

ДЕТСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ. КАК ПЕРЕЖИТЬ?

Невозможно поверить, что еще несколько месяцев назад он был милым и безропотным. Да, иногда капризничал и показывал особенности своего характера, но это же естественно для любого ребёнка. И внезапно прилетевший откуда-то дух противоречия превращает милого малыша в великого Нехочуху. В общем, жизнь заиграла новыми красками. Все привычные дела — еда, прогулки, одевание — превращаются в изматывающую родителей проверку на прочность.

Как вы догадались, речь идет о самом ярком и знакомом родителям кризисе 3 лет.

Действительно, самые бурные, впечатляющие кризисы – 3 лет и подростковый.

Какие же еще кризисы бывают у детей, чем эти периоды характеризуются, для чего они нужны, и как вести себя родителям с наступлением того или иного кризиса?

Основная задача родителей – вырастить ребенка, который сможет от них отделиться и войти в самостоятельную жизнь взрослого человека. И возрастные кризисы – это подъем по ступенькам на этом пути, это шаги к большей самостоятельности, это то, что помогает двигаться вперед.

Интенсивность кризиса зависит и от самого ребенка, и от того, насколько внешняя среда (родители, окружение) помогает ему переходить на этот новый уровень. Поэтому от того, какую линию поведения вы выберете в переходном периоде, зависят и дальнейшие ваши взаимоотношения с ребенком, и решение его возрастных задач.

Психологи выделяют 5 основных кризисных периодов у детей:

- кризис новорожденности (0-2 месяцев);
- кризис 1 года;
- кризис 3 лет (проявляется в 2, 5-3, 5 года);
- кризис 7 лет;
- подростковый кризис (проявляется в 12-14 лет).

Кризис новорожденности.

После родов малыш физически отделяется от мамы. Ему очень важно адаптироваться к тому миру, в который он попал. Если ребенок получает достаточно эмоциональной заботы, поддержки, тепла, прикосновений, тогда он понимает, что в этом мире хотя и не так замечательно и уютно, как у мамы в животике, но тоже жить можно. Это очень важный период, так как у ребенка возникает доверие или недоверие к внешнему миру и рождается умение надеяться. Завершается кризис новорожденности таким важным приобретением, как комплекс оживления. Малыш при этом пристально смотрит в глаза взрослому, улыбается, вскидывает ручки, ножки, гулит. Комплекс оживления является своеобразным проявлением удовольствия в ответ на заботу взрослых.

В этот период ребенка необходимо кормить, гладить, обнимать, говорить, любить, давать телесное и эмоциональное тепло.

Что может помешать родителям? Тревога, недоверие себе, недостаточная забота о себе, усталость.

Когда окружающие говорят, что она что-то не так делает, дают советы, молодая мама начинает меньше прислушиваться к себе, начинает думать «хорошая ли я мать?», «все ли я правильно делаю?», включается тревога и фокус с ребенка смещается на переживания.

Что делать родителям?

- Стараться отдыхать, попросить близких помочь в быту.
- Дистанцироваться от потока негативных мыслей, не избегая их. Все мысли – лишь психические события и зачастую с фактами не имеют ничего общего. К особо назойливым мыслям можно «приклеивать ярлыки» — «о, это мой критик», «моя тревога».

— Попробовать делать обычные ежедневные дела с интересом, любопытством и удивлением, как будто делаете это в первый раз. Это помогает дистанцироваться от тревоги.

— Меньше опирайтесь на всевозможные теории воспитания, больше прислушивайтесь к своему собственному здравому смыслу.

Кризис одного года.

Это достаточно утомительный для родителей период, так как ребенок часто громко кричит, может броситься на пол, плакать, топтать ногами. Ребенок в этот период обнаруживает, что он может передвигаться отдельно от мамы и может добывать разные предметы сам лично. Отполз, отошел – и нужная вещь у малыша в руке. В фокусе внимания у ребенка много предметов, и он изучает, как ими пользоваться. Ребенок начинает понимать, что он сам может взаимодействовать с этим миром через взаимодействие с предметами.

Что делать родителям?

— Показывать, рассказывать, как пользоваться предметами. Вначале показываем, потом действуем совместно (прием «рука ребенка в руке мамы»), потом даем действовать самостоятельно.

— Играем с ребенком в игры, где тренируются навыки предметной деятельности: накормить, одеть куклу, налить в чашечку водичку для мишки и т.д. Играть с ребенком очень важно и полезно.

— Важно помнить, что огорчения в этом возрасте не должны быть слишком многочисленными, слишком ранними и слишком неожиданными.

— В этом возрасте еще легко отвлечь ребенка и переключить внимание на интересный разговор или предмет, и вы можете этим пользоваться.

Кризис 3 лет.

В возрасте двух – трех лет в жизни малыша появляется местоимение «я». Это начало процесса становления личности ребенка и его самооценки. Легче всего отделиться от родителей с помощью агрессии. Она говорит: «Отойди от меня!».

Поэтому в поведении часто проявляется так называемое «семицветие» кризиса 3 лет:

— негативизм (отказывается делать что-то не потому что, не хочется, а потому что попросили),

— упрямство (настаивает не потому что сильно хочется чего-то, а потому что он этого потребовал),

— строптивость (скрытый бунт против того, с чем ребенок имел дело раньше),

— протест-бунт (война со всеми, частые ссоры с родителями),

— своеволие (все хочет делать сам, даже если не умеет),

— обесценивание (может бросать, рвать еще недавно любимые предметы, обзывать),

— деспотизм (пытается проявить власть над окружающими).

Задача возраста: увидеть себя и взрослого человека, как отдельные личности.

Что делать родителям?

— Давать большую самостоятельность. Позвольте сделать ему самому.

— Распланировать свой график так, чтоб было время для того, что хочет сделать «сам», даже если это долго.

— Избегать длительных переговоров и споров.

Мы часто объясняем детям, почему это надо сделать, а то нельзя. Это имеет смысл делать для детей постарше, и то не всегда. Маленькие дети объяснения не слышат, поэтому не нужно впускаться в длинные объяснения.

— Родители должны твердо помнить, что они здесь главные. И в жизненно важных делах дети просто должны подчиняться правилам, установленным взрослыми. Здесь выбор ребенку давать нельзя. Но уже можно давать выбор там, где это целесообразно.

«Наденешь синю рубашку или красную?».

— Не принимать слова ребенка на свой счет. То, что говорит ребенок, достаточно пресечь спокойным «Со мной так разговаривать нельзя» и прекратить общение на какое-то время. Но сразу включиться, когда ребенок перестает кричать.

— В этом возрасте очень важно применять позитивное подкрепление. Чаще сообщать о том, что нам нравится, и подчеркивать его стремление к самостоятельности «О! Ты сам почистил зубы!».

— Опять-таки важно играть в этом возрасте. Взрослые, которые пережили что-то неприятное, идут делиться и разговаривать с близкими, друзьями. Дети же начинают играть и отыгрывают то, что внутри неприятно засело.

— Полезно играть с ребенком в игру, в которой он становится главным. Мы садимся рядом и смотрим, что делает ребенок и следуем за игрой. Ребенок в это время понимает, что родители играют в то, что придумал он, и это удобрение для возвращения самооценки.

Кризис 7 лет.

Ребенок становится каким-то «противеньким», корчит рожи, теряет непосредственность. Появляется синдром горькой конфеты, когда у ребенка есть переживания, но он не делится ими с окружающими и может делать вид, что «все нормально». Для родителей это неприятно и неожиданно: «Неужели он нам не доверяет?».

Человечек смотрит на социальное поведение окружающих, чтобы к кому-то примкнуть. И жизнь ему предлагает роль школьника. Чтоб встроиться в социальные роли, нужно соблюдать правила. И это воспринимается как кризисный момент. Он должен уметь общаться со сверстниками, соблюдать правила, контролировать, чтоб высиживать урок, ставить цели, планировать. Это очень сложно для маленького ребенка. И немногие дети могут похвалиться, что они имеют все эти навыки.

И еще один момент – кризис и для семьи тоже. Родители переживают, как воспримут в школе «продукт их воспитания» и усердно помогают ребенку учиться. Он не понимает для чего ему школа, но понимает, что не должен позорить родителей.

Что делать родителям?

— Не давать негативное подкрепление, когда строит рожи, кривляется, многословно рассуждает.

— Учить соблюдать правила (в помощь будут настольные игры с правилами).

— У ребенка должны быть домашние обязанности соразмерно возрасту.

— Знания, полученные в школе, помогаем сопоставлять с тем, что окружает ребенка, и учим применять их на практике.

— Помогаем освоиться в роли школьника и отдаем ему ответственность за учебу.

— Соблюдать распорядок дня.

— В учебе сопровождаем, контролируем, можем помочь, если ребенок просит, но не делаем вместо него. Важно не отнимать ответственность у ребенка – он отвечает за учебу сам. Если он что-то не сделает, то это его неприятности.

Подростковый кризис.

Ребенок становится более раздражителен, более чувствителен, многое не нравится в себе, испытывает часто чувство одиночества и беспомощности. Возникает протестное поведение, появляется агрессивность, сверхкритическое отношение к родителям.

Появляются склонность к риску, к экспериментам, снижается чувство безопасности.

Предпочитают компании сверстников. Причина этих проявлений – интенсивная физическая и гормональная перестройка организма и острая необходимость сепарироваться от взрослых. Внутреннее желание отделиться часто выражается во внешности: я отличаюсь. Возникает парадокс: не быть таким как все, но чувствовать принадлежность к группе, где все похоже. Главная цель этого периода понять, кто я такой.

Происходит также семейный кризис: готова ли семья к тому, чтобы ребенок отделился?

Поэтому родителям стоит честно ответить на вопрос: что будет, если ребенок станет самостоятельным, как ему помочь стать самостоятельным, какие навыки ему для этого нужны?

Что делать родителям бунтующего подростка?

— Сохранять с ним контакт.

— Уважать интересы и увлечения, если они не деструктивны.

— Обязательно должны быть последствия поступков.

— Не тратить силы на конкуренцию с друзьями подростка.

— Равнозначный обмен: права на обязанности. Все права, которые подросток выторговывает для себя, должны быть обменены на обязанности.

— Расширять сферу своей деятельности, не связанную с воспитанием ребенка (увлечения, хобби, интересы).

Во все кризисные периоды также родителям важно поддерживать силы и ресурсы и заботиться о себе.

Ребенок спокойно может решать свои возрастные задачи, если в действиях родителей есть последовательность и предсказуемость. Они дают ощущение безопасности и стабильности мира.

Родителям проще выпускать ребенка во взрослую жизнь, если вся наша жизнь не завязана на его интересах. Поэтому важно иметь свои интересы, увлечения, занятия, планы, цели.

Каждый родитель в гораздо большей степени взрослый, сильный, умный, чем ребенок. И важно не передавать родительскую роль детям. Тогда у них будет достаточно сил заниматься своими возрастными задачами и успешно с ними справляться.