

Возрастные кризисы

Статья для родителей

Кризис новорождённого

Рождение – это большой стресс не только для мамы, но и для малыша. Ребенку нужно с первых секунд новой жизни научиться самостоятельно дышать, по-новому питаться, привыкнуть к необычной обстановке. На адаптацию уйдет примерно 1-3 месяца.

Причины этого кризиса просты:

- у ребёнка начинается жизнь вне маминого живота;
- адаптация к безводному пространству;
- приспособление к колебанию температур;
- формирование рефлексов — жевательные, дыхательные, глотательные, сосательные, хватательные;
- работа внутренних органов.

Что делать родителям? Как помочь?

✓ Справиться с кризисом младенцу помогает грудное вскармливание. Материнское молоко богато веществами, повышающими иммунитет ребенка, а физиологический контакт создает у него ощущение защищенности.

✓ Ребенок успокаивается, когда его укачивают на руках, – это напоминает ему плавание в околоплодных водах.

✓ Для него важно слышать мамин голос и видеть ее лицо, так он учится узнавать их. Звуковые вибрации при пении колыбельных успокаивают нервную систему новорожденного.

По окончании кризиса новорожденности, к концу второго месяца жизни, у ребенка формируется первая социальная потребность – общаться со взрослыми, – а также соответствующие средства: так называемый комплекс оживления. Это особая эмоционально-двигательная реакция на знакомый голос. Улыбка на лице ребенка при виде близких свидетельствует о начале его индивидуальной психической жизни

Кризис года

Кризис одного года — переходный период между младенчеством и ранним детством.

Ваш малыш растет и каждый день узнает что-то новое. К одному году он ходит или хотя бы пытается, понимает слова взрослых и пробует говорить сам. Каждый день мир открывается ему все больше. Вместе с новыми

знаниями о мире его эмоциональное восприятие усложняется, ему нужно больше движения и впечатлений. Ребенок настойчиво требует общения и становится очень эмоциональным.

Основные причины :

- становление ходьбы, ребенок начинает самостоятельно ходить, что само по себе сильно влияет на развитие ребенка, ведь этот новый навык дает ему возможность еще глубже исследовать окружающий мир;

- активно развивается речь, но язык годовалого ребенка не похож на язык взрослых. Слова, которые он произносит, отличаются от привычных нам, и в каждое малыш вкладывает какой-то особый смысл, а иногда и несколько;

- противостояние взрослым. На этом этапе происходит отделение от матери. Ребенок начинает противопоставлять себя другим. Малыш отказывается выполнять просьбы родителей (прежде всего — если он ощущает недостаток их внимания), иногда как бы возвращаясь к более раннему периоду в поведении.

Что делать родителям? Как помочь?

- Стараться соблюдать привычный и четкий режим дня.
- Создавать развивающую среду в доме. Давать ему трогать разные поверхности, нюхать запахи, слушать звуки. Показывать, как пользоваться разными предметами.

- Во всем поддерживать своего малыша.
- Подавать ребенку только хороший пример.
- Давать ему несложные поручения, чтобы малыш почувствовал свою ответственность и самостоятельность.

- Согласовать модель воспитания с остальными родственниками, чтобы не возникало противоречивого поведения разных членов семьи, когда один запрещает, а другой разрешает.

- Во избежание лишних конфликтов, уберите подальше предметы, которые ребенку лучше не трогать.

- Организовать ребенку личное пространство, где он будет чувствовать себя главным.

- Не бойтесь, что ребенок стукнется, поранится или обожжется, конечно, если речь не идет о серьезной ране. Малыш обязательно должен пройти через некоторые испытания, чтобы научиться безопасно действовать в нашем непростом мире.

Впрочем, этот период можно прожить и без явных кризисных проявлений, если предоставлять малышу достаточно внимания, возможностей для движения и развития.

Кризис трех лет

Кризис 3 лет — это стремление к самостоятельности.

Несоответствие социальных и бытовых обстоятельств изменившимся потребностям ребёнка. Он хочет быть взрослым и чувствует себя таким. Однако огромное количество ограничений, правил и требований со стороны родителей не дают ему проявлять самостоятельность в полной мере. Это вызывает внутренний протест, который выливается в эмоционально-поведенческие отклонения.

Основные причины:

- ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.
- малыш стремится сам принимать решения!
- внутреннее противоречие между «хочу» и «могу»

Что делать родителям? Как помочь?

✓ Позволяйте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит.

✓ Помните, что ребенок ищет границы дозволенного, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было нельзя утром, запретят вечером. Проявляйте твердость. Устанавливайте четкие запреты (нельзя убежать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.).

✓ Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой.

✓ При вспышках упрямства, гнева отвлекайте малыша на что-нибудь нейтральное (вспоминайте, какую кошечку или птичку Вы видели на прогулке или видите прямо сейчас).

✓ Когда ребенок злится или у него истерика, то бесполезно что-либо объяснять. Отложите это до тех пор, пока малыш не успокоится. Возьмите его за руку и уведите в спокойное безлюдное место.

✓ Используйте игру для сглаживания кризисных моментов. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите зайку за стол и пусть малыш его кормит, но вместе с тем, рассказываете, что зайка любит есть по очереди – ложка ему, ложка вашему малышу. Обыграть можно многое: умывание, одевание, уборку игрушек...

✓ Обязательно подчёркивайте, какой Ваш ребёнок уже большой, не «сюсюкайтесь» и не старайтесь все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным человеком, мнение которого Вам интересно.

✓ Любите ребенка и показывайте ему, что он дорог Вам, несмотря ни на что.

Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю. Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!

Кризис семи лет.

Ребёнок расстается с дошкольным детством, идёт в школу и вступает в новую, взрослую жизнь. Теперь ему предстоит сидеть на уроках, готовить домашние задания, слушать учителя и участвовать в школьной жизни. Испытание для неокрепшей детской психики серьёзное. Вспомните свои ощущения, когда вам приходилось менять работу или поступать в университет. Взрослому человеку непросто и волнительно всё это пережить, а здесь идёт речь о маленьком ребёнке, который только ещё вчера играл с машинками в детском саду и спал в тихий час. Однако причины не только в этом.

Основные причины:

- ребёнок утрачивает детскую непосредственность, становится серьёзным и сосредоточенным. Он учится управлять своим поведением: старается делать то, что надо, а не то, что хотелось бы, соблюдать определённые правила.

- осознание собственных переживаний. Ребёнок знакомится с собственным внутренним миром, начинает осознавать себя как личность и свои отличия от других людей.

- внутренняя позиция школьника. Переходит от игровой к учебной деятельности. Он пробует себя в новых ситуациях, осваивает новые формы поведения. Вчерашнему дошкольнику становится интересно общаться со взрослыми, обсуждать с ними «взрослые» темы.

- становление социального «Я» ребёнка, зарождение новых социальных отношений с окружающими людьми, где он выступает уже не как дошкольник, а как взрослый человек.

Что делать родителям? Как помочь?

✓ Соблюдение режима дня! Соблюдение режима поможет стабилизировать нервную систему ребенка. Четко определяйте время умственной, физической активности ребенка (в первой половине дня дети наиболее активны и внимательны) и время отдыха. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями и спортивными секциями. Сформируйте и поддерживайте устойчивый режим дня.

✓ Сон – время, когда организм восстанавливает свои силы! Поэтому нельзя им пренебрегать. Ночной сон от 9 – 10 часов. Лучше всего, если ребенок будет ложиться спать в 21:00 (наибольшую пользу для организма несет сон, который протекает в период времени с 20:00 до 02:00)

✓ Ежедневные телесные контакты с взрослым (объятия, поцелуи, поглаживание по голове, массаж перед сном, игры «рисуем пальчиком на спине») – помогут снять как телесное, так и эмоциональное напряжение.

✓ Уделяйте время и внимание своему ребенку! Это позволяет ему почувствовать, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 1 час в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.). Так же необходимо личное дружеское общение «тет-а-тет», с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

✓ Говорите ребенку о своих чувствах, используя «Я-сообщение» («Я рада за тебя», «Мне расстраивает твоё поведение»)

✓ Заранее готовьте ребенка к жизненным переменам и - важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить (не пытайтесь повисить работоспособность ребенка, описывая все в черных красках).

✓ давайте ребенку право выбора, тем самым поощряя его самостоятельность.

Кризис 7 лет – непростой, но это качественный и важный скачок в развитии. Личность вступает в новую жизнь, меняется окружение, появляется больше самостоятельности. Родителям важно удержать стремление к познанию, развивать ребенка интеллектуально, физически, эмоционально.

Статья составлена Арюховой Марией Евгеньевной, педагогом-психологом ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»