

## **Что такое возрастной кризис?**

Возрастной кризис — новый этап в развитии личности, когда у ребёнка накапливаются новые знания о себе и о мире и он под их влиянием начинает активно меняться.

Часто кризисы делят по возрастам: кризис первого года, трёх, шести, тринадцати лет. Но стоит помнить, что у каждого ребёнка все изменения происходят очень индивидуально. У кого-то кризис случается раньше, у кого-то — позже, у кого-то ярко выраженного кризиса не случается вообще. В развитии личности нет «правильного» и «неправильного» сценария. Главное для родителя — помнить, что к каждому ребёнку нужен индивидуальный подход, а кризисы не приходят по расписанию.

## **Какие возрастные кризисы бывают и как с ними справиться**

### **Кризис новорождённости**

Ребёнок привыкает к этому миру, учится дышать, питаться, воспринимать свет и звуки, но ещё не может выразить свои потребности словами. Ребёнок часто плачет и кричит, чтобы привлечь к себе внимание. Или становится пассивным, хотя ему нужно сформировать «комплекс оживления» — эмоциональную и двигательную реакцию при контакте со взрослым: научиться выстраивать зрительный контакт, улыбаться при виде близкого взрослого, гукать, выражать свои чувства через движения головы, рук и ног.

### **Как действовать родителю:**

обнимайте и целуйте ребёнка — чаще и больше;

окажите его заботой и вниманием и дайте почувствовать, что он может доверять родителям и миру вокруг.

## Кризис первого года

Ребёнок хочет изучать окружающий его мир без помощи взрослых и с исполнением всех своих желаний. Поэтому, когда что-то приходится делать потому, что «надо», это становится поводом для истерик и капризов.

### Как действовать родителю:

поощряйте стремление к самостоятельности, одевайтесь и умывайтесь вместе, чтобы ребёнок чувствовал, что он тоже вовлечён в процесс, а не его одевают и моют;

не подавляйте эмоции ребёнка, даже плач, — агрессия и негатив помогают ему познавать мир чувств;

а если вас застала истерика — «Хочу!», — обнимите ребёнка или постарайтесь схитрить и отвлечь внимание. Например, предложите сыграть в интересную игру или сделайте вид, что вас что-то удивило.

## **Кризис трёх лет**

Ребёнок становится самостоятельной личностью и пытается это показать и доказать всем вокруг — порой путём подрыва авторитета родителей, упрямством, негативом и несоблюдением установленных в доме правил.

### Как действовать родителю:

наберитесь терпения и не переходите на грубость и авторитарные запреты;

говорите с ребёнком, объясняйте, почему правила существуют и почему их важно выполнять, поощряйте правильное поведение.

## **Кризис шести-семи лет**

Ребёнок идёт в школу и попадает в общество, где начинает искать свою роль, примерять критерии оценки, по которым люди вне

семьи будут его любить и считать хорошим. Это очень нелёгкий процесс! Иногда ребёнок начинает кривляться и манерничать, иногда замыкается в себе, начинает бояться проявлять себя, свою непосредственность.

#### Как действовать родителю:

хвалите ребёнка за конкретные дела, а не просто за пятёрку.

давайте важные поручения: сходить в магазин, сделать бутерброд, развесить бельё;

учите не бояться ошибок, фильтровать мнение окружающих и своим примером показывайте, что учиться, развивать себя — это интересно.

Родителям важно увидеть в ребёнке другого человека, научиться понимать его душу, вдохновить, направить, поддержать, научить преодолевать трудности и учиться на ошибках. Изучайте своего ребёнка, узнавайте, что именно для него хорошо или плохо.