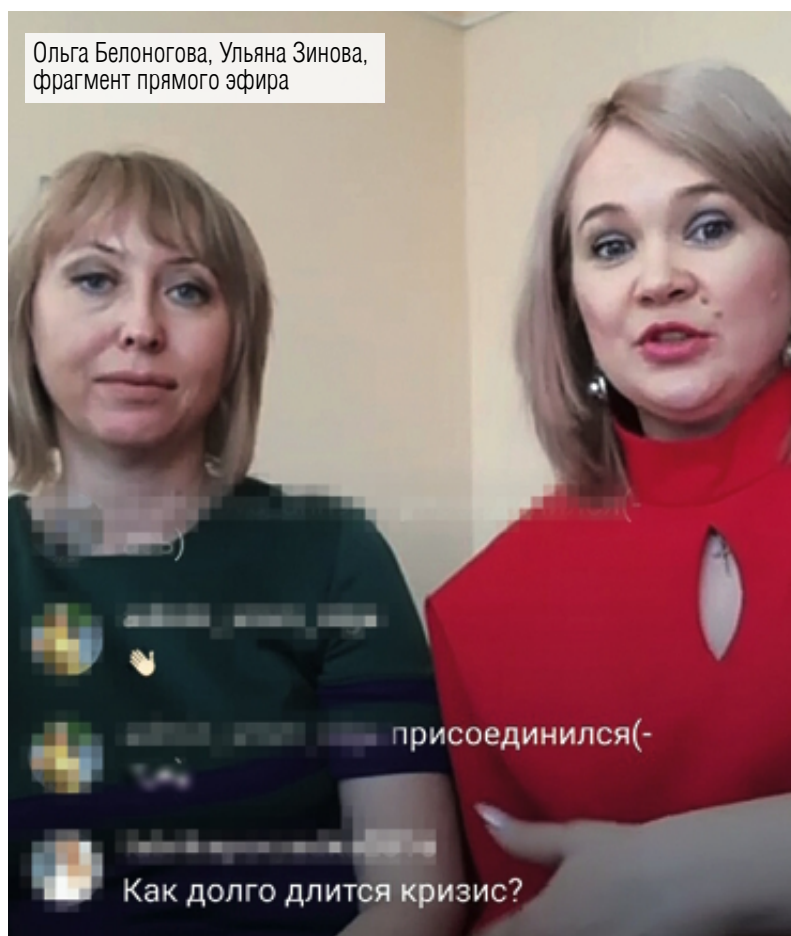


Прямой эфир

# Кризис трёх лет

Детские истерики и тяга к самостоятельности пугают и злят многих родителей



Ольга Белоногова, Ульяна Зинова, фрагмент прямого эфира

присоединился(-)

Как долго длится кризис?

**Специалисты центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ульяна Зинова и Ольга Белоногова вновь провели прямой эфир в социальных сетях. На этот раз охватили не только пользователей Инстаграма – пообщались и ВКонтакте.**

## Я сам

Психологи отвечали на вопросы о детях, которым уже исполнилось три года. Именно в этом возрасте малыши более активно начинают познавать окружающий мир. Им интересно всё потрогать, попробовать на вкус, познакомиться с другими мальчишками и девочками.

– У детей вдруг появляются реакции, к которым родители не готовы, – отметила Ольга Белоногова. – Раньше ребёнок был послушным, а теперь появились истерики, раздражительность. Многие мамы спрашивают, что с этим делать. Добавляют, что зачастую торопятся на работу, надо ещё успеть отвести ребёнка в детский сад, а он начинает капризничать, говорить, что оденется или обуется сам. Это занимает массу времени. Мама спешит на помощь, а ребёнок кидает вещи и начинает кричать.

– Это в лучшем случае мама предлагает помощь, – констатировала Ульяна Зинова. – Чаще она ругается, злится в ответ, говорит, что ребёнок ничего не может, у него не получится. И начинает его одевать. А ребенок куда не горюпится. У него нет понятия времени. Он не понимает, что такое «через 15 минут надо выходить». Нужно этому учить. Повторять каждый день – осталось десять минут, пять, одна. Обучение может занять неделю, месяц и больше. Наберитесь терпения.

– Рано или поздно малыш поймёт и оценит, что такое время, – заверила Ольга Михайловна. – Гораздо

важнее правильно отреагировать на его позицию «я сам». Дайте ему это сделать. Начинать собирать раньше. Когда получится что-то, обязательно похвалите. Многие взрослые ломают ребёнка, считают, что знают лучше, применяют силу. Одеды, обули – и счастливы, ведь никуда не опаздывают. Это может продолжаться годами, а потом мама начинает сердиться, что ребёнок сам ничего не может и по всем поводам спрашивает, как надо делать и что. Но вы же сами этого хотели!

– Развитие самостоятельности – это главное для трёхлетнего малыша, – подчеркнула Ульяна Александровна. – Он должен почувствовать, что может сделать что-то сам, без мамы и папы. Пусть помучается с колготками, и ничего страшного, если перепутал ботинки. Все подумают, что вы плохая мама? Это смешно. Позволяйте детям самим одеваться и есть. Помните, что растите личность. Где и когда ребёнок всему научится, если не с вами. Да, при этом нужно большое терпение. Кризис занимает разное время, но обычно это полгода. Правильное поведение мамы – разрешать самостоятельные действия, поощрять, хвалить. Заменить негативные фразы на «ты всё умеешь», «у тебя получится». И через несколько месяцев с радостью поймёте, что малыш действительно стал самостоятельным. Достаточно лишь сказать, что скоро выходить, соберись. И, конечно, оставьте ребёнку побольше времени, всё-таки он ещё некоторое время будет делать это медленно.

Психологи также порекомендовали готовить одежду вечером. Выбирать её вместе с ребёнком. Тогда утром будет меньше суматохи.

## Нормальные истерики

Родители интересовались, что делать с истериками. Это большой вопрос практически для всех семей, где есть малыши.

– Истерики – нормальный этап развития, который нужно пройти, – пояснила Ольга Белоногова. – Жаль, что окружающие неправильно реагируют на это, словно у них никогда не было детей. Обязательно найдутся взрослые, которые начинают говорить, какая мама плохая, раз не может успокоить. Кто-то начинает пугать малыша. Да и родители зачастую грозят вызвать полицию, которая арестует, придумывают другие страшилки. Пытаются вызвать у ребёнка страх. Понятно, что родителям стыдно, хочется сбежать из магазина. Они говорят и делают совершенно неправильные вещи от бессилия. Просто не знают, как поступить.

Ольга Михайловна порекомендовала в общественном месте постараться переключить внимание ребенка. Не получилось – можно просто поднять малыша и выйти. Он будет сопротивляться. И бесполезно говорить о некрасивом поведении, ребёнок в этот момент вас не слышит, он погружён в свои эмоции. Если же примените физическую силу, будет плакать ещё больше. Он не понимает, что происходит. Ещё не сформированы понятия, что такое хорошо и плохо.

В маршрутке лучше попросить водителя остановиться и выйти. Прижмите ребёнка к себе, и он начнёт успокаиваться. Дома психологи советуют некоторое время игнорировать истерику, но не увлекаться этим. Некоторые мамы могут не обращать внимания на плачущего ребёнка полчаса и больше. Между тем, трёхлетнего ребёнка можно игнорировать не больше трёх минут. За это время он обычно понимает, что раз мама не реагирует, то добиться криками чего-либо не получится. Истерики чаще всего возникают именно из-за вещи, которую хочется взять, но нельзя. Пока ребёнок выдаёт негативные эмоции, давать ничего и не надо, иначе у него может сформироваться мнение, что добиться всего можно, покричав и поплавав. Необходимо выработать у него понимание, что получить понравившуюся вещь можно только в спокойном состоянии. Психологи привели в пример такие фразы для общения: «Когда ты плачешь, я расстраиваюсь. Вот сейчас ты спокоен, и я готова поговорить с тобой, возможно, дать игрушку».

– Важно сохранять спокойствие, – отметила Ульяна Зинова. – Очень часто эмоциональное состояние ребёнка зависит от мамы. Даже если не обращаете на него внимания – не стоит уходить. Можно сесть перед ним, включить активное слушание, отражающее ваши мысли: «Давай, поплачь чуть-чуть, я подожду, когда успокоишься. Вижу, что ты расстроен, обиделся, что тебе больно, я с тобой».

## Условное нельзя

Многие родители спрашивали, как справиться с повышающейся энергичностью ребёнка. Он уже умеет бегать, прыгать, может выбежать на дорогу. Прогресс становятся всё более опасными. Что делать?

– Следует понимать, что ребёнок всё-таки ещё маленький, – сказала Ульяна Александровна. – Нужно объяснять правила дорожного движения. Говорить, что здесь машины. При этом лучше не использовать слово «опасно», иначе получится, что весь мир опасный. Мне больше нравится «будь аккуратен», «смотри внимательно по сторонам», «будь внимателен». Таким образом можно предостеречь, не пугая. И, конечно, пока ещё нужно контролировать передвижения ребёнка, смотреть, куда он поехал на велосипеде, побежал. Ближе к семи годам гуляйте с ребёнком и оценивайте, как он ведёт себя на дороге. Если не понимает опасности, надо гулять с ним дальше и учить до тех пор, пока не убедитесь, что он знает и делает всё, чтобы

обезопасить свою жизнь.

– К трём годам ребёнок уже понимает, что такое нельзя, – добавила Ольга Белоногова. – Конечно, его не стоит использовать часто, только для моментов, которые опасны для здоровья, жизни. В остальных случаях фразы «будь внимателен» вполне достаточно.

– Слово «нельзя» может быть условным, – продолжила тему Ульяна Зинова. – Например, одному на детскую площадку нельзя, а со мной можно или в кроссовках по лужам нельзя, а в сапогах можно. Для детей это большое счастье – пройти по лужам, их оттуда сложно вытащить и потом приходится долго отмывать. Всё это утомительно и отнимает много времени, но не лишайте ребёнка удовольствия. В двадцать он уже и сам вряд ли этого захочет.

## Кто родил Деда Мороза?

Следующей темой стала подготовка к школе. Мама спрашивали, дадут ли нужные навыки и знания в садике или нужно готовить ребёнка самим, отвести на специальные курсы.

– На мой взгляд, ребёнок не должен уметь читать, писать, считать в дошкольном возрасте, – прокомментировала Ульяна Александровна. – Он для этого идёт в школу. Но современная система образования требует, чтобы умел. Так что родители задумываются. Ведь если малыш придёт ничего не знаящим, а другие уже всё умеют, он сразу попадёт в разряд отстающих. Я своего ребёнка всему научила, чтобы он не чувствовал себя неуспешным. Тем не менее, при подготовке к школе надо придерживаться золотой середины. Всё-таки у дошкольников ведущий вид деятельности – игровой. Они должны развиваться в первую очередь эмоционально, учиться выражать свои чувства, адекватно себя вести. Ребёнку необходимо поиграть перед школой, захотеть узнать что-то новое.

– И ко всему этому подключаем развитие памяти, логики, мышления, внимания, – добавила Ольга Михайловна. – Это фундамент всего. Если он в порядке, то и учебные навыки будут расти. Моя старшая дочь пришла в школу, где были дети, которые лучше читали. Она быстро догнала сверстников, закончила с медалью. А теперь система изме-

нилась. Младшая дочь подрастает, и уже важно всё уметь заранее. Некоторые родители соревнуются по количеству знаков, которые дети читают в минуту. Это неправильно. Главное уметь не просто прочитать, но и понять смысл, запомнить содержание.

Психологи отмечают, что важно при подготовке к школе не погубить желание учиться, познавать новое. Необходимо помнить, что первоклассник ещё не стал взрослым, ему по-прежнему хочется поиграть. Почему бы и нет? Домашние задания тоже можно делать, играя. И совсем не стыдно сказать, что не знаете темы, предложить ребёнку объяснить, рассказать. Заодно повысите самооценку своего чада – ваш авторитет при этом не уменьшится. Можно читать, распределяя произведение по ролям, так интереснее. Предложите ребёнку задать вопросы по произведению, если, конечно, вы ещё в три года не убили в нём эту привычку.

– Зачастую взрослые прерывают детей, затыкают им рот, не хотят слушать бесконечные вопросы, называя их глупыми, – сожалеет Ульяна Зинова. – А это не просто любознательность, так ребёнок развивается, учится мыслить, познавать. Так что лучше отвечать на его вопросы, и пусть задаст ещё сто.

– Когда не знаем ответов – можно предложить посмотреть их в книжке или в Интернете, – рекомендует Ольга Белоногова. – Моя дочь в четыре года, например, спросила, кто родил Деда Мороза. Пришлось вместе изучить тему.

Некоторые вопросы родители считают стыдными и неудобными, но в реальности детей редко интересуют подробности, о которых подумали взрослые. В большинстве случаев стоит лишь уточнить, что именно интересует, и ответ окажется простым и совершенно безобидным. Не забывайте о доступной форме его изложения и учитывайте возраст детей.

Психологи отметили, что если всё хорошо сделано в дошкольном периоде, то проблем в школе не будет. Ребёнок быстро адаптируется, и можно будет следующие четыре года жить более-менее спокойно. Впрочем, о кризисе семи лет они пообещали поговорить в другой раз. Если позволит время, то обсудят и сложности перехода в пятый класс – ведь это тоже новый и довольно сложный этап жизни ребёнка.

Татьяна Бородина



Виктор Рамик