

## **«Консультация для родителей»**

### **«Возрастные кризисы в развитии ребенка»**

Разделение дорог — так переводится на русский язык греческое слово *krineo*, от которого и образовалось понятие «кризис». Возрастные кризисы бывают и у взрослых, и у детей. Но основная доля возрастных кризисов приходится на период детства и отрочества, что вполне объяснимо. Детство само по себе — это динамическое состояние, несущее в себе необходимость перемен. Периоды более или менее плавного развития чередуются со своего рода скачками, качественными взрывами, часто весьма бурными и резкими.

Принято выделять пять основных кризисных периодов:

- кризис новорожденности (первые 6-8 недель жизни);
- кризис раннего детства (12-18 месяцев);
- кризис трех лет (2-4 года);
- кризис 6-8 лет;
- пубертатный кризис (12-14 лет).

#### **Кризис новорожденности** (*первые 6-8 недель жизни*)

Самый первый кризис ребенка специалисты рассматривают с двух точек зрения: физиологической и психологической. На уровне физиологии младенец должен адаптироваться к новому способу существования («сухопутному», по сравнению с внутриутробным «водным»): самостоятельно дышать, согревать себя, добывать и переваривать пищу. Спокойный режим дня, регулярный сон и питание, хорошо налаженный процесс грудного вскармливания — все это поможет крохе вскоре почувствовать себя «своим» в этом мире. А вот процесс психологической адаптации во многом зависит от действий и эмоций родителей малыша. Новорожденный лишен основных средств общения, остро нуждаясь при этом в нашей помощи и поддержке. Поэтому в этот период чрезвычайно важна материнская интуиция: мама способна «прочитать» даже те потребности малыша, о которых он сам не догадывается. Доверять себе, доверять ребенку, а не советам окружающих — это так просто... и так сложно! Но именно в этом секрет. Держать на ручках, обнимать, кормить грудью, защищать от тревог и стрессов — собственно говоря, это все, что нужно маленькому человечку. Ну и папина поддержка тоже, безусловно.

Кризис новорожденности завершается через 6-8 недель — с появлением, так называемого комплекса оживления. Малыш уже освоился! Еще бы, разве иначе он улыбался бы так нежно при одном лишь взгляде на любимое мамино лицо?

#### **Кризис раннего детства** (*12-18 месяцев*)

Кризис первого года жизни был изучен психологами раньше всех остальных. Главные моменты, приводящие к развитию новых отношений

ребенка с миром в этот период, — обучение ходьбе и речи (пусть не совсем понятной, но, тем не менее, психологи называют этот «птичий» язык очень серьезно — автономной детской речью). Одновременно ребенок начинает понимать, что мама, по-прежнему находящаяся в центре его мироздания, не принадлежит ему всецело — оказывается, у нее есть собственные интересы, своя жизнь!.. И малыш начинает опасаться, что его потеряют или бросят. Именно поэтому детки, едва научившиеся ходить, порой ведут себя очень странно. Могут прибегать к маме поминутно, проверяя, на месте ли она, или, наоборот, убегать во всю прыть, принуждая ее бегать следом, уделяя чаду повышенное внимание.

В этом же возрасте ребенок проявляет свои первые «волевые» решения: это могут быть настоящие «акции протеста», «оппозиции», противопоставления себя другим (особенно характерны такие реакции для ребенка, который воспитывается в семье с достаточно жесткими правилами и регламентированным распорядком жизни). Проявляйте терпение и выдержку, помните о том, что иногда истерики могут быть следствием усталости, голода, сонливости, общего недомогания организма. Если при этом и мама будет раздраженно реагировать на ребенка, ему будет еще хуже. Будьте последовательны в своих требованиях к ребенку (если что-то запрещаете ребенку, то это должен быть запрет на все время, а если разрешаете, то разрешаете всегда). Многие мамы сначала пытаются запретить ребенку, к примеру, брать свой телефон (бусы, сумку, флакончик с духами и др. личные вещи), но когда им нужно, чтобы ребенок помолчал, они сами дают ему в руки телефон со словами: «Ну ладно, подержи, но в последний раз!». Для малыша 1-2 лет это прямая информация о том, что он может добиться получения телефона (любых маминых вещей) и в остальные разы. К двум годам ребенок только начинает учиться контролировать свои желания, поэтому взрослым придется это делать за него, используя поощрения или наказания. В ответ будут следовать бурные эмоциональные вспышки, к которым родителям нужно быть готовыми. Если ребенок замечает, что на подобные проявления взрослые не реагируют, он перестает использовать их как средство самоутверждения. А если при этом у родителей еще хватает фантазии переключить внимание малыша на что-то другое, то данный кризис вообще не будет для мам и пап сильно волнительным.

### **Кризис трех лет (2-4 года)**

Кризис трех лет психологи относят к числу острых — ребенок действительно трудно управляем, его поведение почти не поддается коррекции. В еще небогатом словаре ребенка самым частым становится «не хочу». Впрочем, он не столько говорит, сколько действует: вы зовете его, а он убегает, вы просите положить игрушку в коробку, а он швыряет ее на пол, вы говорите ему, что хлеб крошить нельзя, а он нарочно крошит. Ваш отказ в какой-то его просьбе, запрет что-то брать, куда-то идти вызывает реакцию протеста. Малыш кричит во весь голос, топает ногами, а бывает, и

замахивается на вас со злым и сердитым лицом, со слезами на глазах. Что случилось? Скорее всего, ничего страшного. Просто ваш малыш растет, начинает ощущать себя личностью. Это повышает его активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. А силенок, умения еще не хватает. Что-то ему не нравится, что-то не получается. И всю неудовлетворенность он выражает вот такими средствами...

Не надо сердиться на ребенка, пытаться «переломить» его, отвечать на его крик криком, тем более наказывать. Такая позиция взрослых может лишь закрепить неправильное поведение, а иногда и дать толчок формированию отрицательных, черт характера.

Подумайте, нет ли у ребенка причин для капризов и упрямства. Может быть, он тяготится излишней строгостью, слишком частыми запретами? Может быть, отрицательно относится к кому-либо - допустим, его обижают старшие дети?

Найдите в себе силы терпеливо отнестись к топанию ногами или крику. Учтите, что ребенок иной раз и сам бы рад успокоиться, да не может. Помогите ему, переключив его внимание на что-то, не имеющее отношения к данной ситуации, скажем, на голубя, севшего на подоконник, на яркую картинку в книжке, включите детскую песенку, которую он любит. Давайте еще больше самостоятельности и возможности выбора (какие колготки хочет сегодня надеть дочь, каким карандашом хочет рисовать сын, ложкой или вилкой ребенок будет кушать, какую булочку ему купить в магазине и т.д.). Не критикуйте малыша, если у него что-то не получается. Критикой Вы только рассердите ребенка. Лучше помогайте разобраться с непростым конструктором или в самостоятельном владении вилкой, при этом хвалите за любые даже маленькие успехи. Будьте терпеливы. Вместо недовольства можно пробовать играть в игру «Наоборот», смысл которой заключается в том, чтобы добиться нужных вам действий, переиначивая желания малыша. К примеру, вам сейчас нужно, чтобы ребенок быстро собрал игрушки, а он не хочет. Вы начинаете игру, объясняете ребенку правила и проговариваете: «Ты сейчас ни в коем случае не убирай самолетик в коробку, пусть он тут останется». Малыш в это время говорит: «Я сделаю все наоборот», и убирает самолетик. Если родители запасутся терпением и спокойствием и дадут ребенку наиграться в игру «Наоборот», в обыденной жизни ему не захочется противоречить. И обязательно удовлетворяйте основные возрастные потребности малыша: в любви и внимании, в общении как со взрослыми, так и со сверстниками, потребность в развитии интересов и увлечений. Если позиция взрослых правильна, нарушения в поведении ребенка обычно через полгода-год проходят.

## **Кризис 6-8 лет**

Данный возрастной кризис совпадает с периодом интенсивного физического роста, совершенствования тонкой моторики рук, развития ряда сложных нервно-психических функций. И как раз в это напряженное для

организма время меняется социальный статус ребенка - он становится школьником. Необходимость приспособиться к новому окружению и к новым требованиям создает у некоторых детей предпосылки для формирования комплекса отклонений и нарушений поведения, объединяемых условным термином «школьный невроз». Ребенок становится очень тревожным, боится опоздать в школу, что-то сделать не так, у него нарушается аппетит, особенно по утрам, появляется тошнота и даже рвота. В других случаях ребенок, наоборот, не хочет вставать, одеваться, чтобы идти на занятия, забывает задания, не может приспособиться к дисциплине, не отвечает на вопросы учителя. Чаще всего это бывает с ослабленными детьми, которые достигли школьного возраста, но по физическим и психическим данным отстают от сверстников. Поэтому не спешите отдавать в школу шестилетнего и даже семилетнего ребенка, если врач детской поликлиники и психолог считают, что он еще недостаточно к этому подготовлен. Первоклассников, кроме, конечно, крепких, выносливых ребят, не следует загружать дополнительными занятиями в музыкальных школах, спортивных секциях, студиях: пусть сначала хорошо адаптируются к школе. Физиологические особенности данного возраста (6-8 лет), психологические трудности, возникающие в связи с адаптацией к школе, могут сказываться на нервно-психическом состоянии ребёнка. Это проявляется повышенной утомляемостью, двигательным беспокойством, возобновлением возникавшего в дошкольные годы заикания, недержанием мочи. И тогда, конечно, родителям не обойтись без помощи врача. Очень важно создать ребенку дома спокойную обстановку, установить щадящий, но четкий режим дня, при котором ребенок всегда будет иметь возможность отдохнуть днем и погулять вечером. Не предъявлять к нему непосильных требований и уж, конечно, не наказывать за грязь в тетради или невыученный урок, - так можно только усилить негативное отношение к учению. Также родителям следует оказывать помощь и поддержку в овладении учебными навыками, приглашать в гости одноклассников ребенка, чтобы процессы адаптации в новом коллективе прошли незаметно.

### **Пубертатный кризис (12-14 лет)**

Наиболее выраженные физиологические и психологические изменения происходят в 12-15 лет. Этот период считается по праву самым тяжелым и сложным, так как подростки очень бурно проявляют собственную позицию и отстаивают её ревностно и самозабвенно.

На фоне изменений на физическом уровне, эмоциональная сфера у подростков развивается не так быстро. Именно поэтому, они пока не умеют владеть своим настроением и своими эмоциями. Раздражительность, словно некая защита, срывает первой на любые воздействия извне. Подросткам-мальчикам в этом возрасте свойственны возбудимость, несдержанность, нередко агрессивность, у девочек преобладает неустойчивость настроения. Для тех и других характерно сочетание повышенной чувствительности и

обидчивости с эгоизмом, равнодушием, а нередко и с черствостью к окружающим, в том числе, к самым близким людям.

У ребят пропадает интерес к учебе, на первое место выходит проблема выстраивания отношений. Сил и терпения на овладение учебным материалом не остается. Стремление к самостоятельности, вернее, независимости от взрослых, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки. Не умея утвердиться в учении, творчестве, спорте, утверждаются, приобщаясь к курению, алкоголю, наркотикам, вступая в ранние половые связи. Для подростков типичны реакции группирования, то есть стремление к времяпрепровождению в группе сверстников - это для них тоже один из способов самоутверждения.

Подростки обычно вызывают на себя много негативных эмоций со стороны окружающих взрослых. Они нетерпимы, несдержанны, демонстративны.

Как быть родителям, чтобы помочь своему подростку пережить это сложное время, сохранив при этом доверительные отношения?

Прежде всего, понимать и принимать позицию ребенка. Можно соглашаться с ней, а можно не соглашаться, но обязательно стараться понять, почему именно ваш ребенок так поступил. Запретами в этом возрасте ничего не добиться, на запреты, требования и наказания может быть единственная реакция – протест. Стараясь договориться с ребенком, вы учите его обсуждать проблему, искать пути её разрешения. Только договариваясь, вы поможете подростку не пойти на поводу у своей разрушительной энергии.

Обязательно стоит оказывать поддержку в выполнении домашних заданий, поэтому, вечером заглядывайте в дневник, интересуйтесь событиями, происходящими в школе, будьте искренни в своем желании помочь ребенку. Ведь внешне отвергая помощь родителей, на самом деле, подростки надеются и ждут помощи и поддержки только от своих пап и мам.

Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку (*«Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»*). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи (*«Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил (а)?»*). Пусть подросток поймет, что вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.

Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения.

Давайте развернутые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки).

Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так.

Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет вам и ваш ребенок.

Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к вам.

*Возрастные кризисы закономерны. Но протекать они могут по-разному — и остро, болезненно, и мягко, почти незаметно. И зависит это не только от физических и психических особенностей ребенка, но и в очень большой степени от условий, в которых он живет, от его воспитания. Можно почти гарантировать, что ребенок спокойно пройдет через все возрастные кризисы, если самим родителям никогда не изменяют выдержка и терпение, а в семье царит доброжелательная, спокойная атмосфера.*