

## Как построить отношения с ребенком 2,5–4 лет

Отечественные психологи называют этот период "кризис трех лет". Любые кризисные этапы приводят к формированию важных новообразований. В данном случае это ощущение ребенком своей самостоятельности. Он начинает воспринимать себя отдельной личностью – такой же, как «эти большие взрослые вокруг», и активно проверять, где заканчиваются границы его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями в исполнении своих желаний, он приходит в ярость. Это злость на то, что все идет не так, как он хочет.

### *Основные задачи этого периода:*

1. Формирование волевых качеств, умения добиваться своего, настаивать на собственном решении, делать выбор, полагаясь на свои ощущения и желания. Проявление своей силы в эмоциях в действиях.

2. Исследование своих возможностей в противостоянии взрослым, изучение того, "что такое хорошо и что такое плохо". Исследование "границ": когда взрослые непреклонны в своем решении, а когда можно настоять на своем.

3. Осознание того, что такое злость, как можно ее адекватно выражать.

Дети, которые еще вчера послушно и даже радостно одевались, подражая родителям, кушали практически всё, что дают, спокойно засыпали после всех обычных ритуалов, – сегодня начинают спорить по любому поводу. "Шапка не такая", "корми меня с ложки", "я не буду спать в своей кровати – только в вашей!" – и никакие доводы разума на них не действуют. А если взрослые настаивают на своем развитии событий – в ход идет "тяжелая артиллерия". Ребенок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем – драться, кусаться и кидаться всем, что попадает под руку. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде на то, что чадо хотя бы утихнет. И спокойствие действительно восстанавливается, но только до следующего эпизода расхождения мнений.

### *Как же помочь себе и ребенку в этот непростой период жизни?*

Во-первых, прежде всего, нужно понимать, что злость, охватывающая детей, – абсолютно «законное» чувство. Она (а также грусть, радость, страх, удивление) досталась нам от животных. И все взрослые тоже испытывают это чувство, только умеют его распознавать и сдерживать или проявлять адекватным способом. У детей же этих механизмов еще нет. Они как раз вырабатываются на данном возрастном этапе при помощи взрослых.

### *Алгоритм действий взрослых такой:*

- подождать, когда ребенок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока он охвачен эмоцией. Он не слышит слов взрослых;
- после того как он успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)»;
- провести причинно-следственную связь: «Когда мама не дает то, что хочется, – это очень злит». Нам очевидно, что ребенок рассердился оттого, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто все выглядит так, будто его охватила некая сила, и он стал плохим. Особенно если,

вместо объяснения причины его злости, ему говорят, к примеру: «Фу, какой плохой ребенок»;

- предложить, как можно в следующий раз выразить злость приемлемым способом, например: «Давай ты в следующий раз не будешь кидать в маму ложкой, а скажешь: «Я злюсь на тебя!». Можешь также стукнуть кулаком по столу. Давай порепетируем». Варианты проявления злости в каждой семье свои. Можно завести специальное «место злости» – им может стать, например, стул: на него садятся, чтобы успокоиться. Или ребенка отводит в это место родитель. Важно сделать акцент на том, что это не наказание, и объяснить, что пока человек злится, с ним невозможно общаться, поэтому нужно успокоиться. Желательно в это место положить бумагу и карандаши – тогда ребенок может выразить свое состояние в рисунке.

Во-вторых, важно, чтобы ребенок чувствовал «границы». Дети, у которых взрослые постоянно идут на поводу, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся очень тревожными. Потому что им все время приходится быть в напряжении, удерживая власть. Да и попадая в социум, эти домашние тираны оказываются не слишком успешными, так как привыкли к тому, что все вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога. Воспитателю в данном случае приходится делать то, что должны были сделать родители – задать рамки и правила общения.

Другая крайность – жесткое подавление любых агрессивных проявлений ребенка. Концепция родителей в этом случае проста: ребенок должен быть хорошим всегда и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах:

1. Дома ребенок шелковый, но в детском саду – неуправляемый и агрессивный.

2. Ребенок старается соответствовать высоким требованиям, но периодически срывается. Постепенно он начинает во всем винить себя и часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе. Злость на родителей остается, но способов выражения ее нет, и тогда она приходит в виде монстра, который часто делает что-то нехорошее взрослым, а потом гоняется за ребенком.

Истина - посередине. Если взрослый понимает, что эти трудности соответствуют возрастному этапу развития ребенка, то он сохраняет относительное спокойствие, но при этом все-таки настаивает на своем. Так он показывает ребенку твердые «границы», но выстраивает их мягким способом.

Психологами выработано немало **алгоритмов действий**. Вот один из них, приведенный в книге Джона Грея «Дети с небес»

1. Взрослый четко формирует, что хочет от ребенка, например «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла в ванну». Часто взрослые формируют свои послания невнятно; «А может пора спать?», «Смотри, уже темно». Таким образом, перекадывают ответственность за решение на ребенка. Результат предсказуем. Иногда даже четкого озвучивания наших требований достаточно. Если нет - переходим к следующему пункту.

2. Озвучиваем предполагаемые чувства ребенка и проводим причинно - следственные связи: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты расстраиваешься,

когда надо все заканчивать». Когда мы делаем так, ребенок ощущает, что мы его понимаем и иногда уже этого достаточно для изменения его поведения. Если нет - переходим к следующему пункту.

3. Ребенку обещается то, что он любит делать (но не покупка игрушек, деньги и сладкое): «Если ты сейчас пойдешь в ванну, то сможешь поиграть там в пиратский корабль, то я прочитаю тебе книгу подольше и т.д.». Мы часто поступаем наоборот - угрожаем: если не сделаешь, то потеряешь. А ведь выстраивание позитивного будущего помогает ребенку отвлечься от процесса, в который он погружен, и вспомнить, что есть другие приятные вещи. Если дело было только в этом, то ребенок радостно шлепает в ванную. Но если все это - сопротивление, чтобы выяснить, кто в доме хозяин, то без следующих этапов не обойтись.

4. Произносится та же фраза (п. 1), но более грозным тоном. Часто мы начинаем именно с этого пункта. И тогда это превращается в просто подавление. И у ребенка так и не возникает ощущения, что его понимают. Первые три пункта очень важны.

5. Если и после усиления интонации ребенок продолжает буянить - то объявляется тайм-аут. Важно понимать, что это не наказание. Это пауза - для того, чтобы успокоиться и продолжить общаться адекватно. И в то же время это обозначение «границ». Ребенок имеет право на свое мнение, на эмоции, но окончательное решение за взрослым. Перерыв объявляется на несколько минут, сколько лет ребенку. Все это так и объясняется «Я вижу, мы не можем договориться. Поэтому объявляется перерыв на 3 (4 и т. д.) минуты. Нам надо успокоиться. И тебе, и мне».

В домашних условиях ребенок выводится в безопасное пространство (помещение, где нет бьющихся предметов). Дверь закрывается - еще одно обозначения «границы» - и удерживается взрослым, который остается с другой стороны и спокойно говорит, сколько времени осталось. Важно, чтобы ребенок выразил злость, поэтому нужно быть морально готовым к тому, что по ту сторону может твориться все, что угодно. В этот момент не стоит вступать с ребенком в диалог, иначе все только затянется. Но благодаря тому, что взрослый находится за дверью и спокойно обозначает, сколько минут осталось - ребенок понимает, что его не бросили и не наказали. Когда время заканчивается, нужно открыть дверь и ... начать с пункта 1. В особо сложных случаях следует сделать несколько тайм-аутов подряд.

Постепенно благодаря усилиям родителей и воспитателей ребенок начинает лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Также он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний: к четырем годам - не только через тело, но и с помощью рисунка, проговаривания, ролевой игры. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребенка, то на всю оставшуюся жизнь у него формируется способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам окружающих.

