

Полезные советы: психология ребенка от 1 до 3 лет

Совсем недавно ваш малыш был тихим смирным ангелом и блаженно гулил в кроватке. Но вот он научился ходить и, одновременно с этим, — бросать, мять, рвать и кусать, — в общем, всячески «неправильно» себя вести. Чтобы быть во всеоружии и понять некоторые аспекты поведения ребёнка в раннем детстве, предлагаем ознакомиться с некоторыми психологическими особенностями этого возраста.

Как приучить ребёнка безболезненно следовать вашим словам? Примерно в годовалом возрасте ребёнок начинает осознавать себя индивидуумом, отдельно взятым человечком. У него появляется знание, что его слово или действие что-то значит. И он, оказываясь, может не согласиться с мамой и не есть невкусное, не смотреть неинтересное и выбрать занятие по душе. Иногда стоит дать свободу выбора, но в принципиальных вопросах нужно ребёнка научить правильному. Как облегчить себе эту родительскую задачу?

Ребёнок, как правило, в данном возрастном промежутке отлично понимает, что Вы ему говорите. Если Вы хотите, чтобы малыш выполнил вашу просьбу или указание, подготовьте его, предварительно рассказав о том, что ему предстоит.

Что такое «время на самоопределение» и сколько оно занимает

Психолог Людмила Суркова озвучила понятие «время на самоопределение» как паузу для того, чтобы ребёнок смог перестроить свои детские планы.

Да-да, у ребёнка есть свой, хоть и кратковременный, но самый настоящий план! Полистать книжечку, повозить любимую игрушку, достроить башенку. Любое самостоятельное занятие имеет большую ценность, ребёнок для себя делает какие-то выводы. И, если какое-то действие не будет закончено, или прервано взрослыми самым бесцеремонным образом, ребёнок может залиться слезами. А Вам бы понравилось, если бы Вас отвлекли?

В возрасте от одного года до трех лет «время на самоопределение» составляет примерно 15 минут и должно включать три устных уведомления и напоминания. Чтобы Вы ни делали, — собираетесь на прогулку, укладывать спать или посадить на горшок, — мягко уведомите его об этом за 15 минут. Сообщите, например, как здорово будет на улице кормить голубей и кататься с горки. Через пять минут обратите внимание ребёнка на то, что Вы одеваетесь. Еще через пять минут напомните, что Вы уже приготовили сумку для прогулки. За этот период малыш свыкнется с мыслью о прогулке и перенастроится.

Что делать, если малыш говорит «нет»

Годовалый малыш может приобрести привычку упрямиться при вашей просьбе и говорить «нет» (или кивать головой из стороны в сторону, если еще не умеет говорить). Важно правильно относиться к этой особенности возрастного поведения. В ее основе лежит осознание ребёнком своего слова. Он отрицает не потому, что действительно не хочет, а потому что *может* с Вами не согласиться.

Наверняка Вы замечали, на ваш вопрос, будет ли ребёнок есть, раздается твердый отказ. Но когда Вы его выслушали и посадили за стол, он в дальнейшем уже не возражает? Малышу важно было показать свой протест! А раз этот пункт уже выполнен, решительное слово сказано, теперь можно и поесть.

Если же Вы ребёнка не выслушали, в ход могут идти укусы и удары ручкой для привлечения внимания. Будьте внимательны к малышу, он начинает осознавать себя большим!

Как еще предупредить такие отрицательные выражения эмоций, как укусы и удары?

Как мы разобрались, в первую очередь, к ребёнку следует присматриваться, выслушать и постараться понять.

Другие причины выражения детского агрессивного поведения могут скрываться в:

- ...усталости. Если ребёнок перевозбужден, капризничает и вырывается, он может пускать в ход зубы и кулачки, как бы сигнализируя: уложите меня отдыхать и почитайте спокойную сказку, я устал!
- В злости или стрессе. Если родители нарушили детские планы или по каким-то причинам отказываются выполнять детскую просьбу, ребёнок может среагировать. Взрослые при злости также рефлекторно сжимают челюсти. Отвлечение или дружелюбное (мягкое, но настойчивое) переключение внимания может помочь решить проблему.
- В защите своей собственности. Порой маленький кусается или дерется, охраняя свои игрушки и любимые вещи так, как умеет. Он пока просто не умеет защищать их по-другому.

Выявить причину — это хорошо. Как бороться с укусами или щипками?

Первое и главное: следует пресекать нехорошую склонность с первых же ее проявлений, пока она не переросла в привычку. И реагировать на намерения ущипнуть или укусить нужно каждый раз. Иначе ребёнок не поймет, почему один раз можно, другой — нельзя. Может быть, все время можно?

Советы:

- Пресекать видимые попытки укусить или ударить, выставив вперед руки.
- Говорить «нельзя» следует безоговорочным тоном, но обойтись без крика. Ваши лишние эмоции и крики будут лишь провоцировать малыша на новые проступки. Ребёнок жаждет эмоционального контакта и общения. Иногда, если родители уделяют слишком мало внимания, малыш непроизвольно пытается вызвать хоть какую-то родительскую реакцию.
- Малыш укусил или ударил другого. В такой ситуации стоит в первую очередь посочувствовать «жертве», не акцентируя внимания на «плохом малыше».
- Если малыш укусил Вас, проговорите, как Вам больно и неприятно, можно изобразить мимикой страдание.
- Ни в коем случае ни в шутку, ни всерьез, ни себе, ни родным не позволяйте покусывать малыша, приговаривая «Откушу кусочек от сладенького малыша». Ребёнок запомнит это выражение эмоций и ответит тем же.

Будьте рядом со своим малышом, внимательно слушайте, что он хочет до Вас донести и проговаривайте свои желания и указания. И, несмотря на все сложности периода, ваши отношения станут более гармоничными и радостными.