



Трудности взросления:

Как родителям помочь ребенку пережить
периоды возрастных кризисов



Педагог-психолог ВКК

ГБУ СО «ЦППМСП «ЛадO» Сергеева М.С.

Возрастные кризисы у детей

(греч. krisis, krineo – «решение, поворотный пункт, исход, разделение дорог»)- резкий, крутой перелом, переходное состояние, особый период в жизни, ведущий за собой важные психические изменения.

- **Кризис** – это закономерный этап в жизни ребенка, переход на качественно новый уровень развития. **Возрастные кризисы** – это переходные периоды от одного этапа детского развития к другому, процессы, необходимые для нормального роста, развития и взросления. **Трудности в поведении** у детей в эти периоды нормативны.

Переход на новую
ступень развития

Развитие ребенка проходит ряд последовательных этапов в течение детства, личность развивается непрерывно

Новые потребности и
новые возможности

По мере развития и взросления ребенка происходит постепенное отделение от родителей и рост самостоятельности (автономии «Я сам»)

Новообразования
личности и новая
деятельность

Переход на новый этап развития сопровождается резкими психическими изменениями, приводит к новообразованиям личности (новые права и обязанности)

Особенности возрастных кризисов (общие для всех этапов развития)

Скорость протекания

- ✓ Кризисы обычно проходят очень бурно, часто границы размыты, но достаточно быстро (до нескольких месяцев, но при неблагоприятных условиях могут растягиваться до нескольких лет)

Проблемное поведение

- ✓ Протекание кризиса может сопровождаться трудностями в воспитании, ребенок может выходить из-под контроля взрослых, отстаивать свои границы протестами, негативизмом, эмоциональными вспышками, конфликтами с близкими

Резкие перемены во многих чертах ребенка

- ✓ Ребенок становится более самостоятельным, расширяет границы своих умений, желает больше свободы и перестает нуждаться в постоянной опеке со стороны родителей

«Через тернии – к взрослению»

- ✓ Важнейшая задача протекания и проживания периода кризиса – это решение возрастной задачи. Часто во время кризиса есть впечатление регресса (потери навыков), но потом происходит резкий скачок в развитии.
- ✓ Результатом становится формирование психического новообразования = необходимого приобретения для успешного роста и развития на протяжении всего пути взросления ребенка





Трудности поведения детей на разных этапах взросления



1-2 года

- ✓ Реакция ребенка на эмоции, которые он испытывает, пока ограничивается физическими проявлениями
- ✓ Выражая недовольство или дискомфорт, ребенок может топтать ногами, кричать, кусаться.

2-3 года

- ✓ Ребенок сталкивается с властью родителей и испытывает их на прочность, отвечая «НЕТ» на любую фразу или требование. Вспышка гнева может случиться из-за разочарования (не получил желаемое) или усталости (утомление, нарушение привычного режима дня).

3-4 года

- ✓ Ребенок всё лучше овладевает речью и уже может выразить свое несогласие словами, а также понять причины родительских запретов.
- ✓ Именно вы знаете, что ребенку можно делать и чего нельзя (авторитет родителя: «Я не хочу, чтобы ты так делал», правило «Стоп», не идти на уступки до прекращения истерики)

4-5 лет

- ✓ Ребенок может проявлять несогласие или недовольство, устраивая истерику в общественных местах, кричать от злости, проявить агрессию физически. Важно твердо обозначить: «Так делать нельзя!» и на время отстраниться, продолжая присматривать за ребенком.

6-7 лет

- ✓ Ребенок принимает, что не все его потребности могут быть удовлетворены. При этом он самоутверждается, выдавая свое мнение по любому поводу.
- ✓ Он учится справляться со своими эмоциями без помощи родителей.

8-10 лет

- ✓ Ребенок начинает жить в обществе и сталкивается с первыми конфликтами.
- ✓ Он начинает противопоставлять свои убеждения мнению родителей.
- ✓ Важными задачами для ребенка становится научиться «выпускать пар» и успокаиваться, выражать свои чувства словами, решать конфликты путем переговоров, мирно жить в коллективе (уметь слушать другого, договариваться, проигрывать, уступать, учитывать мнение других людей, не навязывая свое).

Приобретения и навыки детей на разных этапах взросления

1-2 года

✓ Ребенок понемногу осваивает окружающее пространство, причем очень деятельно: пробует, трогает, открывает, бросает – и так получает ценный опыт практической самостоятельности. Он исследует свое тело и учится развивать моторику.

2-3 года

✓ Ребенок учится адаптироваться в ситуации, и ему нравится взаимодействовать с другими детьми. Он начинает выражать словами собственные мысли и желания.

3-4 года

✓ Ребенок постепенно отказывается от помощи взрослых и начинает самостоятельно выбирать. Он развивает общительность и умеет подчиняться правилам общества.

4-5 лет

✓ Ребенок учиться находить решения проблем. Он начинает проявлять настойчивость в своих желаниях.

6-7 лет

✓ Ребенок довольно хорошо выражает свои мысли и активно общается. Он всё чаще принимает решения и проявляет инициативу. Он умеет работать в команде, знает, как вести себя, и учится уважать других.

8-10 лет

✓ Ребенок учится самостоятельно организовывать свою работу. У него есть своя система правил, которую он применяет в жизни. Он умеет брать на себя ответственность и отстаивать собственное мнение.



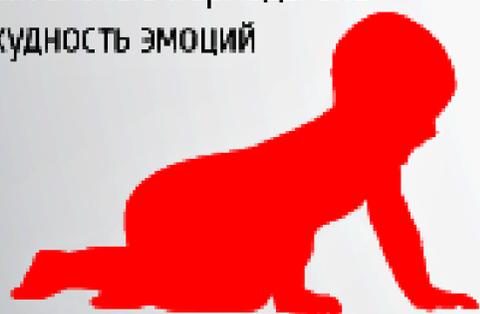
5 ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

Это родителям
нужно знать!

НОВОРОЖДЕННОСТИ ПЕРВЫЕ 4–6 НЕДЕЛЬ

- ребенок учится жить вне маминого живота
- адаптируется к безводному пространству
- учится дышать, сосать грудь, переваривать еду
- приспосабливается к колебанию температур
- адаптируется работа и взаимодействие его органов

- слабое зрение и слух
- многочисленные рефлексы
- длительные периоды сна
- скудность эмоций



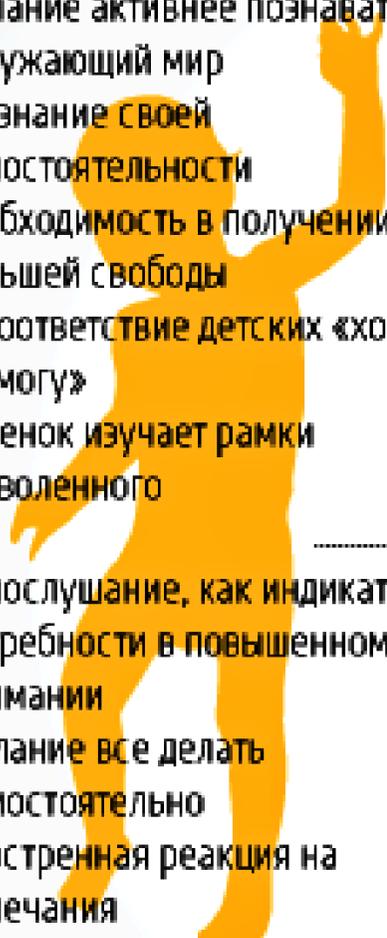
- контакт с матерью с первых минут рождения
- грудное вскармливание
- максимально оперативно реагировать на плач ребенка
- бондинг (телесный контакт)
- ласка и любовь

1 ГОДА 12–18 МЕСЯЦЕВ

- желание активнее познавать окружающий мир
- осознание своей самостоятельности
- необходимость в получении большей свободы
- несоответствие детских «хочу» и «смогу»
- ребенок изучает рамки дозволенного

- непослушание, как индикатор потребности в повышенном внимании
- желание все делать самостоятельно
- обостренная реакция на замечания
- капризность

- терпение
- противодействие манипуляциям
- больше изобретательности и чувства юмора
- уметь переключать внимание
- поддержка инициативы ребенка

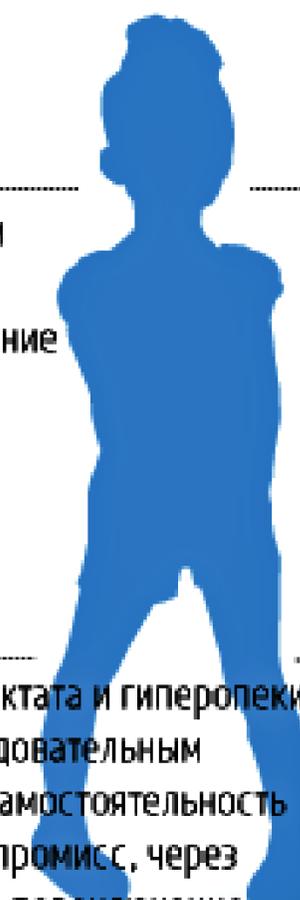


3–х ЛЕТ 2,5–4 ГОДА

- осознание себя личностью, отдельной от родителей
- стремление к независимости
- отказ от опеки, привычных норм
- жажда независимости

- негативизм
- упрямство
- непослушание
- истерики
- протест

- избегать диктата и гиперопеки
- быть последовательным
- поощрять самостоятельность
- искать компромисс, через креативное переключение
- акцентировать внимание на хороших поступках

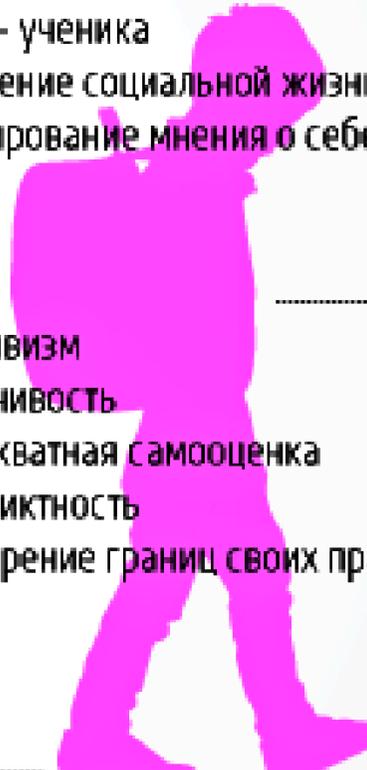


ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6–8 ЛЕТ

- переход из мира детей в мир взрослых
- смена вида деятельности с игровой на учебную
- осознание и освоение новой роли – ученика
- появление социальной жизни
- формирование мнения о себе

- негативизм
- заносчивость
- неадекватная самооценка
- конфликтность
- расширение границ своих прав

- принимать «взрослость»
- укреплять веру ребенка в себя
- подавать позитивный личный пример восприятия реальности
- поддерживать тесный эмоциональный контакт
- у ребенка должны быть четкие обязанности

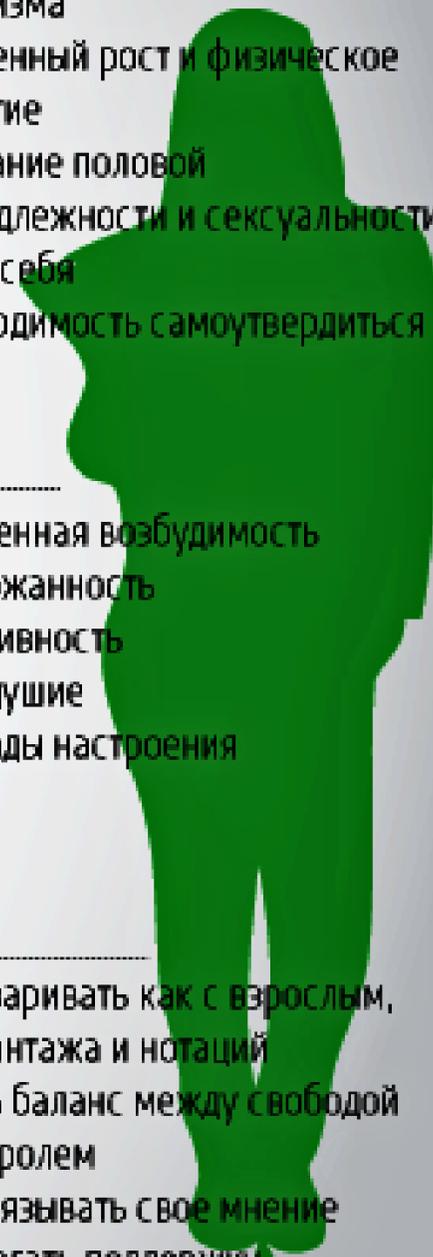


ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА 12–14 ЛЕТ

- гормональная перестройка организма
- ускоренный рост и физическое развитие
- осознание половой принадлежности и сексуальности
- поиск себя
- необходимость самоутвердиться

- повышенная возбудимость
- несдержанность
- агрессивность
- равнодушие
- перепады настроения

- разговаривать как с взрослым, без шантажа и нотаций
- искать баланс между свободой и контролем
- не навязывать свое мнение
- предлагать поддержку
- относиться с пониманием и терпением



ПРИЧИНЫ

ПРИЗНАКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ

От 1 года до 3-х лет Первые шаги к самостоятельности

Создаем прочную опору для самостоятельности

Важно не торопить ребенка, сохранять тактильный контакт, создавать условия для активного развития моторики и чувств, безопасного исследования окружающего мира

Шаг за шагом отделяемся от взрослых

Учимся управлять страхами: ребенку необходимо объяснить, что бояться нового – это нормально. Важно показать ребенку способы справиться с тревогой и волнением, лучше это сделать в совместной игре, давая ребенку поддержку (хвалим, оказываем внимание, воодушевляем = позитивная обратная связь). Необходимо предупреждать о коротком расставании заранее, подготовить, придумать забавные ритуалы прощания и сюрпризы при возвращении.

Сохраняем эмоциональную привязанность и поддерживаем социальное взаимодействие

Установление доверительного контакта с близкими взрослыми в окружении поможет принятию себя и развитию самости (Кто я? Что я могу сам?), а также поддержит базовое доверие к миру, способность отделиться от родителей в дальнейшем.

Учим играть с другими и одному

Важно создавать условия для совместной детской игры, сначала это игра с родителями, затем можно познакомить малыша с другими детьми (важны похвала и одобрение родителя). Детский коллектив способствует развитию и формирует новые навыки общения и формы поведения. А играя самостоятельно, ребенок учиться создавать воображаемый мир, верить в себя обходиться без поддержки со стороны).



Кризис 3-х лет («праздник непослушания»)

- ✓ Ребенок становится неуправляемым, перестал слушаться, протестует, сопротивляется правилам, которым прежде легко подчинялся.
- ✓ «Семизвездие» - 7 основных признаков кризиса, с которыми нужно будет справиться.



Кризис 3-х лет



- Проходит под лозунгом: "Я сам!"
- Рождается самооценка и самосознание ребенка.
- На запреты взрослых все чаще отвечает протестом. Таким образом ребенок отстаивает свои права.
- Ведущей деятельностью становится игра.



Рекомендации для родителей

Грамотная тактика в воспитании ребенка 3-х лет – четкие границы без подавления инициативы

Спокойствие
при капризах,
страхах,
тревоге, обидах
Умение успокоить
и переключить
внимание

Метод
«проб и ошибок»
Не просто запрещать,
а определить простые
и ясные границы и
правила

Свобода
выбора
(предлагать
свои варианты)
Игры с
правилами

Кризис 7 лет – ребенок идет в школу



- ✓ **Осознание ребенком своего социального «Я», формирование самоуважения**
 - ✓ Ребенок оценивает себя сам, по собственным, сложившимся ранее, критериям, нормам и правилам.
 - Со стороны родителей важно хвалить за самостоятельность, сохраняя поддержку и внимание
- ✓ **Смена ведущей деятельности с игровой на учебную, познавательную**
 - Подкреплять познавательную активность, прививать познавательные интересы, расширять кругозор, заранее формировать «готовность к школе»,
 - Не «злоупотреблять» развивающими занятиями (выбрать вместе с ребенком дело по душе – это основа для 😊самооценки и уверенности в себе, развития способностей ребенка, источник его положительных эмоций, ресурсов, мотивации)
- ✓ **Новая роль ученика и адаптация к школе**
 - Поддерживать в период адаптации в школе, давать организующую помощь, сформировать режим дня школьника, объяснить, почему важно учиться и зачем соблюдать школьные правила (обучение – это новый опыт, учить не бояться ошибок, контролировать свое поведение усилием воли)
- ✓ **Решение новых задач социально-эмоционального и познавательного развития**
 - Спрашивать мнение ребенка, обсуждать вопросы обучения и дополнительных занятий, договариваться и учитывать мнение ребенка
 - Развивать ориентировку в пространстве, социально-бытовые навыки, умение дружить с детьми, сотрудничать, работать в команде над общей учебной задачей

Рекомендации для родителей

Грамотная тактика в воспитании ребенка 7 лет – баланс эмоциональной поддержки и руководящего контроля взрослого



Поощряйте самостоятельность и активность ребенка (расширяйте самостоятельность и «границы дозволенного», станьте для малыша консультантом-помощником, обеспечивая безопасное пространство для нового опыта), учите получать удовольствие от процесса познания



Разговаривайте с ребенком, обсуждайте важные вопросы жизни семьи (отпуск, переезд, выбор подарка для папы и др.), не критикуйте его высказывания, учите решать проблемы сообща. Старайтесь общаться на равных.



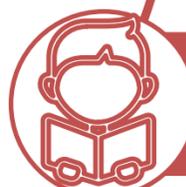
Будьте готовы согласиться с мнением ребенка. Иногда это нужно сделать, чтобы повысить самооценку и самоуважение малыша (авторитет родителей от этого не пострадает)



Будьте рядом: в период кризиса ребенок нуждается в поддержке, принятии, понимании. Покажите, что вы цените его, гордитесь достижениями, готовы оказать помощь, когда что-то не получается и всегда «на стороне ребенка»



Поощряйте даже самые незначительные достижения ребенка (это поможет идти к намеченной цели, поверить в свои силы и возможности, стать уверенным и самостоятельным)



Отвечайте на вопросы ребенка (развивается любознательность и желание познать мир отдельно от взрослых) – разъяснять терпеливо и в доступной форме. Учить выражать свои эмоциональные переживания конструктивно



Будьте последовательным в предъявляемых к ребенку требованиях: минимум обязательных требований-запретов (критерий безопасности), требования-обязанности – по возрасту. Все окружающие взрослые должны предъявлять одинаковые требования (последовательность, непротиворечивость). Подавайте ребенку положительный пример поведения.



Младший подростковый возраст: начало пути «от детства к взрослости» (10-12 лет)

Новообразования подросткового возраста:

- Чувство взрослости. Своя позиция. Стремление к самостоятельности.
- Смена ведущей деятельности – общение со сверстниками
- Друзья становятся самыми важными людьми в жизни ребенка. Общение со сверстниками необходимо для обмена информацией, получения опыта выстраивания отношений, удовлетворяется потребность в контакте, эмоциональной поддержке
- Снижение родительского авторитета
Родителю важно по-новому общаться с ребенком, сформировать новые границы в отношениях, расширяя самостоятельность – наделять ответственностью. Могут возникать конфликты с взрослыми. Снижается продуктивность учебной деятельности.



- ✓ Проявляйте понимание и терпение к подростку.
- ✓ Общение в виде диалога, на равных.
- ✓ Принимать ребенка таким, какой он есть (без критики).
- ✓ Устанавливать понятные разумные границы.
- ✓ Обсуждайте требования (постепенно давать больше свободы).
- ✓ Сохранять спокойствие при перепадах настроения, учить выражать эмоции и мнение в приемлемой форме.
- ✓ Прививать ценность личности подростка и родителя (принцип - взаимное уважение)
- ✓ Персональное внимание, признание права на самостоятельность, подкрепление ответственности, личной инициативы (необходимы подростку для совладания с трудностями и для укрепления веры в себя)



➤ Возрастные кризисы – явления неизбежные в нормальном развитии каждого ребенка, родителям необходимо помочь детям их пройти.

В эти сложные для него периоды родителям нужно набраться терпения и постараться оказать своим детям максимум помощи и поддержки!

«Любить, понимать, принимать, сострадать, помогать»

Кризис как «индикатор» развития показывает, что человек уже изменился физически и психически, но еще не может справиться с этими изменениями. Необходим индивидуальный подход.

Правильное разрешение кризиса ведет к эволюции в развитии: освоению новых социальных ролей, приобретению важнейших жизненных навыков и в дальнейшем способствует становлению гармоничной целостной личности.





Карта сайта Обратная связь

+7 (34350) 5-77-87

Поиск по сайту

Полевской, ул. Черемушки, 24

Запись на первичный прием к специалистам Центра по телефону, онлайн-запись по ссылке:

8 (34350) 4-07-73,
<https://centerlado.com/appointment/>

Электронная почта ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»:

centerlado@yandex.ru

623384, Свердловская область, г. Полевской, м-н Черемушки, 24, Тел.: 8-34350-5-77-87 (4-07-73)
Специалисты Центра в Филиале Центра «Ладо» (г. Екатеринбург)

Адрес: 620039, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, Тел.: 8-922-100-58-82,
E-mail: ladoekb@mail.ru

Официальный сайт:
<http://centerlado.ru/>
Портал «Наши дети»:
<https://nashi-deti66.ru/>

Вебинары:
<http://centerlado.tilda.ws/webinars>

