



GETTY IMAGES / FOTOBANK



FULL ON ARCHIVE / GETTY IMAGES / FOTOBANK



GETTY IMAGES / FOTOBANK

Кризис трех лет. Реальные кейсы из практики психологов

История №1. Мама, сын. Мать обратилась к психологу, когда кризис трех лет только начался. Она выглядела измотанной и старалась в ответ на истерики ребенка во всем ему потакать. Малыш, почувствовав эту взаимосвязь (заплакал — получил, что хотел), стал пользоваться своими истериками очень часто. Маме порекомендовали нейтрально, со спокойным выражением лица переносить истерики и капризы сына, не реагировать на них эмоционально. Вместе заниматься творчеством, хвалить. Спустя полтора месяца ребенок перестал манипулировать матерью и кризис стал протекать у него гораздо мягче.

История №2. Мама, дочка, бабушка. Девочка, которая всегда была ласкова с матерью, в три года и три месяца начала постоянно бить маму, кидать в нее игрушки, говорить «мама плохая». Выяснилось, что мама несколько месяцев назад встретила мужчину и стала уделять дочери значительно меньше времени. Таким способом ребенок отчаянно пытался привлечь внимание матери, оказаться в ее объятиях (после скандала и слез).

История №3. Мама, папа, старшая дочь, новорожденный сын. Старшая дочь научилась «ходить на горшок» в два года и с тех пор пользовалась им без промахов. В три года два месяца она категорически отказалась от горшка — и дома, и на прогулке она «не успевала» и делала все прямо в штанишки. Никакие уговоры, поощрения и слова не работали. Психолог помог установить, что у дочери недостаток материнского внимания (оно почти полностью достается младенцу). Такое поведение стало единственным способом оказаться у мамы на руках (ведь она непременно понесет в ванну, чтобы помыть). Когда родители начали уделять дочери достаточно внимания, проблема решилась сама собой.

ПСИХОЛОГИ ЕДИНОДУШНЫ:

насколько тяжело протекает кризис трехлетнего возраста, в большей степени зависит от политики родителей, нежели от характера самого ребенка

но не осатанеть во время подобных периодов в жизни ребенка. Мы стараемся помнить, что ребенку тяжело, что он проходит период становления, что он нуждается в нашей поддержке и помощи. Но все мы, к сожалению, иногда не владеем собой.

Маргарита Логинова, частный семейный психолог, психотерапевт:

— Все мы иногда выходим из себя. Не стоит этого стыдиться и винить себя за эти проявления. Когда ваше нервное напряжение достигает апогея, первое, что вы должны сделать, постараться сбросить напряжение и предотвратить конфликт. Если готовы закричать на ребенка, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте до десяти. Расслабьтесь, не обдумывайте ситуацию, просто дышите. В большинстве случаев этот предостережитель поможет вам избежать короткого замыкания. Если все же не удалось успоко-

иться и вы сорвались на ребенка, не драматизируйте, не культивируйте чувство вины. Поговорите с ребенком: «Малыш, ты очень хороший, но мама рассердилась, потому что ты поступил плохо (объясните, как именно)». Называйте эмоции и свои, и ребенка. Это поможет ему в будущем научиться разбираться в своих чувствах.

Диана Лобанова, специалист в области коррекции поведения детей дошкольного возраста, психолог в частном детском саду «Чудесная страна».

— Стоит иногда пересматривать свои требования к ребенку, поскольку некоторые из них могут быть уже неактуальны. Если ребенок начал капризничать, попробуйте отвлечь его тем, что ему особенно нравится, — это может быть любимая игрушка, какое-то угощение или даже луна за окном. Конфликт всегда легче предотвратить, чем пережить.

Не показывайте ребенку свое всемогущество, при любой возможности дружелюбно просите малыша помочь вам (мыть пол, наливать молоко, собирать игрушки...). Это полезно вдвойне: кроха отвлечется от капризов, а также научится быть ответственным. Не забывайте хвалить его.

Во время кризиса трех лет стоит сделать упор на творческие занятия: лепку, рисование, игра с песком и водой. Это хороший инструмент для выхода негативных эмоций. Если вы видите, что малыш что-то делает и у него это плохо получается, не стоит сразу бежать и исправлять его ошибки. На ошибках учатся, так пусть он обретет этот опыт.

Кризис семи лет

«Какой у меня ребенок умный/глупый! Надо его пораньше в школу отдать» — именно с этой мысли часто и начинаются пробле-

мы. Сложнее других переживают кризис семи лет те, кто пошел в школу, будучи к этому психологически не готовым.

Каждый родитель старается заранее создать у ребенка положительный образ школы. Чтобы дошкольнику туда хотелось, ему с придыханием рассказывают о верных друзьях, веселых переменах, модных портфелях и пеналах. Ребенок с замиранием сердца ждет момента начала учебы, шагает с огромным букетом навстречу новой жизни. А через пару месяцев он остро чувствует разочарование. Оказывается, в комплекте с красивым портфелем идет еще и строгая учительница, неведомая ранее дисциплина и — вишенка на торте — ответственность за все свои поступки и успехи.

Кризис семилетнего возраста связан, конечно же, не только с обучением. В этот период характерны простые закидоны. Обычно