

КАК РАСПОЗНАТЬ И ВЫДЕРЖАТЬ ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ У ДЕТЕЙ



Развитие человека с момента рождения до совершеннолетия – многообразный непрерывающийся ни на минуту процесс, включающие физиологические изменения организма, накопление знаний и представлений об окружающем мире, становление умений и навыков, а также психоэмоциональное развитие личности.

Стабильные периоды развития ребенка характеризуются постепенным обучением, накапливанием информации, формированием навыков, умений и реакций на различные ситуации окружающего пространства.







Кризисные периоды зачастую сопровождаются резкими изменениями, как в физиологическом, так и психическом развитии детей с резкими выплесками накопившегося напряжения.

Хотя такие моменты могут вызывать большое количество отрицательных эмоций, само понятие «кризис» не несет в себе негативной окраски – взрослым нужно научиться воспринимать переломные моменты как необходимый этап взросления ребенка. Чем спокойней и уверенней ведут себя взрослые, тем быстрее ребенок сможет справиться с изменениями, которые с ним происходят.

Детские психологи выделяют **6 кризисных периодов** в детском и подростковом возрасте. Такие периоды могут пройти почти незаметно и быстро или же затянуться на год-два. Особенности поведения детей в такие моменты индивидуальны и зависят от множества факторов – общего здоровья малыша, состава семьи, внутреннего климата в семье, атмосферы в детских коллективах.

В такие периоды развитие ребенка очень стремительно и заметно невооруженным глазом. Изменения в кризисные этапы можно сравнить с революцией: они очень бурные, начинаются внезапно и также заканчиваются, когда достигнуты определенные цели. Они могут быть очень тяжелыми как для ребенка, так и для взрослого, а могут протекать в достаточно сглаженной форме. Однако нормальное развитие человека невозможно без этих кризисов, и каждый малыш должен пройти каждый из них.

6 кризисов детского возраста:

-  Кризис новорожденности.
-  Одного года (младенчества).
-  3-х лет (раннего детства).
-  5-7-ми лет (детства).
-  13-ти лет (подростковый).
-  17-ти лет (юности).

Хотя в названии каждого кризиса фигурирует конкретный возраст, это не означает, что данный этап наступит точно в 3 или 13 день рождения. Он может начаться чуть раньше или чуть позже – за/через полгода или даже год до/после указанного возраста.

КРИЗИС НОВОРОЖДЕННОСТИ

Можно сказать, что ребенок уже рождается в кризисе. Это связано с тем, что он меняет внутриутробное существование на самостоятельную жизнь вне материнского организма. Малышу нужно привыкнуть к новому типу дыхания и питания, к непривычным условиям, свету, звуку и т.д. Начинается период адаптации, который длится порядка 1-2 месяцев.

В этот период важно окружить младенца максимальной заботой, уходом, вниманием. Первые месяцы жизни самые сложные как для ребенка, так и для его родителей. Но когда кризис минует, окажется, что малыш уже более приспособлен к жизни и начинает налаживать свои первые социальные контакты со своим ближайшим окружением, т.е. мамой и папой.

В первые недели после рождения малыш испытывает стресс от резко изменившейся привычной среды. В этот период происходят важные физиологические изменения – формируется система пищеварения, дыхания младенца, нервная система должна адаптироваться к огромному числу внешних раздражителей, ребенок учится держать головку, начинает осваивать первые движения, учится различать близких людей.

Основная задача родителей в этот период – окружить ребенка заботой и быть чуткими к состоянию и поведению малыша. Очень важно правильно организовать режим кормления, сна и ухода, а также достаточного пребывания на свежем воздухе. Не менее важно создать атмосферу спокойствия и эмоциональной стабильности в семье – ребенок чутко реагирует на настроение мамы, резкие звуки, присутствие посторонних людей.

Маме необходимо приложить все усилия для организации грудного вскармливания младенца. Питание грудным молоком положительно влияет на развитие и здоровье малыша, позволяет маме наладить прочную эмоциональную связь с ребенком. Малыш получает необходимый тактильный контакт, учится отвечать на объятия, улыбаться в ответ на улыбку мамы. Материнское тепло и забота — основная потребность новорожденного малыша.



КРИЗИС ОДНОГО ГОДА МЛАДЕНЧЕСТВА

Кризис младенчества связан с тем, что ребенок осваивает хождение и речь. Теперь ему доступно большее пространство для исследования, умение ходить дает возможность взять предметы, принадлежащие взрослым и ранее недоступные. Ребенок растет и осваивает все больше навыков – учится ходить, говорить, формулировать простые просьбы с помощью жестов или слов, получает возможность рассмотреть и потрогать огромное количество предметов.

Но не всегда любопытство юного исследователя может быть оправдано. Родители пытаются оградить ребенка от каких-либо опасных и неправильных действий. Тогда малыш сталкивается с противопоставлением понятий «хочу», «нельзя», «надо». В ответ на ограничения или просьбы ребенок может реагировать негативно, выражая свой протест в доступной ему форме – капризы, агрессия, плач с переходом в истерику.

В такие моменты многие взрослые испытывают раздражение или же вину перед малышом. Важно понимать, что наказание или потакание капризам в таком возрасте не принесут никакой пользы.

Попробуйте сначала отвлечь ребенка, вывести из состояния истерики. Например, предложите что-то взамен или покажите, что интересного происходит за окном. Затем попытайтесь поговорить с малышом, объясните причину запрета. В этом возрасте ребенок должен получать уроки доверия к взрослым и окружающему миру.

Уделяйте больше внимания ребенку, поощряйте движение, активность, самостоятельность малыша, больше времени гуляйте, постоянно разговаривайте с ним о том, что вы видите вокруг, называйте предметы домашней обстановки и на улице, просите малыша повторять за вами слова. Старайтесь давать ребенку простые и понятные ответы на его вопросы. Относитесь с терпением к капризам малыша.

Очень важно во время кризиса одного года проявлять терпение, такт и мудрость. Окрики, наказания, потакания капризам принесут мало толку. Во время аффективных вспышек лучше всего чем-то отвлечь малыша (например, показать какое-то животное или птицу) или попробовать договориться с ним. Если что-то запрещаете ребенку, то всегда объясняйте, почему это нельзя. Стремление к самостоятельности стоит поощрять, иначе малыш перестанет ее проявлять, а позже будет отказываться выполнить даже простые действия, объясняя это тем, что не умеет (одеться, есть самостоятельно и т.д.).

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ



Еще вчера такой милый и послушный малыш вдруг превращается в тирана, устраивающего истерики по любому поводу. Как реагировать и что делать родителям? Давайте поговорим об этом подробнее.

Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным, в этом возрасте дети уже имеют собственное "хочу" и готовы отстаивать его перед взрослыми. Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. Ярко выраженная особенность данного периода - кризис трех лет.

У малышей он может проявляться по-разному. Основными «симптомами» являются крайнее упрямство, негативизм и своеволие. Например: Малыш отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки. Капризничает – «Я хотел пойти другой дорогой!» (Когда пройдено уже половина пути и свернуть на другую дорогу уже нет возможности). Кричит и топает ногами, если родители не выполняют любую его просьбу.

Нередко такое поведение ребенка застаёт родителей врасплох. Ещё вчера ребенок с удовольствием выполнял все несложные поручения, и вдруг он начинает все делать «наоборот» - убегает, когда его зовут, раздевается, когда просят одеться теплее. Порою, кажется, что он забыл все слова, кроме «Нет» и «Не хочу». Не зная, как реагировать на детские истерики и демонстративное неподчинение, родители теряются и сердятся.

Признаки кризиса трех лет

УПРЯМСТВО. Эта черта пронизывает практически все поведение ребенка. Он не воспринимает мнение других людей, а постоянно настаивает на своем. Например, ребенок просит купить во время прогулки апельсиновый сок. Мама заходит в магазин, но там есть только яблочный, малыш отказывается пить, потому что сок «не тот». Он может очень хотеть пить, но все равно, требует именно апельсиновый. Ребенок устраивает истерики, чаще в людных местах: мальчик захотел снять шапку в автобусе, а мама не разрешила, и вот уже все пассажиры слушают возмущенные вопли ребенка.

СТРОПТИВОСТЬ. Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит, особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое, бабушка вообще все разрешает.

СВОЕВОЛИЕ. Ребенок ставит перед собой цели и идет к их достижению через все преграды. Например, малышу захотелось пойти погулять, но взрослым некогда. Ребенок настаивает, используя все методы воздействия на родителей: **вежливые** просьбы, нытье, угрозы, капризы, истерики и пр.

СИМПТОМ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ. Проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Например, в этом возрасте ребенок впервые вполне осознанно может использовать «скверные» слова в адрес родителей. Если такое поведение остается незамеченным или же вызывает насмешку, смех, удивление, то для малыша это может стать подкреплением его действий. Когда позднее (в 7-8 лет) родители вдруг обнаружат, что ребенок спокойно им дерзит и захотят это исправить, то сделать что-либо будет уже поздно. Синдром обесценивания станет привычной линией поведения ребенка.

ДЕСПОТИЗМ. Ребенок заставляет родителей делать все, что он хочет. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм может проявляться как ревность. Например, ребенок может забирать игрушки, одежду, толкать, замахиваться.

НЕГАТИВИЗМ. Это реакция ребенка не на содержание предложений взрослых, а на то, что это исходит именно от взрослого. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию. Часто это проявляется в отношении ребенка к пище: дома ребенок отказывается от

определенного продукта, но, когда этим же продуктом его угощают другие люди, он спокойно и с удовольствием все съедает.

Что делать родителям, если ребенок ведет себя вызывающе?

В первую очередь, не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить почитать ему любимую книжку или вместе поиграть в какую-нибудь игру.

Конечно, если ребенок уже достиг пика истерики, это не сработает. В этом случае приступ детского гнева нужно просто переждать. Если вы находитесь дома – твердо скажите ребенку, что вы поговорите с ним, когда он остынет, и займитесь своими делами. Оставайтесь спокойными, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется. Если истерика случилась на улице или в магазине (а дети любят работать на публику), по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место. Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет». Не давайте ему прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас пойдем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Ты хочешь погулять во дворе или в парке?», «Мы будем играть в песочнице или пойдем на горку?». Помогите ребенку справиться с кризисом кризис трех лет.

Кризис 3 лет у детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. И ему нужна ваша поддержка. Не забывайте хвалить малышек за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность. «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.

Психологи предлагают такие решения преодоления кризиса:

1. Для малыша важно знать, что каждое утро после того, как проснется, его одежда будет лежать на стуле рядом с кроватью, что он оденется, умоется, будет завтракать вместе с родителями, после почистит зубы, вымоет руки и будет играть. Подобный простой распорядок устанавливают и поддерживают родители. Причем, делая это, не повторяют по сто раз: «Оденься, умойся, ...» Они берут ребенка за руку, ведут с собой в ванную

комнату, приговаривая: «А теперь пора умыться». Или: «Пора убирать игрушки. Эти кубики - словно потерявшиеся автомобили, давай поищем для них гараж...». Твердый распорядок позволяет свести к минимуму борьбу, которую обычно приходится вести родителям, добиваясь от ребенка выполнения таких дел, как одевание, собирание игрушек, чистка зубов. Нужно только быть рядом, чтобы помочь малышу. Не нужно ожидать от ребенка, что он по собственному почину сделает то, о чем его просят. Это возраст повторений, ребенку нужно настойчиво и терпеливо все показывать снова и снова, прежде чем он сможет соблюдать установленный распорядок по собственной инициативе.

2. Маленькому ребенку нужны «кирпичные стены» - абсолютные запреты, при которых не может быть места для дискуссий. Абсолютные запреты создаются родителями и последовательно, строго соблюдаются в семье (не включать плиту, утюг, телевизор, не брать спички, зажигалки, не выходить за пределы двора и т. д.). Причем, «кирпичные стены» возводят родители не столько на словах, сколько через создание определенной домашней среды. Никакие суровые слова, объяснения, шлепки по рукам не смогут воздействовать на любопытство растущего исследователя. Ребенок скорее будет недоумевать и обижаться на родителя, который стукнул его за то, что он потянулся к красивой статуэтке. Лучше просто убрать бьющиеся и опасные предметы так, чтобы ребенок не мог дотянуться, пока не подрастет настолько, что сможет обращаться с ними достаточно осторожно.

Мальчикам и девочкам с рождения и до 4-5 лет именно «кирпичные стены» могут обеспечить физическую и эмоциональную безопасность. В их сознании благодаря абсолютным запретам возникают границы собственных возможностей. Дети знают, что родители упорядочили их жизнь, и поэтому они могут спокойно проявлять свою активность с естественной энергией и отсутствием внутренних запретов. Дети получают абсолютную свободу в ограниченных «кирпичными стенами» пределах.

Как надо вести себя родителям с маленьким упрямым

Обвиняя своего ребенка в упрямстве, задумайтесь, не упрямы ли вы сами. Достаточно ли у вас гибкости и воображения, чтобы переключить упрямство ребенка на что-то захватывающее и интересное для него, соответствующее тому полусказочному миру, в котором он живет? Умеете ли вы отличать оттенки отношений, опираясь на темперамент ребенка, или вам необходимо только беспрекословное послушание его? Проанализируйте свое поведение по отношению к малышу. Не унижаете ли вы его?

Обвиняя своего ребенка в упрямстве, задумайтесь на минутку: нет ли вашей вины в этом? Не разряжаетесь ли вы на нем, не скрывая своего

раздражения, помня лишь об обязанностях его и забывая о правах? Вспомните, желанным ли он был? А если вдруг нет... Упрям ли он на самом деле или просто жертва конфликта, потому что, когда конфликты в семье постоянны и родители все свое время на поле боя друг с другом, ребенок невольно впитывает их дух.

Когда как будто вы ни в чем не виноваты, а послекризисный «дух противоречия» у вашего ребенка все нарастает и нарастает, волнуя очень и беспокоя его самого, ни в коем случае не ругайте малыша.

Задумайтесь, что мучает его. Такое поведение обычно сопровождается длительным, неразрешимым для ребенка эмоциональным стрессом. Ищите – где источник стресса? Ведь если стресс не прекратится, – то это путь к неврозу.

Помните, что упрямство может быть проявлением не только возрастных особенностей ребенка, но и свидетельствовать о заболевании малыша.

Как не надо вести себя родителям с маленьким упрямцем

- Ни в коем случае не требуйте от ребенка невозможного и не пытайтесь унижить его чувство собственного достоинства.
- Не ведите борьбу с ребенком по разным поводам и пустякам.
- Не старайтесь одерживать сплошные победы в своих воспитательных мероприятиях, касающихся особенно неукоснительного выполнения основных режимных моментов (еда, сон и т. д.). Помните, что здоровый ребенок не может беспрекословно подчиняться вам, а, невольно поддерживая упрямство, вы создаете почву для неврозов.
- Если ваш ребенок особенно упрям, прежде чем перевоспитывать его, убедитесь, что он не левша (при некотором доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство).
- Не пытайтесь любыми путями сгладить кризис.
- Чтобы кризис прошел благополучно, любите ребенка.

Реакция родителей на капризы ребенка при кризисе 3 лет - очень важный вопрос. Конечно, упрямство любимого чада огорчает родителей, испытывая их нервы на прочность. Трехлетка настойчиво проверяет границы дозволенного, и, если вы где-то дадите слабину или наоборот чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию на, казалось бы, простую просьбу. Поэтому будьте спокойны в любой ситуации и даже если очень сложно – держите себя в руках. Ведь кризис 3 лет у ребенка – это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить

ощущение силы воли и собственной значимости. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.

Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!

КРИЗИС 5 ЛЕТ



Кризис 5 лет у ребенка – это период капризов, истерик, агрессии и замкнутости малыша. С трудностями сталкивается не только сам ребенок, но и родители, которые часто не знают, как себя вести в этот сложный промежуток времени.

Пятилетний ребенок отличается от остальных детей другого возраста следующими особенностями:

- Различает «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно», «правда» и «ложь».
- Совершает попытки применять логику взрослых, но это пока у него не получается.

- Обожает игры и выдумки: в ходе игры может превращаться в принцессу, принца, дракона, пони, солдата и других невероятных персонажей.
- Любит компанию детей того же пола, что и сам.
- Очень нуждается в похвале и одобрении взрослых и одноклассников.
- Стремится быть лучшим среди сверстников.
- Определяет свои собственные стандарты и пытается им соответствовать.
- Способен дразнить и обижать детей, которые не соответствуют придуманным стандартам.

Для того чтобы кризис проходил легче, близким взрослым необходимо быть терпеливыми и чуткими по отношению к внутренним проблемам и противоречиям малыша.

Почему наступает кризис 5-го года у ребенка?

В 5 лет ребенка очень сильно одолевает одно желание – быть взрослым. Из этого желания и стремления вытекают все симптомы и причины кризиса:

маленький человек умеет говорить, фантазировать, выражать свои чувства. На фоне этого у него просыпается стремление стать «большим», но это пока невозможно. Подражание взрослым, подслушивание, подглядывание за ними – это характерно для пятилетнего малыша. Происходит конфликт внутренних желаний и реальных возможностей. Ребенок разочарован, а потому зол, неуравновешен, агрессивен.

Происходит активное биологическое развитие коры головного мозга, что влияет на количество и качество эмоций. Пятилетний малыш учится выражать свои эмоции и контролировать их. И пока этим искусством он не владеет, взрослым нужно быть терпеливее.

Ребенок начинает понимать, что существуют гендерные различия между людьми. Он ощущает отличия полов и пытается себя осознать в этом контексте. Это приводит к замкнутости.

У пятилетнего ребенка проявляется способность фантазировать и формировать свое личное мнение о мире, жизни и окружающих людях. Начало осознания себя как личности приводит к тому, что ребенок не всегда может найти объяснение своим мыслям и чувствам, а потому вероятны капризы и истерики.

Просыпается стремление общаться с детьми, которые окружают малыша пяти лет. Интерес к сверстникам, любознательность и жажда обучения могут только усугубить кризис, потому что не всегда малыш получает то, что хочет.

Малыш знакомится с чувством одиночества, поскольку часто ему не с кем поделиться своими чувствами и эмоциями.

Родителям и близким малыша необходимо запастись выдержкой и создать для него комфортные условия жизни. Не стоит спешить записывать малыша к психологу, постарайтесь справиться с кризисом сами – посторонние люди только усугубят сложность непростого периода.

Кризис пяти лет у детей может начаться внезапно и точно так же закончиться. Продолжительность его зависит от индивидуальных особенностей ребенка: от нескольких недель до года. Процесс может происходить почти незаметно, а иногда видны сильные изменения психики и характера ребенка. Задача родителей в период кризиса – окружить малыша заботой, лаской, вниманием и любовью.

Признаки кризиса у ребенка 5 лет

Родители должны знать особенности сложного периода, чтобы вовремя оказать необходимую поддержку своему отпрыску. Симптомы кризиса у детей пяти лет проявляются так:

- ✓ Ребенок замкнулся в себе, стал меньше говорить, делиться с вами своими эмоциями, успехами и достижениями, хотя всегда делал это.
- ✓ Ваш отпрыск отказывается подчиняться взрослым, проявляет непослушание.
- ✓ Малыш стал очень робким, неуверенным и боязливым, он стремится спрятаться от всего нового и ему еще неизвестного.
- ✓ Ребенок почти все время раздражен и зол, грубит взрослым и сверстникам без причины.
- ✓ Малыш истерит без повода, плачет по пустякам и капризничает целыми днями.
- ✓ Чадо кривляется, манерничает и зло копирует взрослых.
- ✓ Малыш очень много фантазирует, рассказывает всем выдуманные истории, выдавая их за правдивые.
- ✓ Ребенок очень много двигается и быстро устает, легко возбудим и очень эмоционален, хотя раньше не был замечен в этом.
- ✓ Ваш отпрыск заявляет, что хочет больше свободы и самостоятельности, отказывается от совместных прогулок, объясняя это своей «взрослостью».
- ✓ Малыш стремится все делать наоборот и назло взрослым, даже если это ему будет во вред.
- ✓ Ваш отпрыск стал очень упрям и стоит до конца на своем – для него важно, чтобы с ним считались.
- ✓ Постоянное недовольство всем и всеми.
- ✓ Стремится диктовать всем, что делать и как быть. По его мнению, именно так поступают взрослые, а ему ведь так хочется быть «большим».

ВАЖНО: поймите и примите главное, что кризис 5 лет у детей – это данность, которую не избежать. И только в ваших руках возможность максимально облегчить жизнь малышу и себе, опираясь на опыт специалистов детской психологии и родителей, уже столкнувшихся с этой проблемой.

Что хорошего в кризисе пятилетнего ребенка?

На фоне неуравновешенного поведения именно в период кризиса пяти лет ребенок проявляет все свои наклонности и сильные стороны, которые могут помочь определиться, в какую сторону малышу развиваться.

Если ваш ребенок занят моделированием, танцами, игрой на музыкальных инструментах, спортом, рисованием, пением, то кризис переживается без больших сложностей. Дети, у которых есть занятие, знают, к чему стремятся, увлечены интересными делами и задачами, занимаются, по сути, строительством фундамента своего будущего успеха.

Конечно, никто не гарантирует вам, что ваш малыш станет великим музыкантом или спортсменом, но все знания, умения и навыки, приобретенные в пятилетнем возрасте, обязательно станут частью личности ребенка и помогут ему самореализоваться. Постарайтесь не упустить момент и помочь малышу найти себя в полезном и приятном деле.

Кроха пяти лет, энергию которого направили в нужное русло, с легкостью и пользой преодолевает свой возрастной кризис. Развитые способности в нежном возрасте помогут ему в юности быть на голову выше своих сверстников: рационально строить планы на жизнь, ставить перед собой цели и достигать их.

Как бороться с кризисом 5-го года у ребенка:

Проявления кризиса у детей пяти лет в виде истерик, капризов и замкнутости можно свести к минимуму, если воспользоваться следующими общими советами:

- ✚ Постарайтесь выяснить причину дурного настроения ребенка или его скрытности.
- ✚ После выяснения причины – предложите ребенку решение проблемы и осуществите задуманное вместе.
- ✚ Создайте максимально удобную и располагающую к спокойствию обстановку в доме.
- ✚ Не давайте воли своим эмоциям – ваше раздражение может привести к катастрофическим последствиям.
- ✚ Будьте всегда спокойны, даже во время истерик вашего ребенка. Контролировать ситуацию вы можете только своей уравновешенностью.

- ✚ Старайтесь поощрять все инициативы и начинания вашего малыша. Спрашивайте его, о чем он думает и чего хочет. Вы удивитесь творческому мышлению и креативным ответам вашего ребенка.
- ✚ Бросьте вызов сами себе: учитесь вместе с ребенком, читайте больше книг, запишитесь на курсы по бухгалтерии или каллиграфии. Чем больше вы будете развиваться, тем больше от этого выиграет ваш малыш. А в совместном развитии и детский кризис пройдет незаметно и для вас, и для вашего отпрыска.
- ✚ Станьте поклонником талантов вашего малыша. Отмечайте то, что он уже умеет и помогайте ему стремиться к новым знаниям и умениям. Акцентируйте внимание не на возможных кризисных капризах и истериках, а на успехах и начинаниях ребенка.

Кризис пяти лет у ребенка – испытание на прочность родительских нервов. Не ломайте ваши отношения с малышом, утратив его доверие. Стремитесь к взаимопониманию при любых обстоятельствах и при самом безрассудном поведении вашего ребенка.

Что нужно делать родителям?

- Старайтесь как можно больше времени уделять вашему малышу: интересуйтесь его делами, рассказывайте о своих, беседуйте на важные и пустяковые темы.
- Все ваши действия, касающиеся ребенка, должны быть ему объяснены. Пятилетнему малышу важно ощущать себя значимым, а разъяснения убедят его в том, что вы относитесь к нему, как к взрослому.
- Чаще беседуйте с вашим ребенком на тему «что такое хорошо и что такое плохо». Особенно это важно в случаях, когда малыш проявляет агрессию или дерется.
- Просите о помощи своего ребенка, пусть даже эти дела будут незначительными, – это необходимо для того, чтобы ваш отпрыск чувствовал свою «нужность».
- Спрашивайте у малыша совета, продемонстрируйте ему, что вы воспринимаете его на равных.
- Больше играйте с ребенком, позвольте себе окунуться в детство.
- Поручите вашему отпрыску выполнение каких-либо обязанностей. Со временем увеличивайте количество обязанностей и ответственность.
- Предоставьте возможность малышу быть чуть свободнее, не опекайте его слишком сильно.
- Предлагайте свою помощь и поддержку малышу, но не навязывайтесь.
- Избегайте категоричных слов и действий по отношению к своему ребенку. Пусть у вас всегда будет подготовлено альтернативное предложение.

- Чаще хвалите своего отпрыска, даже по пустякам.
- Не заостряйте внимание на «кривляниях» вашего ребенка, со временем это пройдет.
- Предоставьте возможность вашему чаду найти себя, получить больше впечатлений: водите его на выставки, в музеи, художественные галереи, цирки, театры. Объясняйте увиденное, обсуждайте с ним его впечатления и делитесь своими.
- Помните, что любой энергии необходим выход. Чрезмерная активность может найти свое применение в спортивных секциях: плавание, футбол, танцы, теннис, бадминтон, карате, фехтование, художественная гимнастика. Переживания, связанные с возрастными особенностями, отойдут на второй план, поскольку ребенок познакомится с новыми людьми и будет стремиться к успеху в деле, которым будет занят.
- Попробуйте научить малыша формулировать собственное мнение, убеждать окружающих, логически выстраивать цепь аргументов, обосновывать свои желания. Умение грамотно выражать свои мысли и желания поможет вашему малышу цивилизованно общаться с вами и окружающими. Крики, истерические требования, мычание, злое молчание и игнорирование просьб взрослых – все это уйдет в небытие, как только ребенок научится правильно говорить и приводить доводы в свою пользу.
- Важно, чтобы ваш ребенок все время был занят и не скучал. Помогите ему найти себя, сделайте его жизнь насыщеннее. При отсутствии большого количества времени ему не будут приходить в голову лишние мысли и поводы для раздражения и замкнутости. Чем быстрее ребенок найдет для себя подходящее занятие, тем лучше он переживет текущий кризис и последующие.
- Во время кризиса у детей пяти лет очень важен хороший родительский пример. Станьте другом и образцом для подражания для своего ребенка, и трудный период покажется не таким долгим и сложным.

Чего родителям делать не стоит?

- ✓ Крики, скандалы, унижения и физические расправы над ребенком.
- ✓ Грубость, злость и небрежное отношение к ребенку. Если у вас не получается совладать с собой, то родителям рекомендуется посетить психолога.
- ✓ Употреблять фразы вроде «Ты мне мешаешь», «Уйди/отойди», «Ты ничего не умеешь» и пр.
- ✓ Навязываться, читать нотации, поучать, подчеркивать возраст и отсутствие каких-либо навыков у ребенка.

- ✓ Заниматься попустительством при явной агрессии и неадекватном поведении вашего отпрыска.
- ✓ Исправлять нужно ситуацию мягко, без истерик и рукоприкладства.
- ✓ Медлить, если вы видите, что малыш нуждается в помощи. Отложите все дела и займитесь проблемами вашего отпрыска немедленно.
- ✓ Игнорировать ребенка и ставить свои нужды выше его.

ВАЖНО: станьте опорой и центром вселенной для вашего пятилетнего ребенка, хотя бы на время кризиса. Будьте мягче, больше играйте с ним, веселитесь, попробуйте жить мыслями вашего малыша. Покажите вашему чаду, что ничего и никого важнее у вас нет, и никакие «взрослые» дела не заменят часы общения с ним.

КРИЗИС 7 ЛЕТ

На этот период приходится этап интенсивного физического роста, развитие интеллектуальных способностей, нервно-психических функций, формирование самооценки личности ребенка.

Поведение детей меняется с изменением социального статуса. Поступление в школу и новые требования, предъявляемые первоклашке, часто приводят к психологическим трудностям, связанным с адаптацией в новом коллективе, необходимости постоянной оценки со стороны одноклассников и учителей.

Ребенок может замкнуться, или же наоборот, демонстрировать агрессивное, вызывающее поведение в результате желания проявить себя.

В этом возрасте ребенок стремится к новым социальным контактам, начинает ориентироваться на внешнюю оценку, приобретает новый социальный статус – статус ученика. Малыш утрачивает детскую непосредственность и наивность – теперь понять его значительно сложнее, чем еще совсем недавно. Главными проявлениями кризиса является манерность и вычурность поведения, кривляния, некоторая странность и непонятность поступков, агрессивность и аффективные вспышки.

Как правило, все эти проявления проходят, когда ребенок поступает в школу и начинает осваивать новые виды деятельности. Помочь справиться с ними также могут значимые взрослые, не относящиеся к семье (учитель, друзья родителей и др.). Это связано с тем, что в этот период оценки посторонних людей являются важными и необходимыми ребенку для формирования самооценки и представления о себе.

Родителям в такой период необходимо проявить терпение. Не все дети способны сразу привыкнуть к новым правилам и требованиям. Важно

научить ребенка самодисциплине – выполнить домашнее задание, собрать необходимые школьные принадлежности, слушать учителей во время уроков.

Поначалу помогайте ребенку с домашними заданиями, спокойно объясняйте, повторяйте пройденный материал. Не ругайте за ошибки, а разберитесь вместе, что было сделано неправильно, попросите ребенка выполнить самостоятельно подобное задание. В этот период следует обращать больше внимание не на оценки ребенка, а на его стремление и интерес к учебе.

Свободное время детей в этот период лучше использовать для посещения спортивных секций или каких-либо кружков по интересам. Это позволит ребенку завести друзей, получить положительные эмоции, снять напряжение. Помогите вашему ребенку справиться с его переживаниями.

Если коротко, то отличительными чертами кризиса 7 лет, являются:

ПРОТЕСТ: внутренняя обязанность учиться против желания оставаться ребенком (отказ идти на уроки, выполнять требования родителей и педагогов).

ПРОЯВЛЕНИЕ: демонстративность, манерничание, кривляния, открытое выражение недовольства, упрямство.

НОВООБРАЗОВАНИЕ: произвольность, осознание собственных переживаний, формирование новой социальной роли – позиции школьника.

НУЖНО:

- ✚ Требования и приказы заменить просьбами.
- ✚ Демонстрировать соблюдение новых правил собственным примером.
- ✚ Заменять игровую деятельность учебной постепенно. Оставить время и место для любимых детских игр.
- ✚ Уважать решения ребёнка. Выслушивать. Аргументировать отказы. Предоставлять хоть немного свободы.
- ✚ Учить на собственных ошибках (разрешить лечь поздно, а наутро, когда он будет чувствовать себя плохо из-за недосыпа, акцентировать на этом внимание).
- ✚ Уделять достаточно времени и внимания, помогать с домашними заданиями.
- ✚ Вместе с ним соблюдать режим дня.
- ✚ Обсуждать с ним то, что произошло в течение дня, какие эмоции он испытал, что сделал правильно, а что нет.
- ✚ Постоянно быть на связи с учителем, совместно решать возникающие трудности.

10 «НЕЛЬЗЯ»

1. Не повышать голос.
2. Не критиковать учителя и других взрослых в присутствии ребёнка.

3. Не нарушать тех правил, которые он должен соблюдать.
4. Не тащить сразу в больницу или на приём к психотерапевту.
5. Не относиться к нему как к маленькому. Понять и принять первый этап настоящего взросления.
6. Не паниковать, не обвинять себя в неправильном воспитании.
7. Не наказывать физически.
8. Не ограничивать в общении со сверстниками.
9. Не сравнивать с другими, не критиковать, а мягко (и только наедине!) указывать на ошибки.
10. Не игнорировать проблемы в школе (будь то неуспеваемость или конфликты с одноклассниками).

КРИЗИС 13-14 ЛЕТ ПОДРОСТКОВЫЙ



Подростковый кризис является вторым по яркости и во многом схож с кризисом 3-х лет. Он связан с гормональными изменениями в организме ребенка и с переходом на новую ступень развития (переходную между ребенком и взрослым) и характеризуется следующими проявлениями:

Эмоциональная неустойчивость. Связано это в большей степени с изменением гормонального фона и сбоям некоторых систем организма. У подростков часто меняется настроение от повышенного до подавленного, им трудно контролировать свои чувства и эмоции.

Чувство взрослости, стремление казаться взрослым. Подросток не хочет называться и выглядеть ребенком. Своим поведением, манерой одеваться и т.д. он стремится показать, что уже взрослый.

Стремление к эмансипации. Ребенок этого возраста активно стремится отделить себя от родителей: проявляет максимум независимости, тщательно скрывает свою личную жизнь и переживания и пр.

Конфликты с родителями. Подросток считает, что его не понимают, очень бурно реагируют на любые проявления опеки и заботы со стороны родителей, а также на их критику, запреты и пр. Это приводит к частым конфликтам между поколениями.

Стремление к общению со сверстниками. Если еще ранее ребенок стремился в большей степени общаться со взрослыми и ориентировался на них, то теперь сверстники и дети чуть старшего возраста становятся для него авторитетами. Появляется активный интерес к лицам противоположного пола.

Также в этот период можно наблюдать чрезмерный интерес к собственной внешности, частую смену имиджа и интересов, трудность в общении и ухудшение школьной успеваемости. Подросток ищет себя в этом мире, стремится заявить о себе как о взрослом. Родителям рекомендуется давать своим детям больше свободы, признавать их самостоятельность и право на личную жизнь, относиться к ним как к равным.

Поскольку этот период является одним из самых сложных, родителям необходимо пересмотреть манеру общения, уделять внимание переживаниям подростка, тщательно следить за своими словами в его адрес.

Не бойтесь расширить границы свободы для подростка. При этом обращайте внимание на его интересы, круг общения, увлечения. В это время дети наиболее уязвимы и могут попасть под негативное влияние.

Основная задача взрослых в этот период – создать все условия, чтобы ребенок мог спокойно делиться с вами своими проблемами и переживаниями. Постарайтесь установить дружеские, доверительные отношения, не давите авторитетом, не критикуйте, не считайте свое мнение единственно правильным и не настаивайте на нем.

НУЖНО:

- ✚ Старайтесь больше общаться, проявляйте искренний интерес ко всему, чем занимается ваш ребенок.
- ✚ Не забывайте хвалить и поощрять – ваш ребенок очень сильно нуждается в поддержке, даже если хочет казаться независимым. Подростку важно знать, что в него верят, с его мнением и желаниями считаются, им гордятся. Станьте лучшим другом своему ребенку.
- ✚ Находить компромиссы в общении.
- ✚ Искать «точки соприкосновения» интересов.
- ✚ Установить единые правила поведения дома, которые должны соблюдаться всеми членами семьи (ужинать за одним столом, быть дома в 9 вечера).
- ✚ Вовлекать подростка в семейные дела. Спрашивать и учитывать его мнение. Делегировать часть обязанностей по дому.
- ✚ Набраться терпения и сохранять спокойствие. Разговаривать уверенно и сдержанно.
- ✚ Интересоваться увлечениями подростка.
- ✚ Проводить с ним больше времени.
- ✚ Оставаться авторитетом, но при этом установить доверительные отношения.
- ✚ Постоянно быть на связи с учителями, классным руководителем, школьным психологом.

10 «НЕЛЬЗЯ»

1. Вступать в конфликт.
2. Бросать фразы: «Ты ещё маленький», «Ты ничего не понимаешь», «Не учи меня», «Вырастешь — тогда и будешь права качать», «Яйца курицу не учат» и т. д.
3. Давать послабления, идти на поводу, удовлетворять капризы.
4. Навязывать свою точку зрения, приказывать, требовать бессловесного подчинения, не предоставляя право выбора.
5. Кричать, повышать голос, срываться до истерики.
6. Бить, замахиваться, физически наказывать.
7. Унижать, умалять достоинства, не замечать достижений, критиковать.
8. Отдаляться, не выполнять обещаний, отказывать в просьбе или совете, ссылаясь на занятость.
9. Лишать общения со сверстниками.
10. Посягать на личное пространство (проверять телефон, соцсети, читать переписку).

КРИЗИС 17 ЛЕТ ЮНОСТИ

Как правило, возникает на пороге новой жизни, т.е. в преддверии окончания школы. Кризисные проявления связаны с осознанием своей ответственности за будущий выбор. В этом возрасте могут возникать всевозможные страхи (новой жизни, перед поступлением в ВУЗ, перед армией и т.д.), повышенная тревожность, нервозность, а иногда подавленность и апатия от необходимости принятия первых взрослых решений.

Во время кризиса юности очень важна поддержка семьи. Родители должны участвовать в жизни отрока, но предоставлять ему самостоятельность, особенно в выборе своего будущего.

Опираясь на свой жизненный опыт, не забывайте об интересах и способностях ваших детей.

Родители не должны принимать какие-либо решения относительно выбора будущей профессии своего сына или дочери, а постараться объяснить все плюсы и минусы того или иного направления.

Найдите максимум полезной информации, обсудите возможные варианты, постарайтесь дать полезные советы и предоставьте ребенку возможность самостоятельно сделать выбор.

НУЖНО:

- + Помочь подростку побороть страхи.
- + Проявлять терпимость к юношескому максимализму, не вступая в конфликт и не обвиняя в категоричности и эгоизме.
- + Не оставлять без внимания подростковые страхи. Разговаривать по душам и развеивать их.
- + Адекватно реагировать на проявления юношеского максимализма: быть терпеливыми к слишком критическим суждениям, стараться сгладить их.
- + Самим не допускать промахов и ошибок (глупо запрещать 17-летнему сыну пить пиво в компаниях, если дома родители регулярно собирают своих друзей за отнюдь не трезвым застольем).
- + Принять факт взросления, не держать детей возле себя, отпустить в самостоятельную жизнь.
- + Уважать их собственное мнение, приветствовать самостоятельность.
- + Помочь в профориентации.
- + Создать комфортную обстановку дома.
- + При любой возможности проводить больше времени вместе: путешествовать, гулять, ходить в гости, участвовать в мероприятиях.

Возрастные кризисы – необходимое и нормальное проявление развития и взросления детей. В любой из этих периодов родителям нужно проявлять максимальное терпение и понимание переживаний ребенка, поддержать и помочь ему справиться со сложными ситуациями.

Вспомните себя в этом возрасте. Наверняка, вы тоже испытывали нечто подобное. Войдите в положение ребенка и вместе с ним справьтесь с кризисными проявлениями.

Помните, что ваш ребенок растет, но именно от любви и поддержки взрослых на всех этапах взросления будут зависеть его успехи.