

## **ВАШ РЕБЕНОК РАСТЕТ! ДЕТСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ И КАК ИХ ПЕРЕЖИТЬ**

Каждому ребёнку свойственно время от времени капризничать. Иногда это происходит по вполне понятным причинам: устал, перенервничал, кто-то обидел, столкнулся с несправедливостью. Но бывают целые периоды, когда неуправляемое и невыносимое поведение не ограничивается одной ситуацией, а продолжается несколько месяцев. Непослушание, истерики, протесты, грубая речь, отказ идти на контакт — список проблем может быть бесконечным. Виновником всего этого безобразия является возрастной кризис.

Возрастной кризис - что же это такое, почему он очень важен для развития ребенка и как родители могут помочь своему ребенку и себе пережить этот непростой период?

Кризисы детского возраста — это переходные этапы от одного стабильного жизненного периода к другому, характеризующиеся целостным изменением личности ребёнка, обусловленным возникновением психологических новообразований.

Развитие ребенка происходит скачкообразно, в момент так называемого скачка с психическим и физическим развитием происходят существенные изменения. Каждый стабильный период развития ребенка заканчивается возрастным кризисом. Данные скачки называются кризисами, потому что они представляют собой тяжёлое переходное состояние на новый уровень — и физически, и психически. Ваш малыш еще вчера не умел сидеть, а сегодня уже бегаёт, совсем недавно вы кормили его сами, а сейчас он сам умеет завязывать шнурки. Этот этап даётся нелегко не только родителям, но прежде всего — самому ребёнку. Он пугается тех кардинальных изменений, которые происходят с его телом и мировоззрением. И в ответ на них начинает протестовать, пытаясь убежать и спрятаться от такого развития событий. Отсюда — неуправляемое поведение.

Давайте познакомимся с возрастными кризисами дошкольного возраста:

1. Кризис новорожденности;
2. Кризис одного года (младенчества);
3. Кризис трех лет (раннего возраста);
4. Кризис семи лет (детства).

Хотя в названии каждого кризиса фигурирует конкретный возраст, это не означает, что данный этап наступит точно в три года или в семь лет. Он может начаться чуть раньше или чуть позже — за/через полгода или даже год до/после указанного возраста. Все зависит от индивидуальных особенностей развития ребенка.

### ***Кризис первого года жизни***

Кризис одного года или кризис первого года жизни - один из нормативных возрастных кризисов, завершающий младенческий период развития.

В этом возрасте дети уже самостоятельно встают, учатся ходить. Возможность передвигаться без помощи взрослого дает ребенку чувство свободы и независимости.

В этот период дети очень активны, они осваивают то, что прежде не было для них доступно. Желание быть независимым от взрослого может проявляться и в отрицательном поведении ребенка. Почувствовав свободу, дети не желают расставаться с этим ощущением и подчиняться взрослым.

Теперь ребенок сам выбирает вид деятельности, а на отказ взрослого ребенок может проявлять негативизм: кричать, плакать.

Как вести себя взрослому, чтобы помочь ребенку максимально спокойно пережить кризис одного года:

- позволять то, что не вредит здоровью малыша: копошиться в песке, в ящиках, в вещах;
- учить малыша показывать, что он хочет, жестами, если еще не может этого сказать;
- меньше критиковать ребенка, побольше разрешать.

Придерживайтесь следующего важного совета - вместо того, что нельзя, предлагать то, что можно!

Будет неконструктивно проявлять гиперопеку, натиск, критику, крики.

Кризис одного года не характеризуется остротой. Установления новых отношений с ребенком, предоставление ему определенной самостоятельности, терпение и выдержка взрослых смягчают его ход.

### *Кризис трех лет*

Первым значительным стимулом становления личности ребенка являются новообразования кризиса трех лет. Ребенок психологически отделяется от близких взрослых, с которыми раньше был неразрывно связан, противопоставляется им во всем. Собственное «Я» ребенка эмансипируется от взрослых и становится предметом его переживаний. Появляется чувство «я сам», «я хочу», «я могу», «я делаю». Именно в этот период многие дети начинают использовать местоимение «я», до этого они говорили о себе в третьем лице: «Сергея моет ручки», «Маша кушает» и т.д.

Взрослые замечают наступивший кризис по капризности и непослушанию ребенка и часто воспринимают его как исключительно сложный период, доставляющий проблемы в общении с малышом. На самом деле, кризис обладает большим потенциалом для складывания новых возможностей ребенка и формирования его самосознания. Для этого необходимо следовать некоторым правилам:

- не заостряйте внимание на плохом поведении;
- не пытайтесь сломить ребенка;
- разрешите ребенку впасть в истерику и прожить это;
- называйте то, что происходит с ребенком;

- не позволяйте вседозволенности: ребенок не должен решить, что истерикой он может добиться своего, другими словами не позволяйте малышу манипулировать вами;
- всегда показывайте свою любовь малышу;
- самое мудрое в момент истерики - переключить внимание ребенка на что-то другое;
- разрешайте малышу проявлять свою самостоятельность.

Ошибкой будет в этот период потакать ребенку, менять свои решения в зависимости от того, что хочет малыш, уступать при первом виде слез или наоборот все запрещать, наказывать, кричать.

И самое бесполезное, что вы можете сделать в ответ на приступ слез и истерику у ребенка – так это сказать: «Успокойся!» Ребенок уже в истерике, это совет ему не поможет!

### *Кризис семи лет*

Личностные преобразования, порождаемые возрастным кризисом в старшем дошкольном возрасте, готовят ребенка к новой социальной роли. Новообразования кризиса семи лет являются ресурсом для перехода на более высокие ступени развития и основой для формирования психологической готовности к школе. Благодаря этому дошкольник расширяет свою социальную компетентность, принимает новые для него школьные условия и адаптируется к систематическому обучению.

Это тот возрастной рубеж, на котором формируется понимание связи между поступками и переживаниями, формируется адекватная самооценка своих возможностей и умений, появляется самолюбие как отношение к самому себе, он уже хочет быть равноправным членом своей семьи, высказывать свое мнение и делать что-то полезное для окружающих.

Другими словами, ребенок семи лет готовится к смене своей социальной роли, от дошкольного образа жизни к учебной деятельности.

Основными признаками наступившего возрастного кризиса могут быть, такие проявления как:

- потеря непосредственности - у ребенка могут возникать тайны, он может скрывать что-то от взрослых, может использовать ложь в собственных целях;
- кривляние - ребенок может неестественно себя вести, ходить вычурной походкой, говорить необычным голосом, искать аргументы, почему не обязан делать то, что просят взрослые;
- симптом «горькой конфеты» - мотив соблюдения общепринятых правил становится доминирующим по сравнению с мотивом получения удовольствия: ребенок не радуется вознаграждению, которое получает при нарушении правил.

Чем помочь ребенку в этот период:

- поддерживайте ребенка, дайте понять, что вы всегда рядом;
- повышайте самооценку ребенка, указывайте даже на незначительные успехи;

- поддерживайте самостоятельность ребенка;
- дайте понять ребенку, что его мнение для вас важно.

Категорически нельзя в этот период высмеивать тревоги и страхи ребенка, запугивать школой, плохими оценками, принижать способности ребенка (ты ничего не умеешь, у тебя ничего не получится).

Возрастные кризисы, в отличие от стабильных периодов, длятся недолго. Это краткие, но бурные стадии, в течение которых происходят значительные сдвиги в развитии ребёнка, Ваш ребенок резко становится другим, и его не узнать. Просто ваш малыш растет! Помогите ему в этом.