

КРИЗИС 3 ЛЕТ

Капризный, упрямый, непослушный... Такую характеристику дают чаще всего детям, с которыми трудно стало справляться. Но ребенок не может оставаться одинаковым, так как его развитие предполагает необходимость перемен.

Общая и нервно-психологическая реакция ребенка формируется неравномерно. Периоды более или менее плавного развития чередуются со своего рода скачками, качественными взрывами, часто бурными и резкими.

Первый возрастной кризис у детей происходит примерно в 3 года, второй — в 6-7 лет, третий — около 13 лет.

Возраст после двух лет нередко становится возрастом необъяснимого упрямства и негативизма. Это важный момент в развитии малыша. Ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями. В этом возрасте у ребенка появляется новое слово “не хочу”, оно начинает довольно часто встречаться в словаре вашего бывшего ангелочка. Малыш нередко действует наоборот: вы его зовете, а он убегает; просите быть аккуратнее, а он специально разбрасывает вещи. Ребенок кричит, может топтать ногами, замахиваться на вас со злым, сердитым лицом. Таким образом малыш проявляет свою активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Но умения для этого еще пока не хватает. Ему начинает что-то не нравиться, и ребенок выражает свою неудовлетворенность.

Нам с вами представить себе это довольно трудно, потому что мы живем со своим “Я” и без этого себя не представляем. Но малыш под влиянием возрастающей практической самостоятельности только начинает осознавать свое “Я”. Ведь он овладевает возможностями делать без помощи взрослого множество действий, усваивает навыки одевания, еды и т. п. Внешне это выглядит так: ребенок, называющий себя раньше в третьем лице (он, она), начинает осознавать себя лицом первым: “Дай мне машинку!”.

Этот период длится обычно несколько месяцев и протекает у всех детей по-разному. И взрослые именно в это время испытывают значительные трудности в общении и взаимодействии с ребенком, они сталкиваются с негативизмом и упрямством. Дети протестуют против опеки и делают то, что заведомо запрещено. Не надо сердиться на ребенка, пытаться силой заставить его, отвечать на его крик криком или наказывать. Это может закрепить в подсознании мотивы отрицательного поведения.

Найдите в себе силы терпеливо отнестись к маленькому крикуну. Лучше постараться переключить его на другие дела, так как ребенок иногда и сам бы рад, да не может успокоиться. Например, стоит поставить его любимую кассету, включить мультфильм. Если же акцентировать внимание малыша на конфликте — это может привести к неврозам. Нужно внимательно следить за изменениями в поведении ребенка. Если вдруг он отказывается от контакта с окружающими, однообразно раскачивается или долго-долго перебирает пальцы, то нужно немедленно показать малыша психоневрологу.

Итак, кризис может обнаруживаться в противоречии, которое можно устранить, как говорится, тем же: “Не смей мыть руки!”. И ребенок сделает это с усердием, которому позавидуешь. Но кризис может проходить на грани нервного заболевания, в форме детского деспотизма — стремления проявить власть над окружающими. Ребенок требует, чтобы исполнялось все, что он хочет. А если этого не происходит, то малыш бросается на пол, сучит ногами, бьет руками, кричит. В этом выражается его бессильная злоба. Что делать в таких ситуациях? Ответ на это вы найдете в разделе “Агрессивность”.

Кризис может протекать тяжело и сопровождаться беспокойным сном, ночными страхами, недержанием мочи, заиканием. Но об этом позже.

АГРЕССИВНОСТЬ

Самое главное, что стоит запомнить, — это то, что агрессивность присуща всем детям, и это нормально. В положительном смысле агрессивность помогает ребенку развить дух инициативы. Но также способна породить замкнутость и враждебность. Причина агрессивности проста: ребенок каждый день сталкивается с разочарованиями, и это раздражает его. Должно пройти время, чтобы малыш научился устранять их и отвлекаться. Ребенок часто чувствует себя подавленным в этом огромном мире, и родители, как бы ни старались, спасти его от этого не могут. Малыш наконец-то дотянулся до ручки двери, а повернуть ее и открыть дверь не хватает сил. Вот откуда и разочарование, и бессилие, а как результат — крик, отчаянный гневный протест.

Агрессивность — это реакция борьбы, поэтому, конечно, предпочтительнее, чем апатичность, вялость, хныканье, жалобы. Поэтому речь должна идти не об исключении агрессивности, а о контроле над ней. Лучший способ избежать чрезмерного ее проявления — отнестись к ребенку с любовью. Ведь часто причина агрессивности — это желание добиться любви. Но это не значит, что вы должны заласкать, избаловать малыша. Энергично умывая его, стоит ласково объяснить, зачем это нужно. И стараться разговаривать с малышом, вести себя доброжелательно и по возможности на равных, ибо от агрессивности страдают чаще всего сами дети. Ребенок злится и бросает игрушки, потому что мама не дала ему конфету. Позже ему стыдно за этот поступок, он боится из-за этого потерять любовь родителей и ...заново проявляет агрессивность — порочный круг, не так ли?

Чтобы этого избежать, необходимо помнить, что ласковое слово может снять озлобление. И воспользуйтесь приведенными ниже советами.

Если он бьет товарища по играм, уведите партнера из комнаты, предварительно пожалев его. Ваш малыш останется в одиночестве и сообразит, что так делать нельзя. Внимательно, но как бы не специально, замечайте, кто из детей начинает словесную агрессию, ибо часто она является причиной насилия. Ребенок может начать вести себя агрессивно и по отношению к взрослому, который оскорбляет, поэтому избегайте и таких взрослых.

Установите правила и не меняйте их ни в коем случае.

Станьте для малыша вторым “Я”. Напомните ему о правилах, которые вы вместе установили, и скажите: “Лучше ты мне, Саша, скажи, что тебе хочется ударить мишку и ты знаешь, что этого делать нельзя. Потому что драться нехорошо!” Чаще всего у ребенка после этих слов пропадает желание вступать в драку.

Когда ребенок поступает правильно, хвалите его. Это закрепляет положительное поведение. И хвалите не односложно: “Молодец!”, — а старайтесь сказать, что именно он сделал хорошо и почему вы довольны.

Ребенка, который ведет себя агрессивно, необходимо посадить на стул на 2—5 минут. Если же дети дерутся, то необходимо развести их по разным комнатам, но сказать, что это не наказание, а тайм-аут. Он для того, чтобы ребята пришли в себя и успокоились. Когда ребенок успокоился, спросите, понимает ли он, что может произвести плохое впечатление, хочет ли он, чтобы его хвалили, чтобы у него было много друзей, и объясните, что для этого нужно. Узнайте у ребенка, что он считает необходимым условием для того, чтобы у него было много друзей. Скажите ему, что он останется совершенно один, если будет дальше себя так вести. Но не пугайте тем, что вы откажетесь от него — это может вызвать новую агрессию. Просто покажите, что вы переживаете из-за него, огорчены.

Объясните ребенку, насколько смешны его фантазии. Можете сказать, что если все ему будут прислуживать, то это будет неинтересно, глупо и скучно, потому что все будут избегать его, так как он будет доставлять неудобства и неприятности.

Чаще всего дети агрессивны, когда устали или голодны. Не отправляйтесь в магазин, когда там большая очередь и малышу придется долго ждать. Также автобус в “час-пик” — не место для проголодавшегося малыша.

Крайний случай, когда ребенку грозит опасность для жизни или когда она угрожает кому-нибудь. Обнимите ребенка, стараясь его удержать. Это его успокоит. Но не проявляйте насилия, чтобы малыш не чувствовал, что на него нападают.

Сочините сказку, где ваш малыш будет главным героем, создавая ситуации, где ребенок ведет себя правильно и получает за это похвалу. Поговорите об этом, когда малыш спокоен, ибо если нервничает, он вас не услышит.

Малыш чаще прекращает капризничать не тогда, когда вы его об этом просите или требуете, а когда переключаете его внимание другой просьбой. Вместо того чтобы потребовать прекратить крик, попросите его подойти к вам. Ребенок сделает это без особого труда.

Вы, скорее всего, тоже раздражены. Поэтому скажите об этом малышу, чтобы он вам дал возможность прийти в себя и успокоиться. А потом уже можно поговорить.

И последнее. Помните, что ребенок не изменится в один день или ночь. Поэтому вооружитесь терпением и радуйтесь даже самым маленьким победам. Это приведет вас к успеху.

Онанизм

Во-первых, это совершенно естественно. Во-вторых, это дает им возможность лучше узнать свое тело.

Вполне нормально, если трехлетний малыш любопытствует по поводу половых органов. Он интересуется ими не меньше и не больше, чем другими частями тела. Если действия вашего ребенка ограничиваются исследованиями и не доходят до крайности, то есть он не занимается этим постоянно, то обращать особого внимания на это не следует.

Чтобы предотвратить крайности или их исправить, стоит предпринять следующее.

1. Будьте осторожны, купая ребенка. Половые органы мойте как следует, но как можно быстрее, так как это может вызвать возбуждение. Не проявляйте особого внимания к половым органам.

2. Постарайтесь понять, что происходит с вашим малышом. Некоторые дети могут заниматься этим, не осознавая того, что они делают. Нервное напряжение в данном случае вызывает онанизм. Такие дети находят в онанизме краткое удовольствие, так как не могут открыто выступить против родителей. Тот же малыш, который занят целый день, вряд ли будет заниматься онанизмом.

3. Если вы заметили, что ребенок занимается мастурбацией, не отводите руку, не угрожайте ему, не наказывайте. Постарайтесь выглядеть так, как будто вас это не заинтересовало. Малыш не должен чувствовать себя виноватым, потому что может развиться комплекс, который осложнит в будущем его половую жизнь. Лучше сказать: “Мама не хочет, чтобы ты так делал”. Просто и естественно.

4. Лучший способ избавить ребенка от этой привычки — отвлечь его новой игрушкой, интересным делом.

Подводя итог, можно сказать: не запугивайте малыша и не обращайтесь внимания на маленькое исследование ребенком своего тела.

СТРАХИ

Прежде всего, стоит заметить, что страхи нормальны, они защищают ребенка от многих опасностей (прыжок с высокого дерева, горячая вода и т. д.). Но существуют и другие страхи, они либо придуманы им самим (чудища под кроватью, призраки), либо получены в течение жизни (страх перед собакой, отъезд, уход родителя и т. д.). У детей бывают различные страхи на разных стадиях развития. Существуют основные виды страхов:

1. Страх отъезда матери, отца, может проявиться с 2-3 лет. Чаще всего такому страху подвержены дети, которые зависимы от матери или отца, то есть практически не расстаются с ними. Если ребенок с раннего возраста общался с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам. Но даже такой малыш может испугаться и после возвращения матери не отпускать ее от себя. Поэтому если вам необходимо уехать на несколько дней и заменить себя няней, пусть она проведет при вас 5—6 дней с ребенком, при этом время от времени старайтесь оставлять малыша с ней вдвоем. Начните с получаса и продолжайте увеличивать время разлуки. Малыш постепенно привыкнет к мысли, что вы всегда к нему вернетесь. Известный американский педиатр Б. Спок считает, что излишняя заботливость только усиливает страх. Также его усиливают колебания матери, которая начинает вести себя неуверенно, когда слышит крик ребенка при расставании. Не надо чувствовать себя виноватыми в том, что вы иногда покидаете своего малыша. Главное — делать это уверенно и оптимистично, стараясь заранее объяснить малышу, что расставание необходимо и оно не будет длительным.

2. В возрасте 3—4 лет ребенок начинает бояться темноты, смерти, машин и т. д. В это время воображение развивается настолько, что он способен представить себя на месте других людей и осознать все опасности, которые могут ему грозить. В таких страхах нет ничего опасного для здоровья ребенка, но помочь ему справиться со всеми воображаемыми чудовищами надо.

Если ваш малыш боится, обязательно выслушайте его серьезно и без смеха. Дайте ему убедиться, что вы хотите его понять и ему ничто не угрожает, так как вы всегда сможете защитить его ночью. Никогда не пугайте ребенка чужими тетями, докторами и т. д. Не стыдите ребенка за мелкие проступки, постарайтесь строго и последовательно избегать возможных мелких неприятностей. Пусть его жизнь будет насыщена и интересна, тогда он будет поглощен мыслями о будущем дне и забудет свой страх. Не пугайте никогда ребенка тем, что вы разлюбите его.

Если ваши сын или дочь боятся темноты, оставьте дверь в детской открытой или включите ночник. Это вряд ли помешает малышу спать.

Также в возрасте 4—5 лет возникают вопросы о смерти. Не напугайте ребенка. Постарайтесь спокойно объяснить ему, что все люди умирают, если они состарились. Но вы этого не бойтесь и считаете обыденным явлением. Не забудьте при этом обнять ребенка и сказать, что вы его не покинете еще много-много лет.

В этом возрасте дети часто боятся животных, даже если они с ними раньше сталкивались. Не настаивайте, ребенок сам справится с этим страхом через несколько месяцев или дней. То же относится и к воде. Никогда не толкайте ребенка в воду, а покажите на своем примере, что вода — большое удовольствие. Любой страх побеждается действием. Человек, сидящий сложа руки, не сможет заглушить страх. Поэтому иногда помогают бег и другие подвижные игры.

Еще несколько советов о том, как победить страх.

Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

Позовите на помощь плюшевую игрушку. Заяц, который сможет защитить от воображаемых чудовищ, — хороший помощник в борьбе со страхами.

Расскажите убедительно-победную историю перед сном. Например, о том, “как маленькая мышка сумела...”.

Контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с насилием и запугиванием.

Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

Составьте план. То есть если ваш ребенок боится собак, составьте вместе с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что малыш четко следует намеченному плану.