

В жизни каждого ребенка чередуются стабильные и кризисные периоды – это своеобразный закон развития детской психики. Возрастные кризисы представляют собой переходные состояния с одного этапа жизни на другой. Возрастные кризисы – часть естественного развития ребенка.

Основные детские кризисы:

- Кризис первого года жизни ребенка
- Кризис 3-х лет
- Кризис 7 лет
- Кризис подросткового возраста

Кризис первого года жизни

Кризис первого года жизни ребенка наблюдается в возрасте 1-1,5 лет. Он разделяет периоды младенчества и раннего детства, обеспечивает переход от одного этапа развития к другому. Его начало и продолжительность зависят от индивидуальных физиологических и психологических особенностей ребенка.

Характеристика кризиса

За год жизни ребенок приспосабливается к окружающей действительности. Примерно к 1-му году он начинает ходить. Малыш начинает чувствовать независимость от мамы, стремится к самоутверждению, становится более свободным и настойчивым.

Появляется собственная воля. Если раньше все его потребности определяли взрослые, то сейчас появляются свои желания и нежелания, а также широкий спектр новых целей. Также формируется автономная речь – способность по-своему называть окружающие предметы.

Новые возможности рушат предыдущую картину мира, вызывают сильные переживания, формируют новые способы взаимодействия с окружающими людьми.

Помимо способности ходить и автономной речи, у годовалого ребенка активно развиваются моторика, мышление и воображение. Его язык понятен не только ему, но и близким людям. Ребенок начинает задавать вопросы.

На фоне всплеска самостоятельности и развития воли появляются аффективные реакции, напоминающие припадки: плач, крик, топание ногами, драки. Они выражают неприятие непонимания со стороны взрослых, а также протест против их запретов. Ребенок пытается заставить взрослых пойти на поводу у своих желаний. Он становится непослушным, отказывается делать то, что просят взрослые, требует повышенного внимания к себе, становится упрямым и обидчивым. В то же время у него развивается повышенная чувствительность к поощрениям и порицаниям не только его самого, но и его действий.

Сила и выраженность негативных реакций ребенка во время возрастного кризиса зависят от обстановки в семье. Непоследовательный стиль воспитания увеличивает аффективные проявления. Поэтому роль родителей в период кризиса очень важна.

Рекомендации родителям

Будьте терпеливы и позвольте ребенку проявлять самостоятельность, если это безопасно. Придерживайтесь демократического стиля воспитания – поощряйте инициативу, учитывайте потребности, помогайте. Не стоит повторять за ребенком изобретенные им слова, иначе он дольше будет учиться разговаривать нормально.

Суть кризиса первого года – противоречие между стремлением к самостоятельности и зависимостью от взрослых. Главная качественная трансформация этого периода – ориентация ребенка на оценку взрослого.

Кризис 3 лет

Первые признаки кризиса наступают не ровно в три года, у большинства малышей они могут проявиться в период от 2,5 до 4 лет. В зависимости от индивидуальных особенностей характера, методов воспитания и отношения родителей основные проявления могут продолжаться на протяжении от 2-4 месяцев до полутора лет и более.

Характеристика кризиса

Признаки и симптомы кризиса 3 лет во многом индивидуальны у каждого ребенка. В той или иной мере проявления имеют сходные черты у всех детей, различается только степень тяжести ключевых характеристик. Общие проявления обычно описывают как изменения поведения и непослушность, скандалы и истерики, слезы буквально из-за каждой мелочи. Существует 7 основных симптомов кризисного поведения:

- **Негативизм.** Ребенок наотрез отказывается следовать указаниям взрослых, даже если эта просьба выгодна самому малышу. На любые просьбы – четкое «нет».
- **Строптивость.** Малыш резко меняет свои привычки, не желает придерживаться режима. За счет скандалов и истерик пытается отвоевать право делать так, как хочет он.
- **Упрямство.** Ребенок принимает какое-либо решение и четко придерживается этой линии. Его невозможно заставить, уговорить или мотивировать на те или иные привычные действия. Он будет рыдать, но четко стоять на своем.
- **Своеволие.** Малыш хочет делать что-либо самостоятельно, игнорируя подсказки или слова родителей.
- **Протест.** Особенности этой характеристики – буря эмоций в отношении указок родителей, что он должен делать. Если что-либо за него выбрали или решили родители, ребенок отказывается от этих вещей или действий.

- **Обесценивание.** Малыш перестает ценить те вещи или действия, которые ранее были для него важными, любимыми или дорогими. Он может кидать и ломать любимые игрушки, обзывать родителей, драться с братьями-сестрами, отказываться от любимых лакомств.
- **Деспотизм.** Ребенок пытается командовать членами семьи, требует подчинения и беспрекословного послушания. Если его прихоти не выполняются, следует истерика и крики, топание ногами и повышение голоса.

Не все из этих признаков могут проявляться одинаково ярко, иногда преобладают определенные симптомы, которые срабатывают наиболее часто и которыми ребенок пользуется как инструментом воздействия.

Рекомендации родителям

Запасайтесь терпением. Ребенку так же нелегко, как и вам. Он не понимает, что с ним происходит и пытается найти реально доступный для него выход. Не кричите, не наказывайте его, такие действия только ухудшат ситуацию.

Пытайтесь договариваться. Родители постепенно понимают, как пережить очередную истерику в магазине или гостях. Можно заранее определить, что вы купите игрушку, но если начнутся капризы, вы немедленно уйдете без покупок. Если ребенок выдержит условия договора, важно похвалить его за примерное поведение.

Установите границы дозволенного. Ребенок четко должен знать, какое поведение допустимо, а какие границы переходить нельзя. Не отменяйте запреты, если начинается плач, будьте последовательны в словах и действиях. После того как ребенок успокоится, поговорите с ним о том, почему вы так поступили.

Используйте слово «нельзя» разумно и рационально. Чем больше у детей запретов, тем сильнее соблазн их нарушить. В период кризиса «нельзя» должно распространяться на то, что нанесет вред здоровью ребенка и окружающих, домашних животных, может испортить чужое имущество.

В остальном дайте малышу определенную самостоятельность.

Результат кризиса – желание управлять собой, своими эмоциями, поведением, автономия.

Кризис 7 лет

В семь лет ребенок встает на очередную ступень развития. Дошкольник становится школьником, меняется его социальный статус. Появляются новые обязанности, взрослые начинают выдвигать другие требования, другим становится режим дня. Когда игры меняются на активное обучение, меняется круг общения и формируется другая социальная роль, ребенок становится непослушным, упрямым, раздражительным. Признаки кризисного состояния психики могут проявляться в возрасте с пяти до восьми лет.

Характеристика кризиса

Основная характеристика психологического кризиса 7 года жизни – это стремительное приобретение новых черт, которые характерны для взрослых.

Психика ребенка теряет наивность и открытость, а внутренний мир становится более сложным. Он учится анализировать поступки окружающих и их причины, начинает обдумывать свои слова, может скрывать настоящие мотивы собственных поступков.

Новоиспеченный школьник сравнивает свои успехи с достижениями других детей, мирится с утратой лидерских позиций, находит свои сильные и слабые стороны, впервые сталкивается с критикой, конкуренцией и даже насмешками. Это удар по детской самооценке, который может стойко выдержать далеко не каждый ребенок.

Ребенку приходится быстро взрослеть, так как во многих новых ситуациях он может рассчитывать только на себя. Для этого нужно быстро развивать самостоятельность, учиться принимать решения. Чтобы справляться с новыми задачами, организм стремительно набирает силу, выносливость, координацию.

В этот период даже самый спокойный и послушный ребенок может стать капризным и раздражительным.

Особенности проявления кризиса 7 лет:

- не выполняет просьбы, не слушается;
- капризничает, упрямится;
- выражает протест, недовольство, паясничает и грубит;
- не воспринимает критику, на замечания выдает крайне отрицательные реакции;
- пытается казаться взрослее, стремится общаться со старшими ребятами, избегает младших;
- осознанно поступает наперекор взрослым;
- обесценивает то, что раньше казалось ему важным;
- подвержен перепадам настроения.

Для диагностики кризиса 7 лет необходимо, чтобы у ребенка четко проявлялись как минимум четыре-пять признаков. В противном случае речь идет не о кризисном периоде, а о локальной конфликтной ситуации.

Рекомендации родителям

- разговаривать дружелюбно, без давления, упреков;
- критиковать не личность, а действия;
- аргументировать отказы и замечания;
- учить обсуждать проблемы, разбирать причины и следствия ситуации;
- разбирать эмоциональные составляющие ситуаций;
- оговаривать прошедший день, интересоваться действиями учителя, одноклассников, а также узнавать мнение ребенка о произошедшем;
- составить четкое расписание, в котором будет время на выполнение домашних заданий, помощь родителям по дому, хобби, а также обязательно на отдых и любимые детские игры;
- поддерживать связь с учителем, реагировать на любые сложности и проблемы в школьной жизни.

Родителям важно понимать, что критический период – это нормально, и он не продлится долго. Однако пускать ситуацию на самотек нельзя. Школьник может самостоятельно не адаптироваться в новой ситуации, а негативным опытом травмирует психику, станет причиной неврозов, сделает его неуверенным в себе.

Кризис подросткового возраста

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью. Рамки его достаточно размыты, он может начаться и в 10 лет, и в 15. Длится в среднем от трёх до пяти лет. Является наиболее серьезным и протекает более остро, чем предыдущие кризисные периоды. Связано это с воздействием на подростка целого ряда гормональных, психологических и социальных факторов.

Характеристика кризиса

В первую очередь кризис связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием (пубертатный период). Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются вторичные половые признаки.

Наряду с психическими изменениями, обусловленными исключительно гормональным воздействием, у подростков наблюдаются и глубоко психологические, личностные изменения. В этом возрасте формируется «чувство взрослости» - стремление быть, казаться и действовать как взрослый. Подростки стремятся как можно быстрее вырваться из под родительской опеки и стать независимыми как в материальном, так и в моральном плане.

Существует два основных пути протекания кризиса:

Кризис независимости. Подросток начинает вести себя независимо от родителей и прочего окружения. Становится строптивым, упрямым, своевольным. Отмечаются также негативизм, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям. Некоторые авторы добавляют сюда также ревность к собственности. Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот та главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других.

Кризис зависимости. У подростка наблюдается чрезмерное послушание, а также зависимость от сильных и старших. Ребенок не хочет взрослеть и становиться независимым, боясь столкнуться с трудностями и принимать решения самостоятельно. Многим на первый взгляд такое развитие событий покажется более легким, но это далеко не так. Дело в том, что подрастающий ребенок становится инфантильным, при этом его личность замедляется в развитии, он становится целиком и полностью зависим от родителя.

Рекомендации родителям

Подростковый кризис является сложным периодом и для самого подростка, и для его родителей. В этом непросто для ребенка возрасте очень важна поддержка родителей.

- К подростку нужно относиться как к взрослому, способному принимать решения и отвечать за свои поступки.
- Родителям не нужно навязывать ему свое мнение, нужно постараться подводить его к адекватным самостоятельным решениям.
- В семье должно быть равноправие, ребенок должен чувствовать себя полноценным членом семьи.
- Помогать подростку управлять эмоциями на личном примере, хвалить его за достижения и ни в коем случае не сравнивать его с другими детьми.

К концу подросткового возраста школьник начинает ощущать себя субъектом собственного развития, обретает способность ставить перед собой задачи самореализации, самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации.