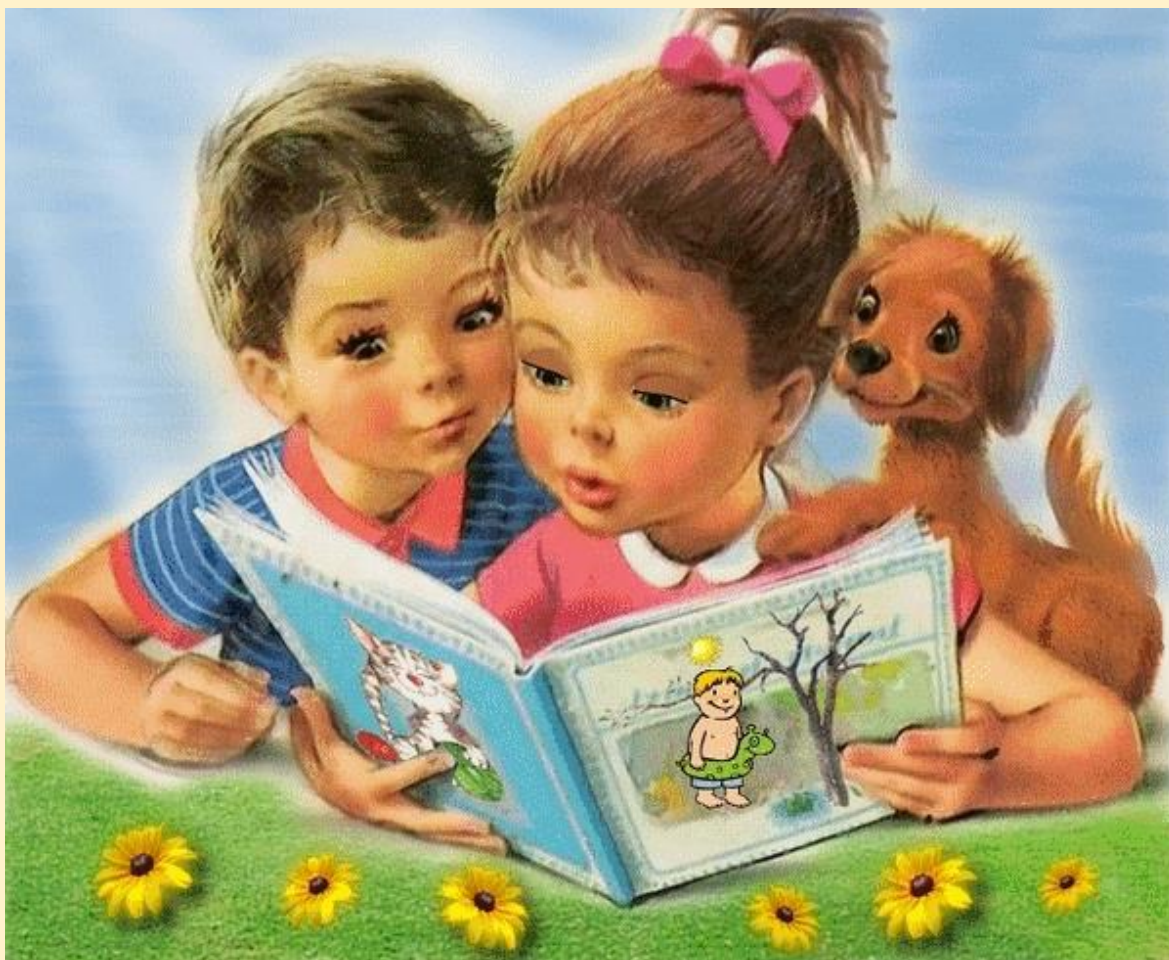


"Вік впертості" або "Про кризу трьох років"



Криза трьох років – одна з найяскравіших за проявами криз дитинства, яка нерідко застає батьків зненацька. Здається, ще вчора ваш малюк був милим і слухняним, а ви, вже трохи відпочивши від безсонних ночей, почали відчувати всю радість материнства (або батьківства), як раптом перед вами нове випробування – дитину як підмінили. Вона вередує, уперта, з нею важко навіть домовитися в тих ситуаціях, в яких раніше досить було просто попросити або навіть вказати на те, що потрібно робити.

Що ж сталося з гарною дитиною? Чому вона "зіпсувалася" і чи зіпсувався взагалі? Щоб відповісти на ці

питання, давайте спробуємо розібратися в суті і причини кризи трьох років. У чому її сутність? Що можна вважати нормальними проявами, що проходять з часом, а що дорослі приписують цьому віку "до купи"?

Криза трьох років характеризується цілою низкою поведінкових проявів, які отримали особливу назву - "семизір'я кризи трьох років". Як ви вже здогадалися, в нього входять 7 основних симптомів цього віку. Для розуміння змісту розглянемо їх у максимальному ступені вираженості, хоча, звичайно, частина з них (а може бути і всі) будуть слабо виражені у вашої дитини.

1. Негативізм.

Якщо ви спостерігаєте, що поведінка вашого сина чи дочки йде врозріз з тим, що пропонують дорослі, то, швидше за все, ви спостерігаєте саме негативізм (прагнення робити все навпаки й суперечити дорослим). Не плутайте це з непослухом. Неслухняною дитина може бути і в ранньому дитинстві, відмовляючись робити те, чого їй не хочеться, або продовжуючи робити те, чого дуже хочеться. На відміну від цього, негативізм – це реакція не на те, що ви пропонуєте, а фактично на вас (на дорослого) – на те, що це саме ви пропонуєте. Нерідко малюк і сам страждає від свого негативізму, адже йому іноді доводиться відмовлятися навіть від того, що йому хочеться, але що ви встигли йому запропонувати.

2. Упертість.

Якщо ви відчуваєте, що ваша дитина наполягає на чомусь не тому, що їй це дуже треба, а просто "з принципу", просто тому, що вона цього вже зажадала, то мова йде про зятятості. Цю якість не варто плутати з наполегливістю, яка могла проявлятися й раніше (ми говоримо про наполегливість, коли дитина наполягає на тому, щоб було виконано її бажання, те, чого їй дійсно продовжує дуже хотітися). Як і у випадку з

негативізмом, діти нерідко самі стають "заручниками" своєї впертості: вони б і раді вже погодитися з дорослим і визнати його правоту, але не можуть, так як вже сказали своє "вагоме слово".

3. **Норовистість.**

Це своєрідне дитяче невдоволення, їх нескінченні відповіді "Та ну!" на будь-які пропозиції дорослих. На що спрямована ця норовистість? Та на всі звичні рамки її дитячого життя: від усталених норм і традицій спілкування з батьками до іграшок. Дитина нібито опирається всьому, що з нею намагаються зробити дорослі, неважливо, чи вимагають вони чогось чи пробують розважити.

4. **Свавілля.**

Тепер маленькі дівчатка й хлопчики прагнуть все робити самі, причому так, як їм здається правильним. Напевно, ця якість менше б засмучувала батьків, якби діти цього віку більш реально оцінювали свої можливості і бралися тільки за "дитячі" справи, але, на жаль, більшість з них хочуть робити самостійно майже все (що, взагалі-то, небезпечно), і часто самі дуже переживають розчарування в своїх власних силах.

5. **Протест-бунт.**

У деяких родинах цей неприємний симптом кризи призводить до відчуття постійних військових дій: трьохлітка свариться з дорослими, знаходить конфлікти "на рівному місці". Може навіть виникати відчуття, що вона весь час запасається невдоволенням і негативними емоціями (що призводять до її агресивної поведінки), як гранатами на полі бою.

6. **Знецінення.**

Як і в кризах дорослого життя, у цій дитячій кризі все, що раніше мало цінність для дитини, може втратити її. Раптом втрачається прихильність до улюблених іграшок. Батьки

перестають бути авторитетом. Правила поведінки, прийняті в сім'ї і, здавалося, вже засвоєні дитиною, раптом перестають існувати для неї. Те, чим раніше ви легко відволікали малюка, тепер оголошується ним як непотрібне. Як один із проявів знецінювання, у промові дитини з'являються погані слова, лайки, які вона починає іноді застосовувати навіть до улюблених раніше речей.

7. Деспотизм.

У сім'ях, де виховується одна дитина, ця риса нерідко призводить до картини, яку можна назвати "маленький тиран". Дитина прагне проявляти деспотичну владу над оточуючими, користуючись для цього всілякими способами і намагаючись стати "господарем становища" в будь-якій ситуації. Наприклад, вона може не відпускати мати з дому, протестувати проти присутності батька на кухні, вимагати, щоб бабуся принесла фломастери з сусідньої кімнати і т.п. У сім'ях, де ростуть кілька дітей, деспотизм частіше виявляється у вигляді яскравих ревнощів, оскільки брати й сестри сприймаються як люди, з якими доводиться ділити "владу".

Тепер, коли ми обговорили, як виявляється криза трьох років, давайте спробуємо розібратися в причинах її виникнення.

По-перше, до 3 років організм дитини зазвичай досягає достатнього розвитку для того, щоб малюк міг бути самостійним. Його пізнавальні інтереси також удосконалюються, від чого він стає "дослідником" оточуючого світу, в тому числі і своїх власних можливостей. Природним наслідком такого "дозрівання" стає бажання все робити самостійно і протест проти батьківської допомоги й заборон як обмежень активності.

По-друге, вважається, що саме у віці трьох років "народжується" особистість дитини. Звичайно, її особистість формувалася і в ранньому дитинстві, але приблизно в цей період дитина психологічно "відокремлюється" від батьків, усвідомлює себе окремою істотою. І ось вже фраза "Я сам" надовго закріплюється в словнику дитини. Щоб підсилити своє "Я", малюк потребує незалежності, але основний конфлікт цього віку в тому, що одночасно з цим він продовжує бути залежним і відчайдушно потребує підтримки й любові дорослих. Фактично, маленькому упертюхові найбільше потрібно, щоб батьки визнали його самостійність і при цьому продовжили любити і піклуватися про нього.

По-третє, дорослим важливо пам'ятати, що часто яскраві прояви нормальної вікової кризи трьох років пов'язані з тим, що батьки вчасно не помітили того, що дитина виросла, що пора багато що змінювати у спілкуванні з нею. Наслідком цього є "революція знизу", що показує "верхам" неможливість жити за старими правилами.

Якими ж мають бути нові правила, які відповідають можливостям і потребам дитини? Як повинні поводитися батьки трьохліток, щоб не посилювати кризові прояви і випадково не закріпити їх у поведінці дитини ?

Отже, спробуємо розібратися з кожним зі складних для батьків проявів кризи:

1) Що робити з негативізмом?

Перш за все – зрозуміти його закономірність: щоб сформулювати своє, потрібно відмовитися від "чужого" (навіть якщо воно батьківське). Пам'ятаєте фразу з пісні: "Весь світ насилля ми зруйнуємо вщент, а потім ми свій, ми новий світ побудуємо ..." На жаль, будь-яка незміцніла істота, будь то дитина або нова держава, розмірковує приблизно так,

намагаючись розмежувати "своє" і "не своє". Крім того, іноді ви навіть можете використовувати стійкий негативізм дитини в своїх виховних цілях, ідучи від протилежного - наприклад, активно пропонувати їй те, що, як вам здається, їй хочеться, але що для неї шкідливо.

2) Як поводити себе з упертюхом?

Головне – не створювати ситуацію двох баранів на містку, як у народній казці. Не можна намагатися переламати дитину, тому що, показує як народна мудрість, у такій ситуації не буде переможців. Щоб сприймати ситуацію без внутрішнього роздратування й безсилої люті від такої "іраціональної" поведінки малюка, спробуйте побачити в ній дорослішання дитини, становлення її особистості. Думаю, батькам, несхильним до диктатури, буде не так уже важко почати поважати прагнення дитини діяти на власний розсуд, намагатися мати власну думку і "тримати своє слово", хай поки в настільки безглузвих проявах.

Ви полегшите життя собі й дитині, якщо виявите гнучкість. Коли вже стане ясно, що малюк готовий погодитися, але його стримує раніше сказане ним же, спробуйте переінакшити свою пропозицію або придумати компромісний варіант. А може бути, просто залиште дитину в спокої на якийсь час, а потім покличте її приєднатися до вас. Головне, не обмежуйте гордості дитини словами типу : "Я ж казав, що ти прийдеш дивитися мультики!" Постарайтеся просто радісно вітати її, якщо вона все-таки прийняла вашу пропозицію.

3) Як приборкати норовливих?

Щоб зрозуміти суть цього явища, спробуйте пригадати свої ранні юнацькі уявлення про те, яким буде ваше доросле життя. Напевно, ви згадаєте, як відрізнялися ваші фантазії від життя вашої реальної родини, від того, як жили ваші батьки. Пам'ятаєте, як вам здавалося, що у вас все в житті буде інакше, краще, ніж у них; як те, що вони радять, виявиться просто

непотрібним, тому що ви – інший і жити будете по-іншому. Згадали? А тепер зіставте ті уявлення зі своїм теперішнім життям. Щось із батьківського багажу ви все-таки взяли? У чомусь домоглися дійсно іншої якості або способу життя?

Таке протиставлення себе батькам активно відбувається, звичайно, в підлітковому віці, але ж відділення та відокремлення дитини – процес дуже тривалий, так що можете вважати норовистість в 3 роки його початком. Сподіваюся, тепер вас не лякає вічне невдоволення дитини, адже ви впевнені, що воно – частина важливого процесу її становлення? Тоді ви можете залишити свої спроби захопити і розважити її. Нехай дитина побуде наодинці з собою і займеться тим, чим хоче. Досить скоро їй стане нудно, і вона прийде до вас. Ось тоді ви запропонуєте їй все те, від чого вона відмовлялася раніше. Тільки зробіть це ненав'язливо, без зайвого ентузіазму, щоб не спровокувати відмову дитини знову.

4) Як реагувати на свавілля?

Тут необхідно шукати золоту середину, адже необмежена свобода для дитини шкідлива не менше, ніж строгі обмеження.

По-перше, постарайтеся зробити свій будинок максимально безпечним для дитини, щоб у вас було якомога менше ситуацій, коли необхідно обмежувати дитину з метою її безпеки. Причому зробити це треба задовго до 3 років, ще з того часу, коли дитина почала ходити. По-друге, надайте хлопчикові або дівчинці можливість робити самостійно все, що вони в силах зробити.

По-третє, в тому що, що маля ще не може зробити, але чому його можна навчити, допомагайте йому, але не робіть все за нього. Нехай з кожним днем додається справ, з якими воно може впоратися, зростає його впевненість у власних силах.

По-четверте, коли малюк явно хоче зайнятися не своєю справою (наприклад, попрацювати перфоратором), то саме час

батькам згадати про такі особливості дитячої психіки, як підвищене переключення уваги і залучення в ігрову діяльність. В описаній ситуації можна запропонувати дитині пограти в інструмент, коли він вимкнений, або купити їй іграшковий аналог. При цьому не забувайте висловити свою впевненість, що міне не так багато часу і дитина обов'язково зможе "по правді" працювати й допомагати батькові в ремонті. А поки це - тренування.

5) Як поводитися під час сварок?

Безумовно, тут потрібні обмеження. Коли дитина обзиває матір чи батька, вона повинна розуміти, що робить щось недобре, і що дорослі сердяться. Однак не можна опускатися до рівня трьох років і починати конфліктувати з дитиною. Краще покажіть мімікою й інтонаціями або діями, що вам це неприємно й образливо. Якщо ж малюк просто скандалить, але не ображає батьків, то спробуйте озвучити його почуття: "Ти зараз сердися на тата?" або "Ти злишся, тому що тобі не дали подивитися телевизор?" і т.п. Таким чином ви даєте дитині відчуття, що її розуміють, і вчите проговорювати свої емоції так, щоб не кривдити оточуючих. І, нарешті, не забувайте, що потрібно періодично давати дитині прийнятні способи виплеснути свою агресію: жартома побитися, покидатися подушками, побити грушу і т.п., виходячи з ситуації і місця.

б) Що робити зі знеціненням?

Більше за все в таких ситуаціях батьків зазвичай хвилює не те, що все старе знецінюється, а те, що купуються нові цінності не так швидко. Що ж, зруйнувати завжди легше, ніж створити, і часу на це потрібно менше. Але, якщо розвиток вашого малюка йде нормально, то скоро з'являться нові речі й люди, якими дитина буде дорожити. Так що не хвилюйтеся і дайте синові або дочці трохи побути таким "юним Базаровим". Коли ви відчуєте, що всі бунтарські прояви вже не мають колишньої могутності і що "розвінчана" дійсність вже в тягар

самій дитині, то можете спробувати почати пропонувати їй щось нове. Наприклад, самостійно вибрати іграшку в магазині або мультфільм у відеопрокаті, знайомте його з новими людьми і т.д.

7) Як будувати своє життя з маленьким тираном?

Деякі батьки, намагаючись уникнути зайвих конфліктів в сім'ї, намагаються в усьому поступатися дитині й підкорятися її бажанням усе своє життя. Але питання в тому, як довго це може тривати, адже з доброї волі люди (у тому числі діти) рідко відмовляються від влади. А терпіння батьків не безмежне. Тому краще відразу розумно обмежувати дитину, даючи багато свободи, щоб розпоряджатися своїм часом і силами, але не часом і бажаннями інших членів сім'ї.

Важливо навчитися відділяти справжні потреби дитини від тих, які, скоріше, є проявами її бажання контролювати інших. У другому випадку слід м'яко, але суворо вміти говорити дитині "ні", підкреслюючи, що дії інших у цьому випадку ніяк їй не шкодять, а значить, батьки (або інші дорослі) мають право зробити так, як їм хочеться.