

Кризисы развития сопровождают человека всю жизнь: кризис новорожденности, кризис 1 года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, 14-ти, 17-ти, 30-ти лет, и т.д. Кризис — явление временное. При правильном его понимании, мы можем либо полностью избавиться себя от проявлений кризиса, либо свести их к минимуму. Однако, если этот период не пройден ребенком полноценно и с пользой, то все неразрешенные проблемы, возникшие в прошлый критический период проявятся с новой силой уже в следующем возрастном кризисе и в купе с новыми проблемами следующего возраста дадут еще больший эмоциональный и психологический взрыв, чем он мог бы быть. Почему так случается, что Ваш любимый, милый и послушный малыш сегодня неожиданно превратился в капризного и нервного вредину? Давайте рассмотрим подробнее основные кризисы у детей по годам.

Кризис новорожденности

При рождении ребенок попадает из среды полностью приспособленной для него в мир, к которому он должен приспособиться сам. Это становится большим стрессом для малыша. В это время закладываются его отношение и доверие к внешнему миру. Для успешного прохождения этого критического периода с ребенком должен быть рядом только постоянный человек. Не обязательно здесь должна быть мама, но кто-то один должен быть рядом постоянно. Кормить, купать, переодевать, подходить на плач, брать на руки. Если нет рядом такого взрослого и потребности в контакте и близости с ним не удовлетворены, то это может отразиться в дальнейшем на поведении ребенка, а затем и на взрослом человеке. Так, например, в будущем возможны очень быстрые сенсорная и эмоциональная перегрузка и утомляемость. В этот период существует так называемый симбиоз, когда мама и ребенок чувствуют и понимают друг друга на глубинных невербальных уровнях. Соответственно любые чувства и эмоции матери проецируются на ребенка. Так, например, если мама спокойна, то и ребенок спокоен, а, если мама переживает и нервничает, то ребенок реагирует на это очень беспокойным поведением. Ребенок в это время очень «удобен» и понятен. Покормили — сыт, укачали — спит. Конечно же мамочки привыкают к тому, что ребенок полностью зависим от нее и по привычке продолжают думать и делать все за ребенка. Но по мере роста и взросления ребенка, такая связь перестает его удовлетворять, и когда, наконец, он научается сидеть, а затем ходить, наступает новый кризис 1 года. Кризис 1 года В это время ребенок по-новому осознает, понимает и воспринимает мир. Если раньше он воспринимал себя и маму как единое целое, то сейчас начинается их эмоциональное и психологическое отделение друг от друга. Во многих ситуациях ребенок встречает иную мамину реакцию на события, чем у него. Так его счастье от того какие удивительные следы остаются от фломастера на обоях или радость от увлекательного процесс размазывания каши по рукам и столу не всегда могут совпадать с маминими эмоциями. Примерно в возрасте 1-го года малыш начинает ходить. У него появляется больше свободы, возникает острая исследовательская потребность. Родители же привыкли, что ребенок остро в них нуждался, все время был на руках. Дети протестуют против ограничения свободы (не трогай, сядь, не ходи и т.д.), а следовательно познавательной активности. В этот период закладываются и отрабатываются такие личностные ценности как самооценка, самоуважение, доверие к себе и своему телу, отработка точности движения. Ребенку необходимо предоставить как можно больше свободы действия, заранее обеспечив при этом максимальную безопасность для малыша. Дети этого периода остро реагируют на запреты и ограничения, но при этом очень легко отвлекаются. Поэтому в этом возрасте будет правильнее ребенка отвлечь чем-то ярким и интересным, чем ограничить его действия запретом и получить очередной каприз и бунт.

Рекомендации психолога: в это время ребёнку очень важна родительская реакция — как одобрительная, так и наоборот. Худшее, что могут позволить себе родители, — это равнодушие. Или же если родители реагируют только на плохие поступки своего ребёнка. У их чада сразу вырабатывается стереотип: «На меня обращают внимание только тогда, когда я веду себя плохо, значит, чем хуже я себя веду, тем больше на меня будут обращать внимание».

Кризис 3 лет (наступает с 1,5 до 3 лет)

Сейчас Ваш малыш начинает разделять себя и окружающий мир. Это, так называемый период «я сам», когда ребенок ищет и пытается понять свое «я», формирует свои внутренние позиции. Это период осознания кто я для окружающих. Ребенок, который раньше чувствовал себя центром всей вселенной, вдруг обнаруживает, что он является лишь одной из многих вселенных, окружающих его. В этот период идет отработка таких личных ценностей как ощущение внутреннего порядка, умение принимать решения в своей жизни, уверенность в себе, самодостаточность. Для маленького человека сейчас очень важно осознание любого самостоятельного действия, как собственного выбора без использования взрослыми уговоров, метода кнута и пряника. Лучшим решением будет дать ребенку возможность делать то, что он считает нужным, предоставляя ему выбор без выбора. Т.е. мы предлагаем ему выбор из 2-3 вариантов действий, заранее выгодных и правильных для нас, но он при этом ощущает свою самостоятельность.

Обязательно в этом возрасте ставим детям рамки и границы их поведения. Если этого не делать, то они не будут знать, где нужно остановиться, а это уже чревато большими проблемами в подростковом возрасте. Такие подростки будут иметь трудности в выстраивании границ при общении с другими людьми, попадать в зависимость от мнения более авторитетных товарищей.

Рекомендации психолога: для того чтобы этот кризис благополучно миновал, очень важно, чтобы к 3 годам ваш ребёнок уже начал хорошо говорить. Речь в данном случае для ребенка — это не только средство коммуникации, но и некая регуляторная функция поведения — «это можно, а это нет». Если ребёнок сможет понять, что именно значит слово «нет» и почему «этого делать нельзя», — кризис пройдёт быстрее. После «кризиса 3-х лет» у ребёнка наступает пора игр: через них он познаёт мир, взрослую жизнь. Важно, чтобы ребёнок умел играть, и научить его этому должны вы. И это не должны быть игры на компьютере!

Кризис 7 лет (наступает с 6 до 8 лет)

В это время ребенок получает новый социальный статус — школьник. А вместе с этим появляются новые обязанности и права. Встает вопрос о том, что же делать с новой свободой и ответственностью. Так же у ребенка на все есть свое собственное мнение. И здесь уважение к нему родителей очень важно! Сейчас ребенку очень необходима поддержка во всем. Возвращаясь домой, школьник должен быть уверен, что здесь он всегда может найти поддержку во всех трудностях жизни, новом общении со сверстниками и взрослыми, в проблемах обучения. Ваш вчерашний малыш уже повзрослел. И, несмотря на то, что иногда он все еще по-детски импульсивен и нетерпелив, его рассуждения и поступки становятся более логичными, обретают смысловую основу. Он начинает различать и разделять свои собственные чувства и эмоции, учится самоконтролю.

В этот период должны появиться не только новые учебные, но и домашние обязанности, которыми занимается только он и никто больше. Ему можно предложить на выбор вымыть посуду, приготовить все для уборки, ухаживать за домашним животным и т.д. При этом ребенок должен сам решать, когда и что он будет делать, но знать, что есть последствия невыполнения своих обязанностей. Эти обязанности у каждого ребенка разные в зависимости от желаний и предпочтений. Нельзя ни в коем случае навязывать ему исполнение каких-либо дел без его согласия и желания. Необходимо исключительно договариваемся с ним об этом. Ребенок становится с нами на равных. Теперь он один из полноправных членов семьи, а не подчиненный.

Рекомендации психолога: очень важно, чтобы вы уделяли ребёнку как можно больше своего свободного от работы времени: вместе гуляли, проверяли домашние задания, общались с ребёнком, интересовались его успехами в школе.

Общие рекомендации психолога родителям для преодоления кризисов детского возраста:

1. Понять ребёнка и осознать его неповторимость и уникальность.
2. Не превращать всю жизнь ребёнка в способ удовлетворения своих высоких родительских амбиций.
3. Создать условия для «поощрения» умственных и поведенческих проявлений ребёнка.
4. Не проецировать на ребёнка собственные увлечения и интересы.
5. Не перегружать ребёнка.
6. Учить ребёнка терпению и поощрять за все старания.
7. Тактично, деликатно помогать ребёнку во всем.
8. Учить ребёнка не воспринимать любую неудачу как трагедию.
9. Стараться всеми способами уменьшить чрезмерную эмоциональную ранимость ребёнка.
10. Спокойно относиться к эмоциональным перепадам в настроении ребёнка.
11. Учить ребёнка владеть собственными эмоциями.
12. Не возвышать ребёнка над остальными членами семьи.
13. Учить ребёнка быть дружелюбным в коллективе.
14. Как можно больше уделять внимания физической активности ребёнка.
15. Следить за уровнем развития моторики и помогать осваивать различные физические навыки.
16. Понять, в чем суть проблемы вашего ребёнка. С чем, например, могут быть связаны агрессия и неприятие себя. Что беспокоит ребёнка все время.
17. Суметь создать доброжелательную атмосферу по отношению к ребёнку, привлекая не только близких, но и воспитателей / педагогов ребёнка.
18. Считать себя самым счастливым из всех родителей в мире!