

# ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

**Возрастной кризис** – переходный этап от одного возраста к другому. Психическое развитие осуществляется посредством смены стабильных и критических возрастов.

Сегодня мы с вами затронем всего два возрастных кризиса:

1. Кризис 3х лет
2. Кризис 7 лет

Любой критический возраст можно охарактеризовать общими понятиями, в этот период у детей появляется негативизм, непослушание, упрямство. Давайте более подробно остановимся на каждом из возрастных кризисов.

**Кризис 3 лет.** Прежде всего кризис 3 лет – это ломка и перестройка социальных отношений. Малыш рос в любящей, заботливой семье, как птенчик в скорлупке. Окружающий мир понятен, в «скорлупке» очень спокойно и уютно, но такой период не вечен и наступает момент, когда «скорлупка» дает трещину.

«Скорлупка» разбивается и ребенок начинает осознавать, что некоторые действия он способен выполнить сам, без помощи любой мамочки. То есть малыш начинает воспринимать себя как автономную личность, у которой есть желания и некоторые возможности. Но не смотря на некоторую самостоятельность, малыши еще не компетентны во многих вопросах и им требуется помощь взрослых и вот здесь появляется конфликт между «Я сам» и «Я могу». Когда именно начинается этот кризис? Зависит от ребенка, но своего пика, как правило, он достигает в 2,5-3,5 года. Длительность его обычно составляет несколько месяцев, но при неблагоприятных условиях может затянут на пару лет. От чего же зависит длительность периода и степень выраженности негативизма ребенка:

1. Детский темперамент (у холериков признаки проявляются ярче);
2. Стиль родительского воспитания (авторитарность родителей обостряют проявления детского негативизма);
3. Особенности взаимоотношения матери и ребенка (чем ближе отношения, тем проще пережить отрицательные моменты).

У кризиса 3 лет есть семизвездие симптомов, по которым легко понять, что ваш ребенок вступил именно в критический возраст, а не просто капризничает.

- ❖ Негативизм (отказываются что – либо делать, даже если это и их желание, только потому, что инициатива исходит от близкого взрослого).
- ❖ Строптивость (ребенок протестует против всех порядков и устоев, которые существуют в доме).
- ❖ Упрямство.
- ❖ Деспотизм (любое сиюминутное желание ребенок стремится заставить родителей выполнить. Стремление к власти над родителями).
- ❖ Обесценивание (перестает ценить то, что раньше любил. Это относится и к взрослым, если раньше был в авторитете кто-либо, сейчас ребенок старается ему нагрубить, только для того, чтобы получить яркую негативную реакцию).
- ❖ Своеволие (стремление к самостоятельности в любой деятельности и полезной для ребенка и та, которая может навредить)
- ❖ Бунт (в результате родительского диктата ребенок протестует против всего, появление истерик, гнева и т.д)



Как помочь ребенку пережить этот возраст, основные правила для родителей:

- ✓ Дайте ребенку большую самостоятельность! Например, можно привлекать ребенка в 3 года к уборке в доме, к любой деятельности, которая не несет угрозы ребенку (работа с электроприборами)
- ✓ Сохраняйте спокойствие! Чрезмерное эмоциональное реагирование родителей лишь упрочит его позиции и участит истерики ребенка. Если же вы спокойны, постепенно ребенок поймет, что истерикой нельзя добиться всего, поведение стабилизируется.
- ✓ Снизьте количество запретов! Озвучьте только важные правила касающиеся безопасности ребенка и социальных норм. Маловажные запреты уберите, чтобы ребенок не проявлял протест против всего и вся.
- ✓ Позвольте ребенку выбирать! Чтобы избежать конфликта позвольте ребенку выбрать из нескольких вариантов, тогда у него сложится ощущения полной самостоятельности и того, что мама принимает его выбор.

**Помните! Нельзя ограничивать самостоятельность вашего малыша во всем в этом возрасте. Именно сейчас вы закладываете его будущую самооценку. Чем раньше ваш малыш учится быть самостоятельнее, тем увереннее он будет в будущем. Не будет бояться, пробовать свои силы в любой деятельности!**

**Кризис 7 лет.** В этом возрасте ребенок расстается с дошкольным детством и идет в школу, вступает в новую взрослую жизнь. Теперь ему предстоит сидеть на уроках, готовить домашнее задание, слушать учителя, принимать участие в школьной жизни. Все это очень серьезное испытание для детской неокрепшей психики. Помимо новой жизни, у ребенка появляются новые качества, которые помогают ему адаптироваться к дальнейшей жизни:

- Произвольность поведения. Ребенок учится контролировать свое поведение, выполнять то, что необходимо, а не то, что хочется.
- Осознание собственных переживаний. Ребенок знакомится со своим внутренним миром, начинает осознавать себя как личность и понимает свои отличия от других.
- Внутренняя позиция школьника. Постепенный переход от игровой деятельности к учебной. Ребенку становится интересно разговаривать со взрослыми на серьезные темы.

Таким образом, причиной кризиса является становление социального «Я», ребенок учится находить социальный контакт в мире взрослых. Основными признаками кризиса 7 лет являются:

- Часто грубит;
- Спорит по любому поводу, проявляет упрямство;
- Отказывается выполнять просьбы;
- Ломает игрушки, якобы они ему надоели;
- Кривляется, говорит не натуральным голосом;
- Передразнивает взрослых;
- Просит купить модную одежду и современные гаджеты;
- Резко меняется настроение;
- Обижается, когда над ним смеются или критикуют;
- Начинает интересоваться семейными делами;
- Вступает в разговоры со взрослыми;
- Берет на себя новые обязанности.

Проявление этих симптомов очень важно для развития взросления ребенка. Так же существуют отличия переживания данного кризиса и на гендерной основе. Считается, что



девочка сложнее пережить этот кризис. Прилежная ученица в школе, может закатывать сильнейшие истерики дома. Девочки соперничают за внимание учителя или симпатичного одноклассника, что так же может привести к конфликтам.

Мальчики же стремятся показать, что они самые сильные самые смелые и вообще самые лучшие во всем. Здесь может проявляться агрессия, задирание девочек, соперничество друг с другом.

Важно хвалить своих детей за школьные достижения, принимать их желание выглядеть как взрослые. Школьную жизнь необходимо разбавить экскурсиями, походами куда-либо, поездками на отдых. Это даст возможность выплескивать детскую энергию, а так же способствует развитию их любознательности.

Как пережить кризис родителям? Главное перестаньте гиперопекать вашего ребенка, предоставьте ему разумную свободу для развития формирующейся личности.

#### 10 НЕ для родителей:

- НЕ пытайтесь подстелить соломки на каждом шагу ребенка.
- НЕ перегружайте кружками и секциями после школы.
- НЕ принуждать и не давить на ребенка.
- НЕ критиковать его друзей.
- НЕ игнорировать проблемы ребенка в школе.
- НЕ ругать и не высмеивать за ошибки и промахи.
- НЕ высказывайтесь негативно о школе и учителях.
- НЕ сравнивать ребенка с другими детьми.
- НЕ унижать и не наказывать физически.
- НЕ досаждать разговорами о наступившей «взрослости».

#### 10 МОЖНО для родителей:

- Проводить больше времени с ребенком.
- Демонстрировать свою любовь при помощи поцелуев, объятий, слов поддержки.
- Позволить ребенку самому решить его проблемы, там, где он может это сделать.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Помогать обрести уверенность в себе.
- Говорить на любые темы.
- Внимательно слушать, не перебивая.
- Оставлять время для игр.
- Вместе посмеяться и подурачиться.
- Помочь с домашним заданием, но только если ребенок сам попросит.

Если родители выберут правильную стратегию воспитания и помогут ребенку преодолеть кризис, то в дальнейшем ребенок будет положительно относиться к школьной жизни, уметь находить социальный контакт со всеми, проявлять любознательность, дружить с одноклассниками, уважать учителей, уметь действовать по правилам, ставить перед собой цели и достигать их.

Родительская поддержка необходима ребенку. Будьте рядом со своим чадом, беседуйте, поддерживайте именно его, а не его хорошие оценки или хорошее поведение. **Помните, что для ребенка самое важное понимать, что его любят и принимают таким, какой он есть, а не потому, что он что-то хорошо делает.**