

TRĪS GADU KRĪZE

Bērni attīstās pastāvīgi, bet katram attīstības procesam piemīt lēcienveidīgas izmaiņas- krīzes. Krīzes ir neieciešamas bērna attīstībai, jo tās ir attīstības dzinējspēks.

Krīzes laikā notiek izmaiņas ne tikai psihiskajā, bet arī bērna fiziskajā attīstībā (centrālās nervu sistēmas ievainojamība, strauja ķermeņa un iekšējo orgānu augšana).

Tas ir grūts periods bērna dzīvē, jo notiek tik daudz izmaiņu, kuras iepriekš analizējām: bērns kļūst patstāvīgāks, sāk apzināties sevi un savas iespējas, sāk veidoties jaunas attiecības ar vienaudžiem un vecākiem, bērns kļūst aktīvāks, arī viņa ikdiena ir dažādu notikumu piesātināta. Tas viss mazajam cilvēkam rada virkni emociju, ar kurām ir grūti tikt galā, jo gluži vienkārši bērns to vēl neprot. Trīs gadu krīze izpaužas attiecībās ar vecākiem. Tas notiek, ja netiek atzīta bērna iniciatīva, ierobežota patstāvība, kā tas parasti notiek, jo mūsu ikdiena ir saplānota un nevaram pakļauties katrai bērna iniciatīvai.

3 gadu krīzes galvenās pazīmes:

- **Spītība** - šī īpašība caurauž praktiski visu bērna uzvedību, bērns nepieņem citu cilvēku domas un vienmēr pastāv uz savu. Piemēram, bērns pastaigas laikā lūdz nopirkt apelsīnu sulu, bet veikalā ir tikai ābolu sula. Mazulis atsakās dzert, jo sula „nav tā”. Bērns var ļoti gribēt dzert, bet spītīgi tiek pieprasīta tikai apelsīnu sula. Bērns sarīko histērijas.

- **Iecirtība** - bērns atsakās izpildīt pieaugušo prasības, izliekas, ka tās nedzird. Sevišķi tas izpaužas ģimenēs, kur bērna audzināšanā vērojamas pretrunas- mamma pieprasa vienu, tētis citu, vecmāmiņa vispār atļauj darīt visu, ko bērns vēlas.

- **Paštaisnums** - bērns uzstāda mērķi un iet caur visiem šķēršļiem, lai to panāktu. Piemēram, bērnam nepiemērotā laikā sagribējās pastaigāties. Bērns uzstājas, izmantojot visas iespējamās metodes iedarbībai uz vecākiem- pieklājīgi lūgumi, gaušanās, draudi, kaprīzes.

- **Devalvācijas simptoms** - izpaužas sekojoši- bērns sāk lamāties, kaitināt un apsaukāt vecākus. Šajā vecumā bērns pirmoreiz pilnīgi apzināti var lietot „sliktus ” vārdus pret vecākiem.

Ja tāda uzvedība paliek nepamanīta vai arī izsauc vecāku smīnus, smieklus, izbrīnu, tas bērnam var kļūt par viņa rīcības atbalstu. Kad vēlāk(7-8 gadi) vecāki pēkšņi atklās, ka bērns mierīgi viņus kaitina, un gribēs situāciju labot, būs jau par vēlu kaut ko izdarīt, jo sindroms būs kļuvis par bērna uzvedības pierasto līniju.

- **Despotisms** - bērns piespiež vecākus darīt visu, ko viņš grib. Attiecības pret jaunākiem brāļiem un māsām var izpausties kā greizsirdība. Piemēram, bērns var noņemt rotaļlietas, apģērbu, grūstīt mazo brāli vai māsu.

- **Negativisms** - tā ir tieksme izdarīt otrādi, pat pret paša vēlēšanos. Bieži tas izpaužas bērna attieksmē pret ēdienu- mājās bērns atsakās no noteikta produkta, bet, ja ar to pašu produktu viņu uzciēnā citi cilvēki, bērns mierīgi un ar patiku visu apēd.

KO VARAM DARĪT, LAI BĒRNS ŠO PĀRMAIŅU PERIODU VEIKSMĪCĀK PĀRDZĪVOTU?

Lai palīdzētu bērnam pārdzīvot trīs gadu krīzi, vecākiem jābūt ļoti gudriem, saprotošiem, pacietīgiem un konsekventiem. Vecāki ir tie, kas vislabāk pazīst savus bērnus un arī jūt, kā konkrētajā brīdī rīkoties: ir bērni, kam jāļauj izniķoties, ir bērni, kuriem tikai nepieciešams, lai viņus samīļo un ir bērni, kuru uzvedībai šādā situācijā vienkārši nav jāpievērš uzmanība.

Ieteikumi, ko ikdienā varam pielietot, lai nostiprinātu pozitīvas attiecības starp vecākiem un bērniem:

➤ Ļoti būtiski ir fiziski pieskārieni – šajā vecumā bērns pasauli joprojām uztver caur sajūtām. Noglāstīt bērnu, paņemt klēpī un samīļot, dodoties pastaigā, sadoties rokās – tās ir tik elementāras

darbības, kuras no mums neprasa neko, bet bērns iegūs tik daudz – viņš sajūtīs, ka ir mīlēts un vecākiem svarīgs.

➤ Runāt ar bērnu par visu – pastāstīt, kā vecākiem gājis dienas darbos, ko iecerēts gatavot vakariņās. Sarunas nepiespiestā veidā veicina ne tikai bērna vārda krājuma paplašināšanu, bet ir arī nozīmīgas ģimenes emocionālās saiknes stiprināšanai: bērns jūtas līdzvērtīgs un svarīgs vecākiem. Nepiespiestās sarunas veicina to, lai bērns runātu ar vecākiem. Viņš jūt, ka vecāki dalās savā pieredzē un vēlas atbildēt ar to pašu.

➤ Nevar prasīt no bērna to, ko paši nedarām: mēs nevaram gribēt, lai bērns nepaceltu balsi, nesistu citiem, ja kas nepatīk, ja paši tā rīkojamies ikdienā. Tieši šajā vecumā bērns lieliski mācās to, kā ģimenes locekļi izturas viens pret otru. Ja bērns neklausa, *nervi neiztur* un liekas, ka veiksmīgākais veids, kā likt bērnam atkal būt paklausīgam, ir uzblaut viņam vai ķerties pie vēl radikālāka līdzekļa – pēriena. Mēs pat neaizdomājamies, ka tādējādi parādām mazajam cilvēkam, kā vajag rīkoties, ja kaut kas nenotiek pēc mūsu prāta. Mēs piemirstam, ka bērns mācās no vecākiem, un mācās ne tikai labo, bet arī slikto. Pēriens vai kliegšana uz bērnu nav veiksmīgi izvēlētas audzināšanas metodes – tā mēs tikai bērnu iebaidām un neizskaidrojam, kādu rīcību no viņa gaidām un kāpēc viņa uzvedība nav vēlama.

➤ Bērni 3-4 gados vislabāk visu iemācās rotaļu veidā, tāpēc ir jauki, ja arī vecāki atrod kādu brīdi, lai ar bērnu paspēlētos, to var izmantot arī, lai bērnam pieņemamā veidā kaut ko iemācītu, piemēram, ka jāpasaka „Labdien!” vai „Paldies!”, jāpalīdz sakārtot mantas mazajai leļļu draudzenei u.tml.

➤ Jāmāca bērnu runāt par lietām, kas viņam sagādā nepatīkamus brīžus. Bērnam nepatīk, ja kāds viņam atņem mantu, nepatīk, ja liek darīt kaut ko, ko šobrīd nemaz negribas: arī bērns ir personība ar savām vēlmēm un vajadzībām, kuras nevar ignorēt. Trijos gados mazais vēl neprot izteikt savas emocijas vārdos, tāpēc šādās situācijās sāk raudāt vai darīt pāri vienaudžiem. Mūsu uzdevums: rosināt pastāstīt par to, kas nepatīk ar vārdiem, nevis *darbībām*. Tas gan ir ļoti laikietaipīgs pasākums, kam nepieciešama arī pacietība un konsekvence, jo ikdienā ir tik daudz situāciju, kurās novērojam bērna protestu, mums jābūt apņēmības pilniem, lai panāktu vēlamo un iemācītu bērnam runāt par to, kas nepatīk.

➤ Jāatrod veids, kā lai bērns *izlādējas*. Tās var būt fiziskas aktivitātes ūdenī, brīvā dabā vai sporta nodarbībās, tas var būt „dusmu spilvens”, kuram bērns sit, kad jūtas dusmīgs, kopā ar bērnu varat izkliegt dusmas, ja tas netraucē kaimiņiem. „Dusmu spilvens” – tas ir viens no veidiem, kā bērns var izlādēties, tomēr svarīgi, lai tas neklūtu kā vienīgais veids, kā dusmas pārvarēt: „dusmu spilvens” vienmēr nevarēs atrasties blakus, un ko tad lai bērns iesāk? Tad cietīs rotaļu biedri, jo bērns būs pieradis sist, kad sadusmojas. Jācenšas pēc iespējas vairāk rosināt bērnu uz sarunām – tā pamazām bērns iemācīsies savas dusmas arī izstāstīt, ne vien fiziski izrādīt.

➤ Laikam ko pavadāt kopā ar bērnu, jābūt kvalitatīvam. Nepietiek ar to, ka vienkārši esat mājās, bērnam nepieciešams, lai ar viņu parunājat, kopā paspēlējaties vai padarāt ikdienas darbus. Ja tētis sēž pie datora, mamma visu dienu viena pati uzkopj māju un bērns skatās televizoru, neviens no Jums nebūs ieguvējs. Kaut vai nedaudz, bet tomēr, izbrīvējiet laiku, lai pilnvērtīgi pabūtu kopā ar ģimeni, dodoties pastaigā pa parku, kopā palasot grāmatiņu vai gatavojot vakariņas.

Jūs, vecāki, bērnam esat vistuvākie un vissvarīgākie, un kurš gan cits, ja ne Jūs, spēsiet vislabāk izprast un palīdzēt savam bērnam!?

Jūsu bērns nav vienīgais, ko piemeklējusi trīs gadu krīze vai kurš neklausa vecākus.

Centieties labāk izprast savus bērnus, esiet pacietīgi un mīloši vecāki!