

КАЛЕНДАРЬ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

Большинство детских психологов сходятся во мнении, что для ребенка возрастные кризисы просто необходимы, не пережив их, малыш не сможет полноценно развиваться. В жизни малыша чередуются стабильные и кризисные периоды – это своеобразный закон развития детской психики.

Как правило, кризисы проходят довольно быстро – всего за несколько месяцев, в то время как периоды стабильности намного продолжительней. Но, стоит отметить, что неблагоприятное стечение обстоятельств может значительно увеличить продолжительность кризисного периода, иногда беспокойный период в жизни малыша может длиться год и более. Во время кризиса у ребенка происходит значительный сдвиг в развитии, меняется модель его поведения, обычно, эти периоды кратковременные, но достаточно бурные.

Начало и конец кризиса определить довольно сложно, обычно в это время ребенок практически не поддается воспитанию, не действуют уговоры и договоренности, которые успешно применялись родителями ранее, поведение малыша становится необъяснимым, реакция на различные ситуации довольно бурно. Многие родители отмечают, что в периоды кризиса дети становятся более капризными, плаксивыми, появляются вспышки гнева и истерики. Но, не стоит забывать, что каждый ребенок индивидуален и каждый конкретный кризис может протекать по-разному.

✓ Календарь кризисов ребёнка

Для ребенка этот период тоже не проходит незаметно, ему тяжело найти общий язык с окружающими, у малыша происходит внутренний конфликт.

✓ Различают несколько возрастных кризисов:

кризис одного года;

кризис 2-х лет;

кризис 3-х лет;

кризис 6-8 лет.

Для того чтобы знать, как вести себя с малышом в определенный период жизни, необходимо знать, когда же случаются кризисные периоды, рассчитать их поможет календарь возрастных кризисов ребенка, он подскажет, когда ваш малыш будет особо бурно реагировать на происходящее вокруг, и когда вам стоит уделить максимум внимания своему чаду.

Давайте рассмотрим подробнее, как меняется поведение малыша в кризисные периоды и как следует себя вести родителям.

✓ Лактационные кризисы

Лактационные кризисы, то есть, уменьшение выработки молока на фоне установленной лактации проходят довольно быстро, как правило, в течение нескольких дней. Основное условие в данный период – это неограниченное прикладывание малыша к груди, ночное кормление. Как правило, лактационные кризисы случаются в первый месяц жизни малыша, в 3 месяца, 7, 11 и 12 месяцев.

Традиционно это объясняется тем, что у малыша возникает потребность в большом количестве молока, нежели вырабатывается у мамы. В эти периоды малыш становится более беспокойным, он плачет после кормления, требуя дополнительной порции. Частота прикладывания к груди в этот период возрастает. Как правило, для крохи лактационные кризисы в 1 и 3 месяца не представляют какой бы то ни было угрозы или опасности.

Для того чтобы этот период прошел как можно быстрее маме стоит соблюдать режим, не волноваться и не паниковать. В этом случае лактация налаживается сама собой довольно быстро. Главное не прекращать кормить ребенка, прикладывать его к груди как можно чаще. Не стоит докармливать или допаивать ребенка в этот период, откажитесь от успокоения при помощи пустышки.

Стоит заметить, что лактационные кризисы реже случаются у мам, которые уверены в успешности грудного вскармливания и обучены правильному прикладыванию к груди.

✓ Кризис первого года жизни малыша

Кризис в конце первого года жизни переживают практически все малыши. В этом возрасте многие дети уже начинают самостоятельно ходить, произносят первые слова, пробуют одеваться и кушать без помощи взрослых. Как правило, в это время, ребенок отвечает капризностью на чрезмерное желание родителей помогать ему во всем и опекать его. Новые навыки дают малышу возможность почувствовать себя самостоятельным, но вместе с этим, ребенок начинает испытывать страх, что теряет маму. Девочки, обычно переживают этот кризисный период немного раньше мальчиков около полутора лет, а вот у парнишек эти волнения проходят ближе к двум годам.

Как же вести себя родителям в это непростое время? Во время первого возрастного кризиса малыш испытывает огромную потребность в общении с мамой, он хочет находиться рядом с ней всегда, не отступая ни на шаг. Если маме необходимо отлучиться, то ребенок начинает капризничать и скучать, а по возвращению просится на руки, пытается привлечь внимание к себе различными способами. Маме, для того, чтобы иметь возможность заняться своими делами следует прежде уделить время малышу, поиграть с ним, почитать книги, поговорить. Насладившись присутствием

мамочки, ребенок совсем скоро захочет поиграть самостоятельно.

Очень часто родители встречаются с проявлением упрямства в этот период жизни их крохи. Ребенок может отказываться от еды, прогулки, протестовать против одевания. Таким образом ваш малыш пытается доказать свою взрослость и самостоятельность. На помощь вам может прийти любимая игрушка ребенка: машинка или куколка собираются гулять, а зайка хорошо ведет себя за столом.

По окончании этого периода ваш малыш получит новые знания о себе, своих возможностях и окружающем мире, проявятся ранее неизвестные черты характера. Помните, что если этот период пройдет неблагоприятно, то возможно нарушение в правильности развития.

✓Как пережить кризис двух лет у малыша?

В этом возрасте малыш начинает бурную исследовательскую деятельность, пытается выяснить, что делать можно, а чего нельзя. Это необходимо ребёнку, чтобы определить для себя границы дозволенного и почувствовать, что он находится в безопасности.

Психологи объясняют это довольно просто: модель поведения младенца формируется на основе реакции мамы и папы на то или иное действие со стороны малыша, если реакция закономерна, то она откладывается у ребенка как норма, в случае, если реакция родителей будет отличаться от привычной – малыш не будет чувствовать себя в безопасности. Родителям важно уяснить, что такая проверка со стороны малыша является не прихотью, а желанием убедиться, что все в порядке. Стоит помнить, что со временем вашему чаду придется столкнуться с сопротивлением других людей и окружающей среды.

Родителям в этот период развития стоит четко установить границы того, что делать можно и того, чего делать категорически нельзя. Отступать от этого запрета нельзя ни в коем случае. Если вы поддадитесь жалости, разрешите что-то из запретного, то ребенок моментально почувствует свою власть и будет пытаться манипулировать вами.

Каждый родитель должен находить пути воздействия на малыша самостоятельно, руководствуясь индивидуальностью ребенка, ведь кому-то достаточно намек, кто-то реагирует только на окрик, а некоторые понимают требования родителей только после проведенной беседы.

Стоит отметить, что самым действенным способом прекращения истерики признано отсутствие публики, поэтому, психологи рекомендуют иногда оставлять без внимания капризы и истерики малыша.

Что стоит делать родителям, если у ребенка случилась истерика? Во-первых, не стоит убажывать желание ребенка, вы должны стойко придерживаться своих запретов. Во-вторых, не пытайтесь переключить внимание ребенка, этот способ подходит лишь для совсем маленьких деток. В-третьих, постарайтесь кратко и емко объяснить капризуле, почему его требования не будут выполнены. Если ребенок подойдет к вам за успокоением, не отталкивайте его и постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда малыш придет в норму.

✓Трехлетний кризис малыша

Практически у всех малышей происходят изменения в поведении в возрасте от двух до трех лет - так называемый кризис трех лет. В это время дети становятся капризными, их поведение меняется далеко не в лучшую сторону: истерики, протест, вспышки гнева и агрессии, своеволие, негатив и упрямство – таким своего ребенка вы еще не видели. Все эти проявления кризиса связаны с тем, что именно в этом возрасте ребенок начинает позиционировать себя как самостоятельную личность, проявляет свою волю.

Ребенку необходимо давать возможность выбора, для этого родители должны применять своеобразные уловки, например, позволить малышу самостоятельно выбрать посуду из которой он будет есть или из двух кофточек ту, которую он желает надеть на прогулку.

Истерические припадки, швыряние на пол вещей и игрушек в этот период вполне естественно. Беспокоиться стоит лишь в том случае, если ребенок не может выйти из состояния истерики или они повторяются по несколько раз на день.

Постарайтесь всяческими уговорами и объяснениями не допустить того, чтобы у малыша началась истерика, ведь предотвратить ее зачастую легче, нежели остановить. Самое главное, что должны помнить мамы и папы – нельзя допускать того, чтобы в ходе истерики ребенок получил желаемое.

Бывает ли так, что кризиса у трехлетнего ребенка не случается? Скорее, бывает так, что этот период проходит быстро и не вносит значительных изменений в характер и поведение малыша.

✓Ребенок в возрасте 4-5 лет капризничает – как с этим бороться?

Самым трудным детским возрастным кризисом считается кризисный период, приходящийся на трехлетний возраст. И вот, казалось бы, когда этот период остался позади должно наступить затишье, но вдруг ребенок становится снова беспокойным, капризным требовательным. С чем это связано?

В психологии кризис 4-5 лет не отмечается специалистами, скорее, наоборот, в это

время малыш должен стать более устойчивым к различным ситуациям и раздражителям, в данном возрасте у малыша заканчивается период формирования речи, ребенок может достаточно четко и логично излагать свои мысли. Именно сейчас он испытывает большую потребность в общении со сверстниками.

Малыши в возрасте 4-5 лет прекрасно фантазируют, проявляют интерес к обучению, любознательность. Так что же может повлиять на психологическое состояние малыша в этом возрасте? Как правило, недостаток общения может спровоцировать кризис у ребенка 4-5 лет. Если малыш чувствует себя одиноко, ему не с кем поделиться своими мыслями, эмоциями, предположениями, то эти факторы могут спровоцировать различные кризисные проявления, а именно, капризность, истеричность. Ребенок будет стараться всеми мыслимыми и немыслимыми способами привлечь к себе внимание.

Кризис в возрасте 4-5 лет редко переживают дети, посещающие дошкольные учреждения, секции и кружки. Поэтому, если вы заметили, что ребенок стал капризным или наоборот слишком замкнутым, то, скорее всего, это повод расширить его круг общения со сверстниками.

✓ Кризис у ребенка в 7 лет – что же делать?

Кризис семилетнего ребенка, также как и кризис у трехлетки, сопровождается резкой сменой поведения. В этот период создается впечатление, что ребенок не слышит замечания и просьбы взрослых, также ребенок в это время позволяет себе отступить от дозволенных рамок: он пререкается, оговаривается, кривляется. Довольно часто кризис у семилетнего ребенка связан с началом его учебной деятельности.

Стоит помнить, что детская психика – довольно сложна и малопредсказуема, поэтому этот кризисный период может начаться раньше (в 5-6-летнем возрасте) или позже (8-9 лет). Главная причина этого кризиса заключается в том, что малыш переоценивает свои возможности.

Как же проявляется кризис в 7 лет? Ваш малыш стал быстро уставать, появилась раздражительность, нервозность, необъяснимые вспышки гнева и ярости? Тогда самое время бить тревогу, а точнее, более внимательно относиться к ребенку. В это время ребенок может быть чересчур активным, а может наоборот замкнуться в себе. Он стремится подражать взрослым во всем, у него появляются тревожность и страхи, а также неуверенность в себе.

К семи годам игра постепенно отходит на второе место, уступая обучению. Теперь ребенок познает мир совсем по-другому. Этот процесс скорее связан не с началом обучения в школе, а с тем, что ребенок пересматривает собственную личность. В это время ребенок учиться осознавать свои эмоции, теперь он понимает, по какому поводу он огорчен или испытывает радость. Болезненно малыш переживает, если его

внутреннее «Я» не соответствует идеальному

Если прежде вашему крохе было достаточно просто быть уверенным в том, что он лучше всех, то теперь ему необходимо уяснить, действительно ли это так и почему. Для того чтобы оценить себя, ребенок следит за реакцией окружающих на его поведение и довольно критично анализирует все происходящее.

Родителям стоит помнить, что самолюбие ребенка еще очень уязвимо, именно поэтому самооценка может, как завышаться, так и занижаться необоснованно. И первое, и второе ведет к серьезным внутренним переживаниям малыша и может послужить причиной его замкнутости или, наоборот, гиперактивности. Кроме того, сейчас кроха стремится повзрослеть как можно скорее, взрослый мир для него очень притягателен и интересен. В этом возрасте у детей довольно часто появляются кумиры, при этом малыши активно подражают выбранному персонажу, копируя не только его положительные, но и отрицательные поступки и действия.

Что же делать родителям в это время? Конечно, прежде всего, вам нужно помочь ребенку научиться реально оценивать свои возможности, при этом сохранив его уверенность в себе. Это поможет ему научиться адекватно оценивать свои достижения и не приведет к разочарованию в самом себе. Старайтесь оценивать поступки ребенка не целиком, а по отдельным элементам, учите малыша тому, что если что-то не получилось сейчас, в будущем обязательно все пройдет именно так, как хотелось.

В заключение хотелось бы сказать, что существует еще один кризис – кризис переходного возраста, который также требует определенной модели поведения от родителей. Помните, что все только в ваших руках, помогите ребенку справиться с его переживаниями, поддержите и направьте его. Родительская любовь способна помочь пережить любой, даже самый сложный кризис.