Тревожность и кризис 3 лет.

Любой психический недуг приходит к детям не столько с целью навредить, сколько подсказать, что пора внести изменения в семейные отношения. Все вроде хорошо, но ребенок стал очень тревожным. Один боится насекомых, другой плохо спит ночью, третий ни на шаг не отпускает маму от себя. Во всех случаях тревожность пришла не просто так. Ее цель донести, что не в полной мере удовлетворяется какая-то потребность ребенка, может быть в безопасности или внимании, принятии или ощущении себя хорошим, живым.

Есть разные причины возникновения тревожности: недостаток внимания, повышенная критика, непонятные правила, развод и т.д. Я хочу остановиться на такой важной причине как неправильное распределение ролей в семье - когда ребенок стал Главным. В основном это происходит в 2,5-4 года, речь идет о кризисе трех лет. Этот период очень важный, так как именно здесь происходит формирование структуры воли. Успешное прохождение кризиса научит ребенка договариваться, ждать, настаивать, принимать ограничения. По большому счету это период, когда с ребенка «падает корона» всемогущества. В младенчестве ребенок привык, что по любому требованию мама всегда рядом: покормит, поиграет, приласкает. И этого не бывает много. Более того, так и должно быть. А вот в возрасте 2,5-4 года у родителей уже другие задачи. Ребенок начинает ощущать себя отдельной личностью и исследует границы своего влияния особенно на маму. Это немедленные требования, крики, истерики, капризы. И здесь задача родителей выстоять натиск. Объяснить ребенку что можно и нельзя. Ввести четкие правила, следовать договоренностям. Необходимо разрешить ребенку выражать свое несогласие, принимать его, но при этом помнить, что мама и папа дома главные.

Когда иерархия нарушена и мама с папой все исполняют по требованию ребенка, то трехлетний диктатор становится очень тревожным, безрадостным, властным ребенком практически в полном отсутствии друзей. Мало кто в саду или на площадке примет горе-компаньона в игру. Такому ребенку все время нужно доказывать, что он главный. От этой власти нет удовлетворения и спокойствия, только страх – страх потерять власть. С другой стороны, если ребенок главный, то от кого ему ждать помощи? Кто рядом сильный? Ведь даже мама и папа подчиняются ему. Выходит, он маленький беззащитный мышонок, у которого нет рядом сильного родителя. По этим параметрам внутренняя структура избалованного ребенка и

брошенного очень похожа – ни у того ни у другого нет опоры на взрослого, только на себя. Хотя качество жизни этих детей, конечно, отличается.

Профилактикой появления тревожности служит своевременная трансформация родителей от одного возрастного этапу к другому. Ребенок к трем годам не стал ужасным, а родитель не стал плохим – просто пришло время отделения ребенка от мамы. И главной задачей является не осуждение ребенка, не только наказания или вседозволенность, а принятие его переживаний, сочувствие - не забывая, что мама и папа дома главные. Этап этот один из самых трудных, конфликтных, но с большим заделом для будущих отношений и психического здоровья.

Педагог-психолог Щёткина Л.Е.

Материалы к статье.

1. Д.Харрис «Дети с небес»
2. С. Гринспен «Ребенок-тиран. Как найти подход к детям 5 трудных типов»