

Возрастные кризисы в развитии ребенка: секреты общения родителей с детьми

*Ребенок больше всего нуждается
в вашей любви как раз тогда,
когда он меньше всего ее заслуживает.*
Эмма Бомбек.

Еще вчера ваш ребенок был послушным, ласковым, а сегодня его словно подменили: он не слышит ни единого вашего слова, делает все наперекор, капризничает и закатывает истерики. Знакомая ситуация? В таком случае, уважаемые родители, вас можно поздравить — вы стали свидетелями необходимого этапа взросления ребенка, становления личности. Возможно, данный факт скорее удивил и напугал вас, чем обрадовал: неужели, думаете вы, возрастные кризисы могут встречаться у детей, ведь они возможны только у взрослых людей в связи с нелегкой взрослой жизнью? На самом деле в детстве возрастные кризисы происходят гораздо чаще — в 1 год, в 3 года, в 7 лет, в 13 лет, — чем в любой



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**
кандидат
психологических
наук

другой период развития личности. Такая интенсивность неожиданных, резких перемен, естественно, может вызывать у вас массу вопросов, связанных с тем, что нужно найти общий язык с «новым» ребенком, понять и принять его неожиданно проявившуюся «взрослость». Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в данной статье, которая познакомит вас

с психологическими проявлениями возрастных кризисов и секретами общения с детьми, достигшими 1 года, 3, 7, 13 лет.

Если вы, уважаемые родители, готовы к плодотворной работе по выстраиванию эффективного взаимодействия с вашим «маленьким взрослым», приглашаем вас к диалогу. Давайте вместе искать стратегии поведения с «незнакомым», «непредсказуемым» ребенком, которые позволят сделать его счастливым человеком.

Прежде всего рассмотрим понятие «возрастной кризис».

Традиционно мы воспринимаем слово «кризис» как синоним слова «опасность» — то, что несет в себе угрозу привычному, размеренному укладу повседневной жизни, создает впечатление беспомощности и абсолютной зависимости от обстоятельств. Однако в китайском языке иероглиф, обозначающий слово «кризис», дословно переводится как «полный опасности шанс». Ключевое слово «шанс» обращает наше внимание на возможности кризиса, вследствие которых мы приобретаем новый жизненный опыт, смыслы и ценности, доступные для осознания только в экстремальных условиях. Получается, что возрастной кризис предоставляет ребенку «шанс» для развития и самосовершенствования.

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

Кан-де Абрюйер.

Как понять, что наступил возрастной кризис? По возрасту ребенка — скорее всего, ответите вы. Однако это не всегда так. Обозначение кризисных периодов по возрастам очень условно, поскольку к переломному рубежу ваш ребенок может подойти и раньше, и позже срока. О наступлении возрастного кризиса можно судить по следующим признакам.

1. Ребенок как будто выходит из-под контроля взрослых, трудно поддается влиянию. Привычные способы воспитания, стимулирования поведения ребенка перестают действовать — он демонстрирует разные формы неподчинения, капризов, упрямства, своеволия, грубости, отчужденности. Такая «борьба» с миром взрослых связана с тем, что прежний опыт ребенка не позволяет ему справиться с новыми, возросшими потребностями — для этого нужны новые психологические качества,

обрести которые предстоит, отстаивая право быть предоставленным самому себе.

2. У детей и подростков появляются альтернативные поведенческие особенности — например спокойный и покладистый ребенок вдруг становится возбужденным, капризным, требовательным; скрытый и общительный подросток превращается в угрюмого, замкнутого, агрессивного.

3. Дети и подростки не замечают и не осознают перемены в своем поведении и характере. Им кажется, что все осталось по-прежнему и только взрослые ведут себя как-то странно: кричат, раздражаются, волнуются, обижаются.

Если вы беспокоитесь о том, что окончательно потеряли контроль над ситуацией, то ошибаетесь. На смену кризисному периоду обязательно придет период стабильного развития вашего ребенка. Помните, что при благоприятном стечении обстоятельств кризисы могут длиться недолго — всего несколько месяцев, а при неблагоприятном — могут растягиваться до года или даже до двух лет. И именно от вас, уважаемые родители, зависит, как долго ваш ребенок будет «непредсказуемым» и «неуправляемым».

*Вы говорите: дети меня утомляют.
Вы правы. Мы устаем от того, что надо
подниматься до их чувств. Подниматься,
становиться на цыпочки, тянуться.
Чтобы не обидеть.*

Януш Корчак.

Чтобы минимизировать продолжительность и нежелательные последствия возрастных кризисов вашего ребенка, предлагаем вам рекомендации, упражнения и полезные фразы. Обратимся к материалам, разработанным В. В. Жемчужниковой, Л. В. Зубовой, Л. В. Кавелиной, А. В. Кузнецовым, Е. В. Мурашовой, Е. Хломовой, Эдой ле Шан.

Кризис одного года (12—18 месяцев)

Для этого кризиса характерны следующие признаки:

- ребенок проявляет упрямство, постоянно требует внимания к себе, не слушается;
- ребенок становится более самостоятельным, расширяются его возможности — он пытается без посторонней помощи действовать во время одевания, кормления и т. д.;

- ребенок обижается на ваши порицания и замечания, капризничает, проявляет агрессию по отношению к вам или направленную на «непослушный» предмет;
- малыш ведет себя противоречиво, например просит вашей помощи и тут же от нее отказывается.

Главные моменты, приводящие к развитию новых отношений ребенка с миром в этот период, — обучение ходьбе и развитие речи. Одновременно малыш начинает понимать, что мама, по-прежнему находящаяся в центре его мира, не принадлежит ему всецело — оказывается, у нее есть собственные интересы, своя жизнь! И он начинает опасаться, что его потеряют или бросят. Именно поэтому дети, едва научившиеся ходить, порой ведут себя очень странно. Они могут поминутно прибегать к маме, проверяя, на месте ли она, или, наоборот, убежать, принуждая ее бегать следом и уделять ребенку повышенное внимание.

Если бы кризисы не были обнаружены экспериментально, их следовало бы задать теоретически.

Лев Выготский.

В этом возрасте ребенок проявляет свои первые «волевые» решения: что могут быть настоящие «акции протеста», выступления «оппозиции», противопоставления себя другим. Борьбаться — крошечной бесполезно, а точнее — бесполезно! Именно сейчас он нуждается в безусловной и постоянной родительской любви и поддержке, как физической, так и эмоциональной. И если с физической поддержкой все понятно, то эмоциональную стоит немного подкорректировать. Очень важно осознать, что ваш малыш — уже не то беспомощное существо, каким был еще недавно, и немого «отпустить» его, позволить развиваться в собственном темпе (при этом оценивая его возможности и время от времени «подталкивая» или «притормаживая» его).

Слова, которые нужно говорить ребенку на первом году жизни

- ✓ Добро пожаловать в этот мир, я ждала тебя.
- ✓ Я приготовила для тебя специальное место, где ты будешь жить.
- ✓ Я люблю тебя именно таким, какой ты есть.
- ✓ Я не оставлю тебя, что бы ни случилось.

- ✓ Мне нравится делать для тебя все, что ты хочешь.
- ✓ Я уделю тебе столько времени, сколько нужно.
- ✓ Я так рада, что ты родился мальчиком/девочкой.
- ✓ Во всем мире нет никого, похожего на тебя.

Кризис трех лет (2—4 года)

В небогатом словаре трехлетнего ребенка самыми частыми фразами становятся «Не хочу» и «Я сам». Впрочем, он не столько говорит, сколько действует: вы зовете его — он уползает, вы в чем-то отказываете ему — он кричит во весь голос, топает ногами, а бывает, и замахивается на вас с сердитым лицом, со слезами на глазах. Однако вам, уважаемые родители и воспитатели, не следует сердиться на ребенка, пытаться «переломить» его, отвечать на его крик криком и тем более наказывать малыша. Лоймите, что он и сам рад бы успокоиться, да не может.

Почему так происходит? Ваш ребенок растет, начинает ощущать себя личностью. У него начинают формироваться самооценка и самосознание, что повышает его активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Однако сил, умения еще не хватает: что-то ему не нравится, что-то не получается. И всю неудовлетворенность он выражает вот такими способами.

Для кризиса трех лет характерны следующие признаки:

- ребенок стремится все выполнять самостоятельно, даже если не имеет ни малейшего понятия, как это делать;
- малыш проявляет упрямство, настаивает на своем



вопреки всем доводам старших просто потому, что он так сказал;

- малыш действует наперекор воле родителей, отказывается выполнять просьбы именно потому, что его о чем-то просят;
- ребенок «бунтует», проявляя агрессию или истерику;
- ребенок использует слезы и крики (манипуляторный плач) для того, чтобы заставить родителей выполнить то, что он хочет.

Упражнения по преодолению кризиса трех лет

1. «Магазин». Ребенку отведите роль продавца, а вы, уважаемые родители и воспитатели, возьмите на себя роли покупателей. Когда малыш продает что-нибудь, ему тяжело расставаться с вещью, отдавать свое кому-то. Эта игра научит его умиению брать и отдавать. Если ваш ребенок в жизни часто устраивает истерики в магазине, отправьте к нему в магазин куклу-маму и куклу-дочку. Пусть кукла-дочка устроит скандал, а вы вместе с вашим ребенком будете ее успокаивать.

2. Придумайте малышу «очень важное дело» — приготовление еды для кукол, постройку дома, рисование новой игрушки. И пусть ребенок проявляет свою самостоятельность в игре, не стоит прерывать его своими советами.

3. Посадите за стол любимого игрушечного друга малыша. Пусть он постоянно ведет себя неправильно. Вместо воспитывайте из него приличного ребенка. Уложите его спать. Возьмите с собой на прогулку. Вместе разбирайте поведение палуна — что он делает неправильно и почему так делать нельзя. Пусть малыш учится отличать хорошее поведение от плохого. Выполняя роль наблюдателя в игре, ребенок и в жизни будет вести себя соответствующе.

4. Сочиняйте с ребенком сказки. В возрасте трех лет малыши любят фантазировать. Пусть в сказках будут воспитательные моменты.

5. Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте их самостоятельность: «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет». Расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница — сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя самого.

6. Можно попробовать несколько вариантов поведения, преодолевающего кризис 3 лет. Самый действенный способ — рекомендации «от противного». Предложите ребенку не надевать шарф на прогулку, и он сам завяжет его, то есть, желая добиться чего-либо, предлагайте обратное.

7. Классический способ борьбы с капризами в любом возрасте — переключение внимания. В младенчестве это намного проще, достаточно просто показать на любой предмет или явление. Кризис 3 лет таким образом не возымеет, здесь нужна фантазия по-прежнему. Помогут маленькие куклы, надевающиеся на пальцы и устраивающие для малыша представления. При отсутствии ярких вспышек можно просто выйти из помещения и оставить ребенка наедине с собой. Без зрителей спектакль очень скоро заканчивается.

8. «Удлинки-натуралисты». Возьмите большой лист белой бумаги или кусок простого холста и положите на клеенку или газету. Приготовьте краску для рисования пальцами. Разрешите себе и ребенку рисовать пальцами, ладошками, ногами, носками. Сюжет рисунка можно выбрать любой («Падают листья», «Следы невиданных зверей»). После упражнения желателен хорошо помыться, а потом вы будете долго вспоминать те ощущения свободы и радости, которые вы с малышом испытывали при рисовании.

9. «Торт». Положите ребенка на коврик или на диван, скажите: «Сейчас будем готовить из тебя торт» и начните делать ребенку легкий массаж. «Насыпаем муку» — пощипываем, «наливаем молоко» — поглаживаем, «замешиваем тесто» — разминаем... Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, а веселый смех только поможет упражнению.

Возраст — это все, что можно сказать о себе с полной уверенностью.

Геннадий Малкин.

Слова, которые нужно говорить ребенку в 3 года

- ✓ Это правильно и хорошо — быть любопытным, желать, рассматривать, трогать и пробовать на вкус разные вещи.
- ✓ Я сделаю твое исследование мира безопасным.

- ✓ Я люблю тебя именно таким, какой ты есть.
- ✓ Тебе не надо брать на себя мои заботы. Я здесь, чтобы позаботиться о том, что тебе нужно.
- ✓ Правильно и хорошо говорить «нет», я рада, что ты хочешь быть самим собой.
- ✓ Мы с тобой в полном порядке, когда сердимся. Мы решим наши проблемы.
- ✓ С тобой всё в порядке, когда ты чувствуешь испуг, но делаешь все по-своему.
- ✓ Ты в полном порядке, если огорчаешься, что вещи не слушаются тебя.
- ✓ Я не оставлю тебя ни за что на свете.
- ✓ Я люблю смотреть, как ты учишься ходить и говорить.
- ✓ Я люблю наблюдать, как ты все больше становишься ни на кого не похожим и начинаешь взрослеть.

Кризис — это время, когда сильный становится сильнее.

Афоризм.

Кризис семи лет

Данный возрастной кризис совпадает с периодом интенсивного физического роста ребенка, совершенствования тонкой моторики рук, развития ряда слуховых, зрительно-психических функций, а как раз в это напряженное для организма время меняется и социальный статус малыша — он становится школьником.

Необходимость приспособиться к новому окружению и новым требованиям создает у некоторых детей предпосылки для формирования комплекса отклонений и нарушений поведения, объединяемых условным термином «школьный невроз». Ребенок становится очень тревожным, боится опоздать в школу, что-то сделать не так, у него нарушается аппетит, особенно



по утрам, иногда бывают тошнота и даже рвота. В других случаях ребенок, наоборот, не хочет вставать, одеваться, чтобы идти на занятия, забывает задания, не может приспособиться к дисциплине, не отвечает на вопросы учителя. Чаще всего это происходит с ослабленными детьми, которые достигли школьного возраста, но по физическим и психическим данным отстают от сверстников. Не спешите отдавать в школу шестилетнего и даже семилетнего ребенка, если врач детской психиатрии считает, что он еще недостаточно к этому подготовлен.

Первоклассников, кроме крепких, выносливых ребят, не следует загружать дополнительными занятиями в музыкальных школах, спортивных секциях, студиях: пусть сначала хорошо адаптируются к школе. Очень важно создать ребенку дома спокойную обстановку, не предъявлять непосильных требований и уж, конечно, не накачивать за грязь в тетради или невыученный урок — так можно только усилить негативное отношение к учению.

Действия людей — лучшие переводчики их мыслей.

Джон Локк.

Рекомендации по преодолению кризиса у ребенка 7 лет

1. Причина острого протекания кризиса — несоответствие родительских требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованны и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.

2. Измените свое отношение к ребенку — он уже не маленький, поэтому внимательно относитесь к его мнениям и суждениям, старайтесь его понять.

3. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять ребенка, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ним возможные последствия его действий.

4. Очень важно для преодоления кризиса вносить больше оптимизма и юмора в общение с детьми, это всегда помогает!

Слова, которые нужно говорить ребенку в 7 лет

- ✓ Я люблю наблюдать за тем, как ты растешь.
- ✓ Я буду рядом с тобой, чтобы проверять границы твоих возможностей.

Ключ к себе

- ✓ Хорошо, что ты думаешь о себе. Ты можешь думать о своих чувствах и переживать по поводу своих мыслей.
- ✓ Замечательно понимать различия между мальчиками и девочками.
- ✓ Я люблю тебя таким, какой ты есть.
- ✓ Мне нравится, что ты мальчик/девочка.
- ✓ Плакать можно, несмотря на то что ты уже подросток.
- ✓ Ты можешь просить о том, что ты хочешь.
- ✓ Ты можешь задавать вопросы, если тебе что-то непонятно, если что-то смущает тебя.
- ✓ Ты не отвечаешь за свою семью, не отвечаешь за папу, за маму, за семейные проблемы и за развод родителей.

Кризис подросткового возраста (13—16 лет)

Наиболее выраженные физиологические и психологические изменения у детей происходят в 12—15 лет. Подросткам-мальчикам в этом возрасте свойственны возбудимость, несдержанность, нередко агрессивность, у девочек преобладает неустойчивость настроения. Для тех и других характерно сочетание повышенной чувствительности и обидчивости с эгоизмом, равнодушием, а нередко и с черствостью к окружающим, в том числе к самым близким.

Стремление к самости, к независимости, к самостоятельности, к самостоятельности, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки.

Не умея отличиться в учебе, творчестве, спорте, утверждаются, приобщаясь к курению, алкоголю, наркотикам, вступая в ранние половые связи. Для подростков типичны реакции группирования, т. е. стремление к включению в группу сверстников — это для них тоже один из способов самоутверждения.

Подросток требует не меньшего, а может быть, даже большего внимания родителей, чем первоклассник. Но относиться к нему надо не как к ребенку,

а как ко взрослому или почти взрослому человеку. Если хотите от него чего-то добиться, не навязывайте безапелляционно свое мнение, а постарайтесь подвести его самого к тому или иному решению, чтобы он воспринял его как свое собственное.

Характер ребенка — это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.

Эрих Фромм.

Развитие мира в целом и каждого человека в отдельности состоит из цепочки кризисов и относительно стабильных периодов. Считается, что ребенок, не переживший кризис, не будет полноценно развиваться дальше. Поэтому кризис и развитие — явления, не отделяемые друг от друга. Чтобы наблюдать позитивные изменения в ребенке, нужно постоянно сравнивать его с ним самим — таким, каким он был раньше.

Вместе с ребенком, а не вместо него нужно решать вопросы, касающиеся его жизни. Необходимо отказаться от лозунга «Все это ради твоего будущего», ведь основная проблема заключается в том, что интересы и потребности ребенка не учитываются, а воспитание строится на жестких принципах, игнорирующих реальность. Помните, послушание — это добровольное подчинение авторитету. В дошкольном детстве таким авторитетом для ребенка однозначно являются родители, с поступлением в школу в добавление к родителям авторитетом становится первый учитель, у подростков родители остаются авторитетом, только если до этого они сумели по-настоящему подружиться со своим ребенком.

Возрастные кризисы закономерны. Однако протекать они могут по-разному — и остро, болезненно, и мягко, почти незаметно. И зависит это не только от физических и психических особенностей ребенка, но и в очень большой степени от условий, в которых он живет, от его воспитания. Можно почти гарантировать, что ребенок спокойно пройдет через все возрастные кризисы, если самим родителям никогда не изменяют выдержка и терпение, а в семье царит доброжелательная, спокойная атмосфера.

Удачи вам, дорогие родители!

