

КАК УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ?

Родители – самые близкие люди для ребенка на любом возрастном этапе. Они всегда выслушают, порадуются успехам, поддержат словом и делом при неудачах, окружают заботой и любовью. Родители лучше всех знают своего ребенка. Однако, каждый родитель в определенный период может столкнуться с ситуацией – «Я не узнаю своего ребенка». Часто родители списывают изменение поведения, настроения, отношения к ним на внешние факторы, окружающие ребенка. Но причина может крыться внутри – ребенок сталкивается с одним из возрастных кризисов.

Как проявляется кризис одного года?

На данном возрастном этапе ребенок начинает самостоятельно постигать мир – учиться ходить и говорить. Он становится свободнее, старается многое делать сам. Однако, сталкиваясь с трудностями, у ребенка возникают яркие негативные реакции протеста, упрямство, агрессия, крики, обиды, истерики с топанием ногами и падением на пол.

Что делать родителям? Поощряйте стремление малыша к самостоятельности, поддерживайте инициативу и хвалите его. Давайте малышу простые поручения, которые будут ему интересны. Показывайте, как пользоваться предметами и игрушками, доступными ребенку. Однако, не стоит позволять «бесконтрольно» изучать мир вокруг. Нужно четко обозначить запрещенные места и поведение. Необходимо аргументировать свои запреты доступным для ребенка способом, а не запрещать без причины. Если ребенок будет сталкиваться с беспричинными запретами, отсутствием поддержки, недовольством от ошибок и неловкости, он потеряет инициативу вовсе. Сталкиваясь с негативными реакциями, старайтесь отвлечь ребенка чем-то интересным и разрешенным.

Как проявляется кризис трех лет?

В этом возрасте ребенок начинает осознавать, что он – самостоятельная личность, у которой появляются свои «хотелки» и «нехотелки». В ответ на желание взрослого «навязать» свое мнение, ребенок отвечает: агрессией, протестами, негативизмом, упрямством, критичностью по отношению к мнению взрослого, деспотизмом. Чем больше ребенок осознает свою самостоятельность – возможность управлять предметами вокруг, своим телом и эмоциями, тем больше возрастает желание «управлять» людьми вокруг тоже.

Что делать родителям?

В первую очередь, поддерживать инициативу ребенка. Однако, не нужно забывать о том, что взрослый – главный. Необходимо выстраивать границы и вводить правила, которые нарушать нельзя, даже если очень хочется. Ребенку сложно их принять, но все-таки они необходимы. Правила должны быть

постоянными, неоспоримыми и согласованными со всеми членами семьи. Разногласия на тему поведения ребенка необходимо решать в его отсутствие. Поддерживать самостоятельность ребенка можно в доступных моментах. Например, выбрать одежду или игрушку в детский сад, или фрукт на перекус. Хвалите ребенка за самостоятельность в тех вещах, которые ранее не давались. Просите его помощи в домашних делах. Не пытайтесь объяснить что-либо ребенку в момент крика. Отойдите в спокойное место и дождитесь, когда он успокоится.

Как проявляется кризис семи лет?

В этом возрасте ребенок сталкивается с школьными требованиями, к которым он не всегда готов: необходимо соблюдать правила, контролировать себя, планировать свою деятельность. С одной стороны, ребенок хочет им соответствовать – вести себя как взрослый, а с другой – еще хочет играть и очень нуждается в поддержке взрослого. В этот период, ребенок может закрываться – утаивать свои переживания и трудности от взрослых. Ребенок отдаляется от семьи, пытается понять, ценен ли он для общества в целом, как себя в нем вести, смогу ли соответствовать другим. Ребенок боится ошибаться.

Что делать родителям?

Показать ребенку, что его любят и ценят не за достижения, что ошибаться – это нормально, взрослые люди тоже ошибаются. Расскажите, что не всегда люди вокруг правы. Возможно, это просто их мнение, а у тебя может быть другое. Попросите поделиться мнением о достижениях ребенка кого-то со стороны, дав ему возможность убедиться в его состоятельности. Стараться поощрять ребенка за стремление к познанию, к учебе, а не за оценки – их можно исправить. Поддерживайте сильные стороны ребенка, позволяйте им развиваться. Мотивируйте ребенка своим отношением к работе и учебе. Не старайтесь решать за ребенка все трудности, оставляйте самостоятельность там, где она разумна.

Как проявляется подростковый кризис (12-14 лет)?

Кризис данного этапа считается самым продолжительным и острым – он затрагивает организм подростка полностью (начиная с физических и гормональных изменений, заканчивая изменениями в поведении, общении и самосознании). Подросток хочет показать, что он уже взрослый, самостоятельный и независимый человек, но одновременно желает вернуться в детство, где родители обнимут, защитят и решат все проблемы. Подростки очень раздражительны, чувствительны, недовольны собой. Отдаляются от семьи, стараясь обрести авторитет среди сверстников. Нередко подростки могут приобрести вредные привычки, уходить из дома, воровать, могут возникать неврозы, суицидальные мысли, депрессия. Изменения,

беспокоящие подростка, возникают и на физическом уровне: боли в суставах, головные боли и головокружения, нарушение сна, повышенное потоотделение, кожные высыпания.

Что делать родителям?

Научитесь слушать ребенка, а главное – СЛЫШАТЬ его. Давайте ему возможность выговориться, но не навязывайте свое мнение. Давайте совет, когда его просят. Старайтесь найти «золотую середину» между контролем и самостоятельностью. Если подросток получает определенные права, вместе с ними приходят и обязанности. Не устанавливайте жестких рамок, это лишь увеличивает желание ребенка к самостоятельности. Не кричите, не оскорбляйте и не осуждайте мнение подростка. Даже если они ведут себя грубо, внутри они ранимы. Не менее важно найти увлечения и хобби для себя. Таким образом, у Вас будет меньше времени на лишние переживания и нравоучения – вы будете отдыхать друг от друга.

Уважаемые родители, помните, ребенок нуждается в Вас и в Вашей поддержке на всех возрастных этапах, но в разной степени и форме.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Клюева Валерия Андреевна