

## Советы психолога: Кризис «Я САМ»

С возраста примерно 1 год и 8 мес. у детей начинает развиваться кризис «Я САМ!» и длится он в среднем до 3-х лет 7-ми месяцев. Именно в это время ребёнок становится очень строптивым, трудно поддающимся влиянию и воспитанию, поведение ребёнка становится более конфликтным и нетерпимым.

### Симптомы кризиса «Я САМ»:

**Негативизм.** Стремление малыша сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию.

**Упрямство .** Ребенок упорно настаивает на чем-то.

**Строптивость .** Нежелание подчиняться правилам и нормам. Строптивость направлена против методов воспитания, которыми пользуются родители, против образа жизни, который сложился у малыша до трех лет.

**Своеволие.** Ребёнок стремится все делать сам.

**Протест, бунт.** Ребенок постоянно находится в конфликте с родителями, сверстниками.

**Симптом обесценивания.** Проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей.

**Деспотизм.** Ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность.

Следует подчеркнуть, что такое тяжёлое кризисное поведение - абсолютно нормальное поведение для ребёнка. Яркое проявление самостоятельности и самоутверждения ребёнка - свидетельство того, что его развитие идёт в соответствии возрасту. Не стоит пугаться кризисного поведения, не стоит говорить ребёнку, что он "плохой" или хуже других. Надо попытаться помочь ему преодолеть этот сложный период и смягчить проявления кризиса.

### Итак, чем характеризуется кризис «Я сам»?

Кризис связан с тем, что ребёнок начинает по-новому осмыслять мир вокруг себя, а также и своё место в мире. Малыш понимает, что он – не частичка родителя (мамы), а отдельное самостоятельное существо. Именно в этом возрасте (с 1,10 года до 3,7 лет) ребёнок учится произносить слово «Я»: до этого малыш говорит о себе от другого лица.

Этот кризисный этап сложен для самого малыша, потому что он меняет его представления о действительности.

Кризис— это перестройка ребенка, его взросление. К концу кризисного периода у ребёнка должно сформироваться стремление к самостоятельности.

### **Рекомендации родителям при прохождении малышом кризиса «Я сам!»:**

- 1) в общении с ребёнком проявите терпение и понимание – ваш малыш переживает очень важный этап в жизни, теперь он начинает осознавать себя отдельно от вас, начинает понимать – что он отдельное существо со своими взглядами, интересами и желаниями. Старайтесь корректировать поведение ребенка терпеливо, тихо и незаметно.
- 2) Не пытайтесь жестко настаивать на том, чтобы ваши требования всегда соблюдались. В этот период от вас необходима гибкость, умение найти грань того, где малышу можно уступить, а где настоять на требовании. Старайтесь переводить любую острую ситуацию в игровую, отвлекайте малыша.
- 3) Развивайте свободу и самостоятельность ребёнка. Не старайтесь делать за него то, что он может сделать сам. Пусть он долго одевается, но САМ. Пусть он плохо вытрет со стола, но САМ, а вы, когда он ляжет спать, сделаете как надо. Главное – не тормозите развитие его самостоятельности! Специалисты установили, что если родители поощряют желание малыша самостоятельно принимать решения и предоставляют ему возможность свободного выбора, он быстрее начинает вести себя более ответственно, а значит и приносит родителям меньше тревог с точки зрения личной безопасности.
- 4) Дела наоборот. Пробуйте вести себя с ребенком парадоксально, побуждать его к тому или иному действию методом «от противного». Если малыш отказывается что-то делать, предложите ему «всё наоборот»: например, ребёнок отказывается есть – отлично, оставьте от ребёнка тарелку и скажите «Не ешь это, не надо». Посмотрите на реакцию малыша... Книжка Г. Остера «Вредные советы» как раз про этот возраст.
- 5) Давайте ребёнку возможность выбора: «Мы пойдём домой этой дорогой или той?», «Ты возьмёшь с собой эту игрушку или вот эту?». Чтобы развиваться как личность, малыш должен уметь принимать самостоятельные решения. Кстати, это также отлично повысит самооценку ребёнка.
- 6) Не заставлять, а просить! Забудьте про приказной тон, в период 1 год 10 мес. - 3 года 7 мес. такой вариант вызовет лишь реакцию «наоборот». Лучше скажите ребёнку: «Сынок, помоги мне убраться в твоей комнате – мама устала, мне нужны помощники: что ты хочешь делать – убирать игрушки или разложить одежду?».
- 7) Когда ребёнок всё делает сам, он делает это медленно – учитывайте этот фактор, и на любое дело отводите время с запасом. Ребёнок захочет одеться сам, сам застегнуть куртку или собрать в песочнице игрушки – конечно, вы бы это сделали гораздо быстрее, но ребёнку всё надо сделать САМОМУ – для него это жизненно важно. Чтобы не раздражаться и не вступать в очередной конфликт с малышом, просто старайтесь отводить на любое дело время с запасом – и радуйтесь тому, что малыш взрослеет и становится более самостоятельным.

## **Приступы раздражения у детей и как с ними бороться:**

**1). Сохранять спокойствие.** Во время таких приступов ребенок может не только кричать, плакать, бросать игрушки, кататься по полу, но даже задерживать дыхание настолько, что просто становится синим. Но вам остается только сохранять спокойствие и оставаться с ним рядом, так как ребенок все равно в такой момент не способен вас слушать. При этом ваш испуг или крик может только усугубить положение, так как ребенок почувствует, что вы так же как и он не способны контролировать положение. Чем больше вы будете кричать, тем сильнее будет приступ.

**2). Нельзя оставлять ребенка одного.** Не смотря на то, что иногда очень хочется уйти из комнаты и не слышать, как ребенок кричит, этого делать ни в коем случае нельзя. Ребенок сам пугается тех эмоций, которые вызывают такие приступы, поэтому ему необходимо чувствовать ваше присутствие рядом. Если ребенок уже позволяет взять себя на руки, возьмите, так он быстрее успокоится.

**3). Безопасное место.** Если приступ ребенка дошел до того, что он начинает толкать других детей, старших или животных, будьте готовы перенести его в более безопасное место, где он не сможет навредить себе или другим людям. Тоже самое касается публичных мест, где обычно случаются приступы раздражения. Постарайтесь переместиться с ребенком в более уединенное место, пока приступ не достиг своей кульминации.

**4). Требования в мягкой форме.** Старайтесь выражать свои требования к ребенку в форме альтернативы. Вместо того, чтобы говорить "одень эти брюки на улице холодно", предложите "ты хочешь эти брючки или эти джинсы?".

**5). Как часто вы говорите слово «Нет»?** Обращайте внимание на то, как часто вы говорите "нет", иногда это входит в привычку. Возможно, вы необоснованно угнетаете этим ребенка. Вместо того, чтобы сказать «Не бери эту вазу!» скажите ему «Возьми лучше вот эту салфетку» или «Принеси мне, пожалуйста, вон ту книгу».

Удачи вам!