

«Кризис – это внутренние изменения ребенка при относительно незначительных внешних изменениях. Кризис возникает на стыке двух возрастов и знаменует собой завершение предыдущего периода и начало нового. Противоречия, составляющие суть кризиса, могут протекать в острой форме, порождая сильные эмоциональные переживания, нарушения в поведении детей, в их взаимоотношениях со взрослыми...»

(Божович Л.И., «Психология детства»)

Обычно родители ждут с огромным нетерпением время, когда малышу исполнится первый годик. Им кажется, что нужно еще немножко потерпеть, и наступят долгожданные спокойные ночи, вернется привычная возможность ходить в гости или в кино. На самом деле, первые зубки, принесшие столько переживаний, уже появились, первые шажки тоже сделаны. Даже свои первые слова их малыш уже сказал, чем привел маму и папу в неописуемый восторг. Только вот радоваться у родителей не получается. Что-то начало происходить с их доверчивым и таким славным крохой! Он стал капризничать и упрямиться, кидать игрушки, кричать и падать на пол, если ему отказали в какой-то просьбе. Если родители не поняли его желаний, ребенок с завидным упорством, продолжает требовать то, чего ему хочется. При этом он использует весь арсенал своих реакций: от разной высоты и интенсивности криков до топая ногами. Мамы и папы хорошо помнят случаи, когда они пытались увести ребенка с прогулки, а он вырывался из рук и пытался силой вылезти из коляски, чтобы вернуться гулять. Или ситуации, когда ребенку очень хочется взять какую-то вещь, а мама не разрешает. И тогда за право обладания желаемым малыш устраивает истерику.

Подобным проявлениям есть объяснение: малыш учится ставить перед собой цель и добиваться её всеми известными ему способами. Особенностью данного возрастного периода является самоощущение ребенка свободной и самостоятельной личностью. Он пока не всегда может оценить, для чего именно ему нужна та или иная вещь. Но отказать себе в её получении он не в силах. Теперь родителям во многом нужно начинать считаться с ребенком: в выборе еды и одежды, игр и игрушек, которые он хочет взять на улицу, места для прогулки.

Это и есть самый первый кризис ребенка – кризис первого года жизни
Если описаны факторы первого кризисного времени, есть для него и рекомендации:

- относитесь к самостоятельности ребенка с пониманием (конечно, помня о безопасности) и не подавляйте её. На самом деле, маме проще обсудить выбор книжки для чтения, чем потом выслушивать недовольство малыша.
- 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, поддержи, 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.

А вот **кризис трех лет** – нельзя не заметить. В него попадает любой ребенок, как бы спокойны и терпеливы не были его родители. К трем годам у ребенка происходит осознание себя, своего «Я», и он вступает в новый переходный период – кризис трех лет.

Временные рамки данного периода могут очень сильно варьироваться, он может начаться от 2,5 лет до 3,5 лет. В этот период ребенок начинает осознавать себя «взрослым», пытается выстроить с родителями новые отношения. Начинается это время с ситуаций, когда ребенок вдруг перестает слушаться маму и папу и начинает делать все наоборот, становится строптивым и своевольным. Таким образом малыш отстаивает собственную точку зрения и противопоставляет себя взрослым. Помимо проявлений своего «Я», ребенок

очень остро начинает реагировать на критику.

Рекомендации для родителей трехлетних детей очень просты и похожи на советы для родителей годовалых малышей:

- 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 непрым 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.
- обязательно удовлетворяйте основные возрастные потребности: в любви и внимании, в общении как со взрослыми, так и со сверстниками, потребность в развитии интересов и увлечений.
- развивайте мотивационную сферу ребенка, используя ролевые игры и мини-спектакли, в которых ребенок будет наделяться ролью взрослого.
- Также существует много терапевтических сказок для более благополучного проживания этого сложного периода.

После кризиса трех лет родители могут пожить спокойно и немного расслабиться. До следующего кризиса им пока далеко. **Психологи обозначают новый кризисный рубеж – 7 лет.**

Современные дети в 6 - 7 лет уже становятся учениками средней школы, на них обрушивается шквал информации, сложности в адаптационном периоде, нагрузка обучающих программ. Поэтому некоторые ребята становятся более раздражительными, плаксивыми, неуравновешенными и несдержанными. У них появляются частые смены настроения: неожиданные слезы сменяются столь же необъяснимыми приступами смеха. Организм не всегда может справиться с появившейся нагрузкой, поэтому эмоциональная и физическая усталость проявляется недовольством и срывами. Могут начать проявляться психосоматические расстройства (частые и необъяснимые боли в животе, головные боли, астматические проявления, обострения нейродермита).

В данном случае рекомендации для родителей будут касаться установления щадящего, но четкого режима дня, при котором ребенок всегда будет иметь возможность отдохнуть днем и погулять вечером. Интеллектуальные нагрузки не должны превышать физические. Очень полезно для детей 6 – 8 лет плавание и детская йога для обретения гармоничного состояния души и тела. Также родителям следует оказывать помощь и поддержку в овладении учебными навыками, приглашать в гости одноклассников ребенка, чтобы процессы адаптации в новом коллективе прошли незаметно.

Кризис семи лет бывает не у всех детей. Больше остальных ему подвержены дети, имеющие неврологические диагнозы и пережившие родовые травмы. Их родителям стоит быть более внимательными к потребностям и особенностям ребят, а также следовать рекомендациям невролога и оказывать медикаментозную поддержку.

Пережив кризис семилетнего возраста, ребята входят в относительно спокойный период своего развития, они учатся самостоятельно выполнять домашние задания, находят друзей среди сверстников, посещают кружки и секции, достигая определенных результатов. Этот спокойный период характеризуется равномерным ростом тела и адекватным созреванием эмоциональной сферы. Этот благостное время продлится до наступления следующего и последнего для развития ребенка **кризиса – подросткового, в который ребята вступают в 11 – 13 лет.**

Этот период считается по праву самым тяжелым и сложным, так как подростки очень бурно проявляют собственную позицию и отстаивают её ревностно и самозабвенно. Они активно борются за свои права быть

самостоятельными (не напоминает ли Вам повторение кризисных моментов, проживаемых в 3 года?), отстаивая свою свободу и независимость от родителей. Хотя настоящей взрослости у них еще нет, им очень хочется её найти. На фоне колоссальных изменений на физическом уровне, эмоциональная сфера развивается не так быстро. Именно поэтому, они пока не умеют владеть своим настроением и своими эмоциями. Раздражительность, словно некая защита, срабатывает первой на любые воздействия извне. Наряду с описанными проявлениями у ребят 11-13 лет пропадает интерес к учебе, на первое место выходит проблема выстраивания отношений. Сил и терпения на овладение учебным материалом не остается.

Подростки обычно вызывают на себя много негативных эмоций со стороны окружающих взрослых. Они нетерпимы, несдержанны, демонстративны. Но они – наши дети, которые ждут помощи и поддержки от родителей точно также как и трехлетние малыши. 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.

Характер протекания кризиса в значительной мере зависит от конкретных жизненных ситуаций. Если родители, воспитатели, педагоги, бабушки и дедушки будут своевременно учитывать происходящие в нем изменения и в соответствии с ними выстраивать отношения, то любой кризис будет протекать гораздо быстрее и мягче. «Кризисов может не быть вообще, если психическое развитие ребенка складывается не стихийно, а является разумно управляемым процессом – процессом воспитания» (Леонтьев А.Н., российский психолог и психотерапевт). Таким образом, от влияния, чувствительности, желания помогать и поддерживать ребенка у родителей и других значимых взрослых будет зависеть то, насколько кризис будет негативным и разрушительным для ребенка и для отношений, или он будет иметь только прогрессивный характер, знаменующий переход на новую ступеньку развития. Если окружающие взрослые будут знать о приближении кризисного времени и о его особенностях, они смогут вместе пережить непростое время в его жизни.

<http://www.wslon.ru/articles/deti/vozzrastnye-osobennosti/vozzrastnye-krizisy-rebenka/>