

TREČIŲJŲ GYVENIMO METŲ KRIZĖ

Ar jums taip buvo, kad užpūtus dvi žvakutes, jūsų ramus ir paklusnus mažylis staiga kažkur dinga? O vietoj jo atsirado mažas padūkėlis nuolat kartojantis: „Ne, ne ne“, „Aš pats“, „Čia mano“, neretai žodžius palydintis garsiu rėkimu, ašarų pakalnėmis ir smagiais pasivoliojimais ant žemės.

Normalu, kad jūsų galvoje įsijungė mygtukas „SOS!“, iškilo klausimai: „Kaip elgtis?“, „Ką daryti?“, „Ko nedaryti?“ ir ... „Kaip išgyventi?“



Trejų gyvenimo metų krizė, tai vaiko raidos stadija, kuriai būdingi elgesio ir emociniai pokyčiai. Ši krizė prasideda, kai vaikas pasiekia pakankamą savarankiškumo lygį, ima suvokti save kaip atskirą asmenybę ir pradeda reikšti savo nesibaigiančius norus. Šiam laikotarpiui būdingas išaugęs vaiko noras viską daryti pačiam, negatyvizmas, ribų išbandymai, stiprios emocinės reakcijos.

Krizė gali pasireikšti nuo 2 iki 4 metų. Jos trukmė ir intensyvumas kiekvienam vaikui yra individuali, daug priklauso nuo auklėjimo, vaiko asmeninių savybių. Dažnu atveju ji baigiasi apie ketvirtus metukus, nors atskirais atvejais gali tęstis ir iki šešto gimtadienio.

Pagrindiniai krizės požymiai (anot L. Vygotskio) yra šie:

- Negatyvizmas – viskam sakoma „Ne“;
- Užsispyrimas – neklauso vien todėl, kad taip nusprendė;
- Atžagarumas – vaiko nepasitenkinimas tuo ką siūlo suaugusieji;
- Savivaliavimas – vaikas viską nori daryti pats, nuolat kartoja „Aš pats“;
- Protestas – vaikas ginčijasi ir maištingai reaguoja į suaugusiojo paliepimus/pasiūlymus;
- Nuvertinimas – keičiasi vaiko požiūris į iki tol buvusius mėgstamus dalykus/žmones;
- Despotizmas – vaikas bando priversti suaugusiuosius daryti taip, kaip jis nori.

Šiuo laikotarpiu vaikai mokosi autonomijos, bendradarbiavimo ir suvokia, kad jie yra atskira asmenybė su savo norais. Tinkamai įveikus šią krizę, vaikas išmoksta bendradarbiauti, tuo pačiu tinkamais būdais išreikšti savo norus ir su jais susijusius jausmus. **Ši raidos stadija formuoja vaiko asmenybę, įgūdžius ir gebėjimus, kad vaikas gebėtų gerai prisitaikyti ir funkcionuoti visuomenėje.**



Būdai padedantys vaikui lengviau pereiti šį laikotarpį ir įgauti reikiamus įgūdžius:

- **Leisti rinktis** iš jums tinkamų variantų (pvz. „Ar nori, kad dantis tau išvalytų mamytė ar tėvelis?“), tai patenkina vaiko poreikį daryti sprendimus ir taip įtvirtinti savo autonomiją;
- **Nedaryti už vaiką to, ką jis gali pats padaryti.** Ugdyti savo kantrybę ir padėti tik ten, kur vaikas prašo pagalbos arba dar nėra pajėgus padaryti pats, tai ugdo vaiko autonomijos poreikį.
- Kai kažką padaryti yra būtina, pateikti tai, kaip faktą (pvz. „Dabar mes eisime į lauką“). Jeigu klausite: „Ar gerai?“, „Ar nori?“ dažnai išgirsite „Ne“;
- **Drąsinti ir girti**, kad stiprėtų vaiko pasitikėjimas savimi;
- Norint paskatinti vaiką bendradarbiauti dažniau **žaisti galios apsikeitimo žaidimus** (pvz. leisti vaikui nugalėti save pagalių mūšyje, bėgime ir pan.). Tokie žaidimai vaikui padeda atsikratyti bejėgiškumo jausmo ir labiau įsitvirtinti;
- **Mažiau drausti**, kai vaikas saugiai tyrinėja aplinką ir bando būti savarankišku;
- **Neskubinti** ir numatyti papildomą laiką pasiruošimui, jeigu reikia kažkur išeiti;
- **Negėdinti, nesijuokti** iš vaiko, jeigu kažką bando daryti pats;
- **Pasitelkti žaislingumą:**
 - dainuoti daineles (tvarkymosi dainelę, dantukų valymo dainelę ir pan.);
 - sekti pasakas, kurti istorijas, kai reikia išlaukti;
 - pasiūlyti pasivaržyti (kas pirmas sutvarkys žaislus, kas pirmas apsirengs ir pan.);
 - pakvailioti, pasitelkti humorą (pvz. „Gal tos kojinės turi būti uždėtos ant galvos?“);
 - daryti kažką pakaitomis arba kartu;
 - kai nėra skubu, sužaisti situacijas, kuriose vaikas dažniausiai priešgyniauja ir išdidinti vaiko emocijas iki juoko (pvz. sužaisti, kad kiškis mama valo dantukus vaikučiui kiškiukui ir tas labai prieštarauja, ir apsiukeisti vaidmenimis; kai vaikas nenori sėstis į mašininę kėdutę - atsinešus ją namo, pažaisti kažką linksmo, kad vaikas susietų teigiamas emocijas su sėdėjimu kėdutėje);
 - paprašyti vaiko pagalbos (pvz. vaikas nenori duoti rankos einant per gatvę, paprašykite jo pagalbos, kad pervestų jus per gatvę)
- **Brėžti elgesio ribas** – vaikams būtina žinoti, kas galima, o kas ne, tai jiems suteikia saugumo jausmą. Yra būtina nuolat **priminti elgesio taisykles**, nesitikint, kad vaikas prisimins iš pirmo karto. Labai svarbu su vaiku kalbėtis **ramiai**, nes stiprios emocijos skatina vaikus kartoti elgesį ir tokiu būdu gauti dėmesį. **Sakyti ką galima daryti**, pavyzdžiui: „su pieštukais piešiame tik ant popieriaus“, „einame pėsčiųjų taku“, „jeigu nori mėtyti, mėtyk štai šį mažą kamuoliuką“, ir kartu fiziškai nukreipti vaiką link tinkamos veiklos.



○ **Kai vaikas elgiasi netinkamai:**

- 1) Pabandykite atspėti vaiko elgesio tikslus ir jausmus, tai įvardinkite (pvz. „Matau, jog labai nori to berniuko mašinytės ir tau liūdna, kad jis nesidalina“);
- 2) Nustatykite ribas (pvz. „Palaukime, kol jis baigs žaisti ir tada galėsi ją paimti“);
- 3) Ramiai išbūkite su vaiko jausmais (pvz. „Tu esi labai piktas, tu gali pykti, bet tu negali muštis“), fiziškai sulaikykite ar patraukite vaiką iš situacijos (pvz. išneškite iš parduotuvės, atitraukite nuo kitų vaikų, išeikite iš žaidimų aikštelės), jeigu to reikia.

Pykčio priepuoliai

Dviejų ar trejų metų vaikai dar negeba savo norų ir poreikių išreikšti žodžiais, jų nervinė sistema dar nėra pilnai subrendusi, dėl to juos dažnai ištinka pykčio priepuoliai. Svarbu žinoti, kad tokio amžiaus vaikai negali nusiraminti patys, jiems reikalingas ramus ir susitvardęs suaugęs žmogus, gebantis kartu išbūti priepuolį.

Pykčio priepuolių išvengti padeda:

- ✓ Kasdienė rutina (suteikia saugumo ir aiškumo jausmą);
 - ✓ Įspėjimas apie būsimą veiklos pasikeitimą;
 - ✓ Dėmesio nukreipimas į kitą veiklą;
 - ✓ Vietos pakeitimas, kad galėtų nusiraminti;
 - ✓ Vaiko mokymas tinkamu būdu reikšti pyktį (pvz. patrypti, pamušti pagalvę, pašaukti į pagalvę, pabėgioti, plėšyti laikraščio lapus ir t.t.);
 - ✓ Nusiramavimo būdų praktikavimas kartu su vaiku (pvz. pakvėpavimas kartu);
 - ✓ Vaiko pagirimas, kai jam pavyksta nusiraminti;
 - ✓ Trūkstančių vaiko įgūdžių ugdymas (pvz. vaikas nori surinkti dėlionę, bet jam nepavyksta ir jis nemoka paprašyti pagalbos, todėl ima rėkti ir verkti. Šiuo atveju reikėtų parodyti, kaip tą daryti ir pamokyti paprašyti pagalbos).
- ✓ **SVARBU!** Dažnai ištikus pykčio priepuoliui, tėvai nusileidžia ir patenkina vaiko norą, kad tik šis nurimtų. Vaikas greitai supranta, kad tokiu elgesiu galima pasiekti tai, ko norisi arba išvengti to, ko nesinori ir tokie pykčio priepuoliai tik dažnės.



Informaciją parengė: psichologė Indrė Dunkel

Naudota literatūra:

Airida Jucienė. (2025). „Trečiųjų metų krizė arba ne! Nenoriu! Aš pats!“

Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius.

Watson, S., Watson, T., Gebhardt, S. (2010). *Temper Tantrums: Guidelines for Parents and Teachers*.

A. Solter. (2024). „Bendradarbiavimas ir ryšys. Kaip be bausmių ir apdovanojimų auginti klestintį vaiką“ .

2025 m. balandžio mėn.