себя!* Если раздражение готово стать гневом, подойдите к зеркалу. Увидев свое перекошенное лицо, вам захочется привести его в порядок. Это снизит и внутреннее напряжение.

Если ваши эмоции пришли в сравнительно приличное состояние, можно вернуться к общению с ребенком. Ведь до этого вы, даже если бы захотели, не смогли бы его успокоить. Он слишком тонко реагирует на ваш эмоциональный фон. Но, приведя в порядок ваши всклокоченные эмоции, вы готовы к тому, чтобы завершить ситуацию на доброжелательной ноте.

«Золотая» пятерка наказаний

Когда ваш трехлетка ведет себя «плохо», в голову приходит мысль: «Нужно наказать! Иначе не поймет!». Но, пользуясь традиционными наказаниями (крики, шлепки, угрозы), родители быстро понимают, что они «не работают». Более того, ухудшают ситуацию! Упрямство, деспотизм, негативизм – все на своих местах, вот только плачет больше и громче. Очень на вас обижен и, кажется, даже боится. Вот и встает дилемма: поведение отвратительное, а наказания не действуют. Что же делать?

Для начала нужно выйти за рамки традиционного понимания наказаний. Для чего они нужны? Чтобы *показать ребенку, что его поведение не допустимо*. Задача поставлена правильно, но средства выбраны не те! Давайте расширим понятие «наказания» и заменим его более широким – *«отрицательная обратная связь»*. Она просто необходима ребенку, чтобы обозначить для него рамки. Но средства можно выбрать так, чтобы сохранить между вами уважение и теплоту. Итак...

1) *Строгий взгляд и тон*. Если вы недовольны поведением ребенка, нужно показать это мимикой и тоном голоса. Не стоит пытаться «перевести все в шутку» или натужно улыбаться. Конечно, стоит следить за тем, чтобы строгий взгляд не переходил в «маску гнева», а тон не становился криком. Вы же помните, что нужно делать, чтобы помочь себе привести эмоции в порядок?

2) *Выражение собственных чувств*. Вполне уместно сказать ребенку: «Мне неприятно видеть, как ты себя ведешь», «Я расстраиваюсь, когда ты так плачешь», «Я сейчас очень рассердилась». Ребенку важно знать, что *чувствует* по поводу его поведения взрослый. Ведь он еще мал и ваше мнение для него является одной из основ в восприятии действительности. К тому же, вам тоже становится легче, если вы проговариваете свои отрицательные чувства.

3) *Метод естественных последствий*. Ребенок упирается и не хочет одеваться на прогулку? Вы можете напомнить ему, что его друг может уйти гулять в другое место. И, когда он это обнаружит, ему будет обидно. Возможно, это станет новым поводом для слез, но и наука тоже будет хороша. Или в ситуации, когда он в гневе бьет игрушку, и та ломается, – вам не нужно его наказывать, он будет наказан пониманием того, что его действия привели вот к таким последствиям. Он растет и начинает понимать причинно-следственные связи. Ребенку нужен «горький опыт», чтобы научиться себя вести более цивилизованно! Важное замечание – если поведение ребенка представляет опасность для его здоровья или для дорогих вам вещей, метод естественных последствий *не может* применяться.

4) *Предупреждение*. Этот способ схож с предыдущим, но тут условия задаете вы сами. Например: «Ты можешь пойти сейчас в ванную, и мы успеем прочитать книгу перед сном. Но если ты не пойдешь в ванную сейчас, придется лечь спать без книги». Или: «Если ты продолжишь ныть, мы не сможем пойти в магазин и купить тебе сок. Чтобы мы пошли в магазин, нужно успокоиться». Заметили? Вы не только задаете условия, но и проговариваете верный вариант поведения, при котором ребенок получает то, что ему нужно. Но если он не прислушался к вашим словам, придется идти до конца: сказали «нет», значит – «нет».

5) *Осуждение поведения ребенка*. Ребенку необходима «обратная связь» от взрослого, чтобы понять, правильно ли он поступает или нет. Поэтому осуждение – это часто применяемый метод. Главное – говорить о проступке ребенка («ты поступил плохо, когда сделал то-то и то-то»), а не о его личности («ты плохой»). Для такого разговора нужно выбрать время, когда эмоциональное состояние ребенка и взрослого почти нормализовалось. Общение должно происходить «на одном уровне», то есть взрослый не должен возвышаться над ребенком. Взрослый должен интересоваться мнением ребенка («как ты думаешь, что именно ты сделал не так?»).

После обсуждения ситуации взрослый и ребенок вместе ищут варианты нового поведения в аналогичной ситуации, применимые в будущем.

Пожалуй, это «золотая пятерка» наказаний, которой вполне можно обойтись, если вы действительно хотите показать ребенку, что его поведение недопустимо. И постарайтесь избегать таких «традиционных» способов как крики, угрозы, обзывательства и «тапочкой по попе».

Мама + папа + ребенок в кризисе

Когда у ребенка кризис трех лет, между родителями могут возникать разногласия. Они оба устают от этой ситуации и не знают, когда это закончится и, главное, что делать. В тех семьях, где родители стоят «единым фронтом», кризис у ребенка проходит быстрее и, главное, дает хорошие результаты. Конфликты между родителями по поводу воспитания ребенка (особенно если он может их наблюдать) усложняют ситуацию.

Типичные ошибки родителей таковы...

... *Перекалывание ответственности друг на друга:* «Это ты его так воспитала!», «Нет, это ты с ним мало занимаешься, поэтому он так себя ведет», – типичный супружеский «обмен мнениями». Взаимные обвинения не приводят к выработке единой стратегии, а лишь – к конфликтной ситуации в семье. Нужно понять, что в его кризисе вообще никто не виноват, кроме законов природного и социального развития. А все, что достигнуто в плане воспитания ребенка – это результат совместных усилий (или совместных упущений).

... *Усугубление ситуации собственным поведением.* Ребенок ноет, капризничает или кричит, а родители ругаются друг с другом. Результат – плохо всем. Ребенок не получил полезного опыта, родители рассорились, «погода в доме» оставляет желать лучшего.

... *Нереалистичные представления об «одинаковости».* Сейчас актуальна идея, что родители должны занимать единую позицию в воспитании ребенка. Иногда эту правильную идею доводят до абсурда, полагая, что и мама и папа должны одинаково реагировать. Например, мама может обвинять папу в том, что он не умеет пожалеть ребенка, а папа маму – в том, что она слишком потакает. Но на самом деле *роли матери и отца в семье разные*. Мама – основа эмоционального развития малыша, папа – социального. И хотя и тот, и другой участвуют в обоих процессах, ведущие роли все же распределены. Поэтому мама может быть более ласковой и понимающей (но не требуя того же уровня от папы), а папа имеет право быть более строгим и настойчивым (не требуя той же степени от мамы).

... *Отсутствие договоренности.* Если мама и папа не договорились о том, что ребенку можно, а что нельзя, то в семье неизбежны конфликты. Да и как родители смогут дать ребенку ориентиры в правилах поведения и границах «можно-нельзя», если они сами не имеют об этом четких представлений?

Отсутствие взаимной поддержки. Речь идет о том, что не все супруги готовы поддерживать, посочувствовать друг другу. Если мама и папа борются в семье за мифическую «пальму первенства» (кто самый умный, главный, хороший, спокойный и т. д.), то «неудача» одного в общении с ребенком может становиться причиной радостного злорадства для другого. Это усложняет не только взаимодействие во время кризиса трех лет, но и провоцирует семейные кризисы.

Как же быть супругам, чтобы помочь друг другу и ребенку пережить непростое время кризиса трех лет? *Во-первых*, не претендуя на одинаковость, *мама и папа должны договориться о самых важных правилах*, на которых они оба будут настаивать. Ведь нужно знать, когда можно позволить ребенку самому решить, а когда, даже несмотря на его протест, нужно настоять на своем, обозначая границы. Когда родители стоят «единым фронтом», ребенок признает правила гораздо быстрее.

Во-вторых, *все дискуссии о воспитании лучше вести отдельно от ребенка*. Договоритесь, что если в какой-то ситуации один из вас не согласен с действиями или решениями другого (можно или нельзя что-то разрешить, например), то он может корректно сказать: «Мне нужно поговорить об этом с мамой (папой). Подожди немного, мы сейчас вернемся». Чаще всего нескольких минут хватает, чтобы обсудить совместное решение частной ситуации.

В-третьих, старайтесь сменять друг друга. Если вы видите, что ваш партнер находится на грани усталости или «срыва», берите инициативу в общении с ребенком на себя. Договоритесь заранее, чтобы это не стало поводом для обиды, ведь хорошо, если помощь приходит вовремя. Договоритесь также и о «сигналах бедствия». Если вы слишком устали от спора или детской истерики, давайте сигнал «SOS» своему партнеру. В одной семье было принято говорить об этом громким «специальным» голосом: «Бип-бип, вызываю отряд подкрепления, вызываю отряд подкрепления!». И другой супруг точно знал, что его помощь сейчас необходима.

В-четвертых, постануйте, что жаловаться друг другу на ребенка – можно! Только, желательно, не в его присутствии. Дело в том, что изливая свою усталость или раздраженность, рассказывая супругу об «ужасном» поведении ребенка, мы чувствуем облегчение. Более того, если наши чувства приняты, мы сами можем найти выход из сложной ситуации. Но это будет «работать» только в том случае, если супруги способны выслушивать друг друга без критики.

Старайтесь напоминать друг другу, что вы оба – хорошие родители. Пусть уставшие, пусть не всегда точно знающие, правильно ли поступили, но – хорошие. Такая взаимная поддержка просто бесценна и помогает преодолеть многие трудные моменты родительства.

Маленький тиран, его братья и сестры

Если в семье есть другие дети, то для трехлетки они могут быть как «камнем преткновения», так и «островком отдохновения». Ревность по отношению к братьям и сестрам, а также точка зрения, что они не имеют никаких прав – обычные проявления для 3-летнего буяна. Но проявляется это не в каждой семье, и порой никаких конфликтов между детьми не наблюдается. Но что же делать, если они все же есть?

Младшие дети. Кризис 3 лет может проходить более бурно, если в семье есть младший ребенок. Естественная ревность подстегивается тем, что младший ребенок требует много времени для ухода. И тогда у трехлетки может проявляться противоречивость в поведении: иногда он может «становиться маленьким», требуя, чтобы за ним ухаживали, как за малышом. А порой перевешивает тенденция взросления и самостоятельности («Я сам!»). Эту тенденцию стоит поддерживать, ведь естественно стать «большим» на фоне маленького брата или сестры. Чаще давайте ему «взрослые» поручения!

Иногда проблемой становится неприятие малыша: трехлетка отказывается давать ему игрушки; игнорирует ваши просьбы вести себя потише, когда малыш спит; утверждает «мама только моя!». Главное в этой ситуации – несмотря на такое поведение сохранить привязанность со старшим, но еще таким маленьким трехлетним сыном или дочерью. Не позволять себе видеть в нем «врага» или «помеху». Напоминать себе, что он делает это вовсе не «назло», а потому, что только ищет пути взросления. Будьте настроены заметить и похвалить, когда ваш трехлетка поступает правильно (а этих моментов немало). И давайте адекватную отрицательную обратную связь, о которой шла речь выше. Хотя этот период и очень труден, но он обязательно пройдет!

Старшие дети. Так или иначе, их поведение служит примером для трехлетки. Ему хочется вырасти, стать «взрослым», и копирование более спокойного поведения старших братьев и сестер – один из семейных ресурсов на пути преодоления кризиса. *Старших детей нужно взять в союзники и попросить их помочь вам, пока их брат или сестра находятся в «особом возрасте».* Вы можете рассказать, что они тоже переживали такой период, и вам было непросто. И так здорово, что они повзрослели и стали вести себя по-другому. Если старший ребенок будет чувствовать себя вашим союзником, вы сможете получить много помощи.

Во-первых, он будет стараться давать правильный пример (и, возможно, улучшит и свое поведение). Во-вторых, он сможет более лояльно относиться к частому реву своего трехлетнего брата или сестры, зная, что это обязательно пройдет. В-третьих, дети иногда находят просто гениальные ходы для отвлечения маленьких буянов, давая своим родителям передохнуть!

Вы, ребенок и другие родственники

В этой книге до сей поры речь шла только о детях и их родителях. Но эта система почти никогда не бывает замкнутой, и в воспитании участвуют бабушки, дедушки, тети и дяди. Иногда речь еще идет о друзьях семьи. Но наиболее сильное влияние оказывает именно старшее поколение, которое не может равнодушно смотреть на «то, что происходит». То, что в глазах родителей является необходимой строгостью и установлением границ может считаться бабушками «издевательством над ребенком». А то, что родители считают гуманистической позицией, дедушками может быть признано «родительской мягкотелостью». И вот уже дискуссия о воспитании ребенка набирает недетские обороты! Ребенок упрямится и буянит, а родня при этом выясняет отношения. Печальная картина... Давайте рассмотрим *типичные проблемы*, которые могут возникнуть в этот период в отношениях с родственниками.

Проблема № 1: «Испортили ребенка!». Каждая вторая молодая женщина (не считая каждой первой), приходящая ко мне на консультацию по поводу проблем 3-летнего возраста ребенка, признается, что кто-то из ее окружения упоминал о том, что ее воспитательная позиция была неверна, раз ребенок ведет себя так плохо. Иногда «крайней» остается только мать, иногда обвиняют обоих родителей (видимо, чтобы не обижать каждого в отдельности). Порой эта мысль звучит настолько часто, что оказывает значительное влияние на самооценку матери и ее настроение. Подстегивается ситуация еще и плохой памятью родни: «Наши дети такими не были! Ни о каких кризисах раньше и не знали! Раньше дети родителей уважали и слушались, а теперешние распоясались!». А ведь человек, которому постоянно твердят о его некомпетентности, вряд ли сможет найти лучшую линию в сложной ситуации!

Что делать? Возможно, вы и *не сможете убедить* старшее поколение в том, что кризис 3 лет считается нормальным и полезным периодом, несмотря на все его неприятные проявления. Можно, конечно, попробовать подбросить им эту самую книгу в надежде на то, что они ее прочтут. Более «продвинутые» бабушки и дедушки сами интересуются подобной информацией и, как правило, более тактичны при общении. Поэтому, если окружающие высказываются довольно резко, самое главное – для самих себя осознать, что вы не допустили никаких фатальных ошибок в воспитании ребенка, и он действительно находится в естественном для себя процессе. Более того, мною замечено, что наиболее бурно кризис трех лет протекает у детей активных, инициативных, с особенным стремлением к самостоятельности. Часто эти дети хорошо развиты, много знают, у них хорошая речь. Кризис у них начинается раньше, проходит более бурно, но завершается с наилучшими результатами. Так что придерживайтесь принципов гуманизма и не давайте разрушить свою уверенность!

Проблема № 2: «С тобой он ведет себя хуже всего!». И снова это стандартное обвинение, которое мама может услышать от бабушек и дедушек (папам, как правило, тоже достается). Молодая женщина смущена, ведь она слышит о том, что ребенок только что был спокоен, с ним можно было договориться. Но пришла мама – и капризы, упрямство и истерики тут как тут! Еще один аргумент в пользу негативного влияния матери и ее родительского несовершенства?

Что делать? Самое главное в этой ситуации – понять, почему происходит именно так. Вероятнее всего, это правда, и ребенок действительно более спокоен в присутствии бабушек и дедушек, особенно если они «приезжающие». Во-первых, видя бабушку и дедушку редко, ребенок сильно вовлекается в то интересное, что они ему предлагают и «забывает» о капризах. Это как праздник, который не может быть каждый день. Во-вторых, такое общение бывает очень активным и даже если ребенок радуется, он достаточно сильно устает. А «плохое поведение» включается, если ребенок устал. В-третьих, в присутствии мамы ребенок всегда расслабляется, и эмоции начинают выходить наружу. В-четвертых, именно родители – это основной плацдарм для усвоения и правил (и провокаций по их поводу). Поэтому у мам и пап есть

даже повод для гордости, если ребенок «тренируется» именно на них – он им доверяет! Что до дедушек и бабушек, то в этой ситуации лучше признать: да, с вами ребенок ведет себя лучше, чем со мной. Можно попробовать объяснить им «механизм» того, почему так происходит, но очень тактично – во избежание неверных толкований.

Проблема № 3: Навязчивые советы. Вообще, советы бабушек и дедушек довольно часто бывают вполне применимы и полезны. Поэтому не стоит их отметать только потому, что совет дан представителем старшего поколения. Но вполне вероятно, вы услышите что-то, что идет вразрез с вашими представлениями о воспитании. «Топ» таких советов возглавляют такие рекомендации: «дать по попе», «наказать (другим способом), чтобы понял, что так вести себя нельзя», «уступить, чтобы не плакал», «обмануть во благо». Эти рекомендации могут вызывать у родителей реакцию отвержения.

Что делать? Самое главное – правильно реагировать. Если уж ситуация единомыслия не складывается, нужно хотя бы сохранить отношения и не поссориться. Лучший способ – выслушать совет и сказать: «Спасибо, я услышала то, что вы сказали. Я обязательно подумаю над этим». Если вы слышите совет «на грани добра и зла», то можете прямо сказать, что были на консультации психолога, и он рекомендовал поступать по-другому. Сохраняйте доброжелательность и не вступайте в перепалку. Доказать свою правоту не получится, а отношения будут подпорчены. И помните, – тот, кто чувствует свою правоту и уверенность, тот сохраняет спокойствие.

Проблема № 4: Активное вмешательство. Здесь есть понятия «допустимого» и «недопустимого» вмешательства. Допустимое – когда бабушка подходит и спрашивает *вас*, нужна ли помощь. В этом случае вы можете выдохнуть и передать заботы о ребенке на время ей. В этом нет ничего дурного – у вас появляется возможность прийти в себя. Но бывает, что родственники ведут себя недопустимо. Например, ребенок кричит и требует, вы ничего не можете сделать, начинаете «заводиться», и тут на поле боя выходит тяжелая артиллерия – бабушка. Она начинает ругать вас («не можешь с ребенком спокойно общаться!», «травмируешь психику!», «что такого в том, чтобы ему разок разрешить?!»), а также жалеть ребенка («Пойдем – пойдем, я тебе конфетку дам (мультик покажу, успокою)»). Вы чувствуете, что одновременно происходит три очень неприятных процесса: ломается ваш авторитет, вся ваша настойчивость разбивается о бабушкину «заботливость», ребенок получает «рычаги давления» (в следующий раз он будет кричать громче, бабушка придет быстрее и даст то, что требует). К тому же становится очевидным – между взрослыми происходит разлад, а это означает не только возможность лавировать между ними, но и повышение тревожности.

Что делать? В той ситуации, когда бабушка (или другой сердобольный человек) вмешивается, нужно действовать спокойно, но твердо. Например, сказать: «Спасибо, мне не нужна помощь. Мы сами сможем договориться». Если бабушка продолжает настаивать или обвинять вас при ребенке, нужно выйти из комнаты... вместе с бабушкой. С ребенком за это время ничего не случится (возможно, он даже успокоится), а вы сможете поговорить один-на-один, чтобы не ронять ни ее, ни свой авторитет. В нескольких фразах объясните, что именно происходит. Иногда этого бывает достаточно, чтобы бабушка согласилась с вашей линией поведения. Ни одна бабушка не будет настаивать, чтобы ее внук получил конфету перед обедом или же с помощью ножниц сделал из толстовки футболку. Если же она не согласна, просто попросите ее сейчас не вмешиваться, пообещав поговорить потом. А когда это «потом» наступит, постарайтесь договориться, что впредь вы должны обсуждать проблемы вдвоем, не устраивая некрасивых сцен при ребенке.

Проблема № 5: Двойные стандарты. Речь о том, что у мамы – нельзя, а у бабушки – можно. Например, одна из моих клиенток столкнулась с ситуацией, когда бабушка разрешала ребенку есть строго запрещенные (по диете) йогурты. Причем рассказал об этом сам ребенок, поведав и о том, что «бабушка только просила тебе не говорить». Такие ситуации просто выби-

вают родителей из колеи. Помощь старшего поколения бывает просто незаменима, но невыносимо осознание того, что все бастионы правил, которые успели отвоевать родители, в этот момент вновь рушатся. Если бабушки и дедушки живут отдельно, то родители часто говорят, что «ребенок приезжает неуправляемый».

Что делать? Самый лучший выход – это постараться договориться между собой. Рассказать, какие именно правила вы считаете самыми важными и попросить старших их придерживаться. Не забудьте спросить о возможных возражениях. Молчание опасно тем, что бабушки и дедушки просто решат для себя, что будут делать так, как считают нужным. Пусть лучше возражения будут ясны, и их можно будет обсудить. Постарайтесь, чтобы «жестких правил», которых должны придерживаться ваши родители, было немного. В этом случае вероятность того, что договоренности будут выполнены, гораздо больше. И, конечно, постарайтесь говорить, находясь в партнерской позиции. Старшее поколение очень не любит, когда с ними разговаривают «как с маленькими».

В заключение этой темы хочется сказать об общей позиции родителей, которая представляется мне наиболее эффективной. Нужно помнить, что *ведущая роль в воспитании ребенка – у вас*. Даже если допустить, что вы в чем-то ошибаетесь, это все равно так. У бабушек, дедушек и других родственников (при всей любви и уважении) – роль помогающая. Прислушивайтесь к их мнению, будьте готовы взять из него «рациональное зерно», но сохраняйте свою позицию – гуманистическую, но твердую.

Люди вокруг

Вы идете по улице, а ваш малыш упирается и кричит изо всех сил. Вы-то, конечно, знаете, что он только что требовал в магазине конфеты, пистолет, мячик и игрушечного пони, – все одновременно. А вы, увы и ах, согласились только на мячик. И теперь вам нужно выдержать эту тягостную дорогу до дома. Вы раздражены, сердиты и жалеете даже о покупке мячика («ничего не заслужил!»). Вам очень неприятно, что эта сцена происходит не за закрытыми дверьми дома, где вы могли бы отвлечься, «отпустив» ситуацию. Нет, она происходит в публичном месте, где на вас смотрят множество глаз!

Разные мамы в этой ситуации могут испытывать разные чувства. Кто-то ощущает «давление» и вызов, как будто ей говорят: «Ну-ка, покажи нам, что ты за мать, сможешь ли ты с этим справиться?». Кто-то чувствует вину, думая, что окружающие считают ее «мучительницей» своего ребенка. Кто-то еще больше раздражается, полагая, что ребенок «всем мешает». И совсем немногие думают, что окружающие смотрят на них *с сочувствием*.

На самом деле, если такая сцена происходит и вам вдруг становится важно мнение посторонних людей о себе или своем ребенке, постарайтесь поверить в то, что люди вокруг способны к сопереживанию. И правда, я, наблюдая на улице такой «концерт», проникаюсь искренним сочувствием к маме, вспоминая, что и сама бывала в такой ситуации не раз. Те мамы, дети которых находятся в кризисном возрасте (или уже пережили его) вполне способны понять, что вы, возможно, проявляете твердость там, где стоит ее проявить, даже если ребенок плачет.

Встречается не совсем приятная категория «сердобольных старушек», в которую, впрочем, могут входить люди разного возраста и пола. Эти незнакомцы склонны вступать в контакт с вами и ребенком, пытаясь повлиять на ситуацию. Так как контакт является навязанным для вас, нужно уметь отреагировать!

Ситуация № 1: «А вот я сейчас заберу тебя от мамы!» (обращаясь к ребенку). Незнакомец при этом смотрит на ребенка и даже может наклониться к нему. Вы должны дистанцировать ребенка от незнакомца, например, заведя его за себя или приблизив к себе. Переведите фокус общения с позиции «он – ребенок» на «он – вы». Скажите прямо: «Я не позволю вам пугать своего ребенка. Даже если он плачет, он будет со мной». После этого отворачиваетесь и уходите, не обращая внимания на реплики вслед и не заботясь о том, что были «невежливы». Степень невежливости вашего случайного оппонента мы даже не будем обсуждать.

Ситуация № 2: «Не плачь, посмотри, что у меня есть!». Первой вашей реакцией может быть раздражение от того, что кто-то вмешивается. Но в этом случае контакт незнакомца с ребенком достаточно «безопасный», т. к. угроз с его стороны не звучит. Но, тем не менее, вы должны приблизить ребенка к себе так, чтобы он находился преимущественно в вашей зоне, а не в зоне незнакомца. Таким образом, вы отмечаете для ребенка, что общаться с незнакомцами можно только вместе с вами. После этого посмотрите, что будет происходить. Иногда такое вмешательство действительно помогает, и ребенок «переключается». Если ребенок только сильнее расстроился, скажите: «Спасибо за попытку помочь» и, не мешкая, уходите.

Ситуация № 3: «Ах, какой плакса!». Незнакомец бросает в воздух такую фразу, иногда у вас за спиной. Конечно, возникает желание обернуться и рассказать ему все, что вы думаете о том, сколько плакс у него самого было в роду, о том, какой он некультурный человек и далее со всеми остановками. Хотя все в вас закипает, вступать в диалог не стоит. Конечно, ребенок может перестать плакать, видя, как мама ругается с незнакомой тетей. Но нужно понимать, что в этом случае ребенок воспринимает чужую тетю как агрессора, а маму – в опасности. Для ребенка это дополнительный стресс. Но и совсем «не ответить» бывает невыносимо. Вы можете бросить на незнакомца такой взгляд, в котором сконцентрировались бы все эмоции, которые вы хотели бы на него выплеснуть.

Ситуация № 4: «Что ты за мать?». Иногда окружающие доходят до такой степени вмешательства, когда пытаются научить вас, как воспитывать ребенка, прямо «здесь и сейчас». Оправданно это может быть, только если мать на улице жестоко бьет ребенка или тащит его так, что это представляет опасность для его жизни. Нецензурная брань в адрес ребенка тоже может стать приемлемым (но почти бесполезным) поводом для такого вмешательства «общественности». Во всех иных случаях такой контакт оскорбителен для матери. Если так случилось, нужны несколько коротких фраз, после которых вы уверенно обрываете контакт и уходите. Например: «Я сама справлюсь с воспитанием своего ребенка» или «Постарайтесь не вмешиваться в чужие дела».

Помните главный принцип – вы не должны оправдываться за поведение своего ребенка перед незнакомыми людьми. Не нужно что-то пытаться объяснить тем, кого вы больше не увидите. Лучше направьте энергию на то, чтобы уладить ситуацию между вами и ребенком. Или же – чтобы быстрее добраться до дома.

Кризис и детский сад

Как психолог, работающий в детском саду, я постоянно работаю с детьми, которые находятся в кризисе 3 лет. Интересное наблюдение – далеко не все двух-трехлетки демонстрируют кризисное поведение в саду. Иногда о том, что у них кризис, можно судить лишь по самым минимальным проявлениям. Тем значительнее разница с тем, что происходит дома. И даже не дома, а уже в тот момент, когда родитель вечером входит в группу, чтобы забрать ребенка домой.

Малыш, который только что был самостоятельным и спокойным, вдруг становится капризным и требовательным. Воспитатели часто говорят «без родителей ребенок другой»: и одевается сам, и ест, и игрушки помогает собирать. Но стоит прийти родителю, как тот же ребенок расплывается по банкетке, капризно вопя: «Одевай меня!». Или с порога начинает требовать конфет, а, не находя их, начинает реветь. В общем, «некрасивых» сцен раздевалки детских садов повидали немало.

Почему же в саду 3-летний малыш может быть «одним», а с родителями «другим»? Причин несколько. *Во-первых, нужно помнить, что ребенок «отрабатывает» правила поведения с теми, кому он больше всего доверяет.* Ребенок, недавно пришедший в сад, редко проникается нужной степенью доверия к воспитателям. Воспитатель для него – фигура контролирующая, управляющая, его бывает «страшно» не послушаться (не понятно, что будет). Часто ребенок в саду находится в напряжении, даже если внешне весел и спокоен.

Из этого *вторая причина – видя перед собой родного человека, ребенок сразу «расслабляется».* Его усталость и напряжение проявляются в виде капризов, а они, как мы уже понимаем, обладают особой стойкостью в 3 года. К тому же родные люди «безопасны» с той точки зрения, что их реакции для ребенка более предсказуемы. Если родители являются сторонниками гуманистической позиции, то ребенок чувствует, что его самого и его поведение «принимают». И хотя период кризиса является еще и проверкой гуманизма родителей, на будущее это хорошая основа для отношений.

В-третьих, некоторые дети обладают тем, что называется «социальная интуиция». Они *интуитивно* понимают, что в ситуации сада не стоит вести себя так, как можно поступать дома. Поэтому в детском саду, узнав о том, что дома ребенок ведет себя «ужасно», бывают очень удивлены. Но это, скорее, повод для родительской радости, – значит, ребенок обладает достаточно хорошим потенциалом и гибкостью в общении!

Иногда на консультациях с родителями случалось сталкиваться с утверждениями, что ребенок «плохо себя ведет» только в саду, а дома почти идеален, но я, признаюсь, в это не слишком верю. Родителям иногда очень хочется «закрыться» от проблемы и переложить ответственность на воспитателей, никак не включаясь в процесс помощи ребенку, который должен быть общим. Но так как эта ситуация достаточно редкая, рассматривать ее далее мы не будем.

Порой ситуация складывается так, что «достаётся» и воспитателям, и родителям. В каждой группе детского сада обязательно находятся 3–4 ребенка, кризис которых очевиден для всех. Воспитатели, если вы посещаете «обычный» сад, скорее всего, сообщат вам о том, что найти общий язык с ребенком очень сложно. Действительно, такие ребята могут создавать существенные помехи для всей группы, заставляя себя уговаривать одеться на прогулку, не прыгать на кровати в тихий час или не шуметь на занятии.

Родители спрашивают: «Что я могу сделать в этой ситуации? Меня же нет рядом?». Но на самом деле, родители могут немало даже «на расстоянии»...

... *обозначьте для воспитателя позицию вовлеченности.* Воспитателю бывает важно знать, что родители в курсе проблемы и работают над ней;

... *расскажите о своих принципах* – пусть воспитатель знает, какие способы помогают вам дома с ребенком. Обозначьте, что вы считаете допустимым в воздействии на ребенка (строгий голос, настойчивость), а что недопустимым («угол», угрозы, запугивания).

... *поиграйте с ребенком дома «в садик»*. Я уже рассказывала о принципах этой игры. Покажите на действиях его мягких друзей правила поведения в саду, делая акценты на тех моментах, которые являются для него более трудными (например, сохранение спокойствия на занятиях). Проигрывайте «в позитиве», т. е. так, как должно быть.

... *покажите ребенку, что для вас важно его поведение*. В своей практике я неоднократно убеждалась в том, что как только родители концентрируются на проблеме, которая происходит в саду, поведение ребенка начинает меняться в лучшую сторону. Родители интуитивно находят способы, чтобы помочь ребенку вести себя более социально!

Постарайтесь сделать воспитателя своим союзником. Не только на пути преодоления вашим ребенком кризиса 3 лет, но и «в общем». Это ресурс, который будет помогать вам еще не раз! Если в саду есть психолог, обратитесь к нему за консультацией.

РЕЗЮМЕ: Держитесь вместе!

Сложных ситуаций во время кризиса трех лет бывает немало. Вы будете чувствовать потребность «сохранить лицо», а иногда переживать, что выглядели не слишком хорошо в глазах ребенка, окружающих, да и своих собственных. Но период кризиса трех лет – время, когда родители тоже многому учатся. Не бойтесь совершать ошибки! Главное, успокоившись, обдумать то, что произошло, сделать выводы и найти решиться попробовать новый способ действия.

Помните, что люди, окружающие вас, в основном дружелюбны. Супруг, ваши родители и другие дети могут стать союзниками и помощниками, когда вам особенно сложно справиться с капризами или истериками. Воспитатели и психологи в саду тоже могут помочь, если настроиться именно на такой тон общения. Когда все действуют сообща, и ребенку становится спокойнее. Он быстрее усваивает нормы общения, и становится более взрослым и самостоятельным, а кризисные явления затихают.

И, самое главное, – каким бы ни было поведение ребенка, помните, что *он тоже ваш союзник*. Ему хочется быстрее преодолеть все то, что вызывает и в нем, и в вас такое напряжение. И пусть плоды ваших усилий не всегда очевидны, позитивный эффект обязательно проявится. Нужно лишь набраться терпения!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Кризисы еще не закончились!

Итак, наша книга подходит к концу. Можно надеяться, что вы узнали об основных особенностях кризиса 3-х лет, и это помогло вам смотреть на ситуацию более спокойно. Ведь действительно мысль о том, что это обязательно закончится, и не «когда-нибудь», а всего лишь через несколько месяцев, внушает оптимизм! Вы уверились в том, что «ненормальные» проявления в поведении ребенка – дело, в общем-то, обычное и сопутствует взрослению большинства детей. И также нашли дополнительные опоры в том, как действовать в особенных ситуациях, возникающих в период кризиса с ребенком, вами и окружающими.

Но, увы и ах, кризисы еще не закончились! И не думайте, что я хочу вас расстроить. Как и всегда, я уверена – «кто предупрежден, тот вооружен». Пусть дальнейшие вехи на пути родительства станут для вас предсказуемыми. А, значит, не застанут врасплох! Итак, основные кризисы будущего...

Кризис 7 лет. Время с 4 до 6 лет считается в целом «спокойным». Конечно, ребенок взрослеет и многому учится, но происходит это на фоне сотрудничества с родителями. В 7 лет вас и его ждет очередной период противостояния (пусть и не такой яростный, как в 3 года). Дело в том, что в возрасте 7 лет ребенок получает новую социальную роль – «ученик». Она предполагает новую степень взрослости и самостоятельности. И ему снова приходится «отстаивать» свои новые границы! В этот период авторитет родителей несколько ослабевает, а авторитет учителя находится на высоком уровне. Родителям может быть неприятно слышать безапелляционное: «А вот Мари Ванна считает по-другому!». Но мудрость состоит в том, чтобы поддержать формирующееся уважение к учителю и дать ребенку новые возможности для взросления. Кризис длится несколько месяцев.

Кризис подросткового возраста. Вот уж где расцвет противостояния! Родители, у которых есть несколько детей, говорят, что кризис 3 лет и подростковый очень похожи по своим проявлениям. Требовательно настаивают на своем, «не слышат», ваших аргументов и, похоже, совсем не уважают ваше мнение... Да, все это может быть и в подростковом возрасте. Подросток будет требовать всей самостоятельности, которую вы только готовы (и не готовы) ему предоставить! Но, к сожалению, речь не идет об ответственности – к ней он готов не в полной мере. И если маленького ребенка можно заставить («все равно не получит»), то с подростком все гораздо сложнее. Он все равно может сделать так, как хочет, вопреки вашему мнению и набивая собственные шишки! Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что этот период очень сложен и для повзрослевшего ребенка, и для родителей. Но он является и «проверкой» отношений. Чем больше позитивных опор в отношениях было выстроено до этого, тем меньше накал страстей. Чем больше родители изначально настроены на самостоятельность, тем легче всем участникам сохранять уважение друг к другу. Иногда этот кризис проходит гораздо менее ярко, чем в 3 года! Но длится, к сожалению, гораздо дольше – на протяжении всего подросткового возраста, который начинается примерно в 12–13 и заканчивается в 15–16 лет.

В конце хочется сказать вот что. Иногда вы будете очень уставать, но постепенно начнете понимать, что становится легче. Порой вы будете гордиться родительскими «находками», но будут моменты, когда вы будете размышлять, является ли выбранное направление верным. «Бороться и искать, найти и не сдаваться!», – пожалуй, лучший лозунг для вдумчивых и внимательных родителей трехлетних детей. И еще важно помнить, для чего ребенок вступил на путь кризиса – ведь это важный этап осознания и взросления. Остается лишь пожелать вам немного удачи и много терпения!