**Советы психолога для ленивых родителей.**

**Возрастные особенности детей от 0 до 7 лет**

Родителями автоматически не становятся – это процесс постепенный. Опыт родительства приобретается со временем. Так, например, многие мамы и папы думают, что появившийся на свет ребенок нуждается лишь в еде и комфорте, и не знают о том, что потребность в ощущениях тоже связана с физиологией ребенка. Без эмоций – восприятия звуков, цветов, прикосновений – родившийся ребенок не сможет стать здоровым и полноценным человеком.

В полтора месяца малыш уже начинает реагировать на приближение к нему взрослого. Сначала он станет демонстрировать оживление и реакцию на любого человека, а с шести – восьми месяцев будет уже четко отличать родных людей от чужих. От того как происходит общение со взрослыми, насколько оно эмоционально, комфортно и приятно ребенку, будет зависеть его развитие. Малыш до года особенно нуждается в телесном контакте с взрослыми родственниками. Ему необходимо, чтобы его обнимали, гладили, держали на руках и баловали. Многое в его жизни зависит от того, насколько мама прислушивается к желаниям крохи и как быстро на них откликается.

Соблюдение режима способствует формированию чувства безопасности ребенка. Есть такие дети, у которых налажена внутренняя саморегуляция. Такие младенцы могут заплакать тогда, когда им нужна еда, и заснуть, когда будут хотеть спать. Однако у большинства современных детей саморегуляция нарушена. И когда родители предоставляют младенцу самому разобраться в том, чего он хочет, то получается, что они перекладывают на него непосильную, взрослую ответственность, с которой ребенок справиться не может. Выражается это в том, что родители кормят ребенка только тогда, когда он заплачет, и не беспокоятся о его сне. Часто при таком отношении малыш находится в сильном перевозбуждении и тревоге. Хорошо, если соблюдается режим дня: кормления и сон ребенка происходят в определенные часы.

В восемь-девять месяцев ребенок начинает узнавать себя в зеркале. Отражение до этого времени он не отождествляет с собой, ему просто интересно смотреть на появление маленького человечка напротив. Для малыша постепенно становится открытием, что в зеркале отражается он сам. Возможность ходить или ползать, выполнение различных действий с предметами указывают на то, что ребенок вступает в новый период – раннее детство, а вместе с ним приходит и кризис первого года жизни.

**Кризис** – это новый возрастной рубеж. Ребенок переходит на другую ступеньку развития. Кризисы неизбежны, но если к ним готовиться и знать о них, то они проходят более мягко и быстро.

**Почему родителям важно знать о кризисах развития детей?**

Для того чтобы они могли к ним подготовиться и правильно их пережить. Представьте, что ваш ребенок неожиданно становится совершенно неуправляемым и капризным. Что же с этим делать? Часто взрослые не понимают желаний, слов, мимики своего крохи. Не все желания ребенка могут быть выполнены, поскольку они способны причинить вред ему самому или окружающим. Слово «нельзя» начинает звучать в доме чаще и в кризисный период вызывает сильные протестные реакции у ребенка. Важно, чтобы взрослые, взяли на себя контроль и ответственность за малыша.

**Кризис первого года жизни** связан с всплеском самостоятельности. Поскольку ребенок уже ходит или ползает, многие предметы оказываются в пределах его досягаемости. Взрослые начинают закрывать электрические розетки, убирать посуду и лекарства, прятать острые предметы. Эти ограничения могут раздражать малыша, но капризы и истерики ребенка, как правило, связаны с определенным стилем воспитания в семье. Это либо излишнее давление, которое не допускает проявлений самостоятельности, либо непоследовательность в требованиях взрослых, когда сегодня можно получить желаемое, а завтра нельзя. Бывает, что при маме ребенку что-то можно, а при папе то же самое нельзя. Годовалый малыш понимает обращенные к нему слова и уже сам начинает лепетать. К концу первого года жизни действия координируются, и можно говорить о развитии интеллекте.Потребность ребенка в общении с взрослыми остается одной из главных, причем к концу первого года жизни формируются такие качества, как оптимизм и пессимизм. Ребенку многое интересно, он хочет все потрогать и попробовать на вкус. Предоставление ребенку свободы действий (в разумных пределах) помогает пройти кризис первого года жизни, но от взрослых это потребует терпения и выдержки.

**Возраст после двух лет часто становится временем постоянного упрямства**. Малыш нередко действует вопреки, таким образом он проявляет самостоятельность и настойчивость в достижении того, что он хочет. В лексиконе ребенка появляется слово «я». Дети учатся совершать без помощи взрослого множество действий и протестуют против опеки. Хорошо, если у ребенка есть возможность экспериментировать. Чем больше готовых решений вы ему предлагаете, тем меньше у него возможностей творить, а значит, и развиваться. Не надо сердиться на ребенка, а тем более кричать на него. Ведь в подсознании малыша может закрепиться отрицательное поведение, связанное с криком. Лучше постараться переключить ребенка на другие занятия, так как он иногда хочет, но не может успокоиться.

В этом возрасте дети начинают понимать, от кого можно требовать желаемое, а от кого нельзя. Они проверяют реакцию всех членов семьи на различные ситуации. Со временем они уже знают, как и с кем себя следует вести.

**К возрасту трех лет** родители начинают заботиться о развитии ребенка.

Чем определяются темпы развития детей и как правильно влиять на этот процесс?

Развитие интеллекта можно замедлить или ускорить. В психологии есть такие понятия, как обогащенная и обедненная среда познания, то есть условия, созданные родителями для ребенка. Эти условия дают ему возможность экспериментировать и изучать мир и его законы. Большинство взрослых недовольны тем, что дети рисуют на стенах или иногда режут обои, занавески. Вместо того чтобы ругать ребенка, что он рисует на обоях, можно прикрепить там большой лист бумаги или два и объяснить ему, что он может рисовать именно там. Это преследует и воспитательную цель и в то же время удовлетворяет потребность ребенка в познании. Можно позволить малышу пользоваться и острыми ножницами, если мама рядом и она поддерживает эти ножницы, чтобы подстраховать юного экспериментатора.

Когда говорят, что надо, как в Японии, детям до трех – пяти лет разрешать делать все, что они захотят, то забывают добавить: разрешают, но только под присмотром взрослого.

Родителям желательно предоставить ребенку возможность творить, но так, чтобы это было безопасно для самого малыша и окружающей обстановки. Под руководством взрослого он не будет резать занавески и рисовать на обоях. Но если родителей нет рядом, ребенку нельзя разрешать пользоваться острыми предметами, потому что может случиться несчастье. Уберите ножницы и все опасные предметы, тогда и ребенок не поранится, и обстановка в квартире не пострадает. Конечно, неожиданности все равно будут. Допустим, ребенок в первый раз разбил чашку. Как правило, родители начинают его ругать: «Ты сделал это специально!» – или спрашивают: «Зачем ты это сделал?»

А ведь ребенку интересно не одну чашку уронить, а несколько, чтобы изучить это явление. Разбив чашку, ребенок поймет: она была целым предметом, а затем превратилась в много отдельных кусочков. Даже если чашка была для вас ценной и вы расстроены, в первый раз не ругайте ребенка. Лучше растолкуйте своему чаду, даже самому маленькому, что так делать нельзя: «Посмотри, была целая чашка, а теперь здесь много маленьких кусочков. Я расстроена, потому что эти кусочки уже никогда не будут целой чашкой». Постарайтесь объяснить ребенку, что произошло. В следующий раз уберите посуду подальше, потому что это вина не малыша, а скорее ваша, что вы оставили посуду в доступном месте и ребенок смог ее взять и разбить.

Для крохи же такие эксперименты – это просто познание мира. Для сохранности посуды купите ему пластмассовую или металлическую чашку, которую он сможет много раз бросать на пол.

Малышу сложно познать мир, пока он не проведет ряд разных опытов.

Часто родители удивляются: вместо того чтобы строить башенку из кубиков, как малышу показала мама, он ее разрушает. А ведь это тоже важный процесс, потому что, разрушая башню, он видит, как падают кубики и что из них может получиться что-то другое – допустим, гора кубиков.

**До трех лет** ребенок через движения и ощущения познает мир, и такие эксперименты естественны. Если родители будут постоянно запрещать ребенку что-то делать, то малыш потеряет стремление узнавать новое. Он будет воспринимать только готовую информацию. Нужно учить малыша, предоставляя ему самостоятельность. Только разбив куриное яйцо, ребенок поймет, что внутри желток и белок. Только смешав краски, малыш начинает понимать, как образуются другие цвета. Например, разрешать пользоваться пальчиковыми красками в ванне и в той одежде, которую потом можно легко постирать. Можно позволить ребенку самому рисовать на большом листе бумаги. Мелкая моторика в этом возрасте у детей развита плохо. Для того чтобы они радовались процессу рисования, нужно давать им лист ватмана, а не предлагать листочки из альбома.

Современные родители отдают предпочтение многофункциональным развивающим игрушкам, а самыми обыкновенными кастрюлями ребенку играть не дают. Хотя можно придумать множество развивающих игр с простыми предметами: наливать в кастрюлю воду из маленькой чашки, пересыпать из одной чашки в другую горох, складывать чашки друг в друга.

Развивая ребенка, взрослые помогают ему сделать мир понятным – это защита от стресса и тревоги.

**Родители, если вашему ребенку почти три года – вы доросли до кризиса трех лет.**

Капризный и непослушный – так чаще всего характеризуют детей этого возраста, с которыми стало трудно справляться.

Нередко на консультацию к детскому психологу приходят мамы и жалуются на своих трехлеток. Женщины говорят, что ребенок стал плохим, он все делает специально: не ест, все пачкает, ломает игрушки и капризничает. Психологам приходится объяснять, что в три года ребенок просто не в состоянии делать назло. Он не может предположить, что если он порезал занавески, то мама будет его за это ругать. Ребенок не способен специально делать такие вещи, которые могут обидеть родителей. Однако ребенок прекрасно понимает, что если ему что-то запретили несколько раз, то делать этого нельзя.

Запреты должны быть понятны ребенку и поддерживаться всеми близкими. Получается парадоксальная для ребенка ситуация. «Бабушка разрешает есть перед телевизором, почему же мама такая плохая и это запрещает?» – так будет думать ребенок и выбирать то, что ему более выгодно. Приведем пример: ребенок в грязных ботинках вошел в квартиру, а мама вымыла полы. Видя грязные следы в прихожей, мама с усмешкой говорит: «Ты бы еще в грязных ботинках по всей квартире прошелся!» Ребенок после таких слов не понимает, что ему надо делать и что от него хотят. Он воспринимает эти мамины слова как предложение пройтись по всей квартире в испачканной обуви. Малыш не способен осознать взрослый юмор или сарказм.

Ребенку до шести-семи лет нужно давать четкие инструкции к действиям. Не нужно употреблять в разговоре двусмысленные или ехидные фразы. Лучше сказать: «Не надо ходить в таких грязных ботиночках по полу. Видишь, пол пачкается и остаются следы. Мама трудилась, мыла пол, давай оставим его чистым». У маленького человечка еще не сформированы способности к аналитическому, логическому мышлению. Если родители хотят добиться результатов от своих требований, то сами требования должны быть понятны ребенку. Вместо «убери комнату» лучше сказать: «Возьми вот эти игрушки и положи вон в тот ящик».

«Убрать комнату» – для ребенка это понятие слишком сложное.

У детей до семи лет нет понимания будущего и прошлого – они живут только настоящим. Ребенок не связывает события прошлого с будущим. Ему сложно объяснить свое плохое настроение и понять, что на него повлияло. Например, если кто-то из детей обидел ребенка в детском саду, а вечером малыш пребывает в плохом настроении, то объяснить он это не сможет.

Кризис может длиться и месяц, и полгода, а может пройти незаметно, как будто его и не было. Мамы и папы часто нервничают и тревожатся во время кризиса, потому что не знают, как вести себя с меняющимся ребенком.

**Помните**, что ребенок не изменится за один день. Вооружитесь терпением и радуйтесь маленьким победам в воспитании.

В трехлетнем возрасте борьба малыша за свои желания естественна. Это лучше чем вялость, апатичность и жалобы. Часто причина агрессивности заключается в желании ребенка добиться проявления любви от близких взрослых, и капризничать он прекращает, когда взрослые переключают его внимание другой просьбой. Таким образом, переключая внимание ребенка, вы помогаете ему справиться с плохим настроением, с которым сам он справиться не может.

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности – отнестись к ребенку с любовью. Желательно, чтобы взрослые разговаривали с малышом спокойно и доброжелательно.

К пяти годам малыш начинает воспринимать себя через оценку своего труда. В этом возрасте особенно важно проявлять чуткость и щепетильность в оценке работы ребенка. Сказав малышу, что у него получился плохой рисунок, вы занижаете его самооценку. Информацию о том, что рисунок плохой, ребенок воспринимает, что плохой он сам. Будьте особенно чуткими, делая детям замечания. Играя с ребенком, старайтесь не забывать о его возрасте. Будьте в игре наравне с ним.

**На консультации у психолога**

Наталья: «Моя дочь начала заниматься музыкой в пять лет. Это было ее собственное желание – играть на фортепиано. Мне тоже захотелось научиться играть. Я взрослый человек. Естественно, у меня получалось намного лучше, чем у дочери. И вдруг я поняла, что дочь злится на меня за то, что у нее не получается так хорошо, как у меня. Мне пришлось перестать ходить на занятия».

Мама осознала, что дочке трудно соревноваться с ней, и если она продолжит занятия, то у ребенка пропадет стремление к достижению хороших результатов.

Возрастной кризис 7 лет происходит на границе дошкольного и младшего школьного возраста. Кризис этот связан с тем, что ребенок открывает для себя новую социальную позицию – школьника. В этом возрасте для ребенка все, что связано с учебой, становится более ценным, чем то, что связанно с игрой. Он начинает понимать свои переживания, осознает, чем вызвана его радость или, наоборот, почему он расстроен. Если до кризиса его поведение было подчинено только желаниям, то теперь ребенок начинает думать и о последствиях.

Не каждый ребенок становится «трудным» в период кризиса. Если его отношения с родителями хорошие, то, возможно, бунта не будет. Эмоции у ребенка бьют через край, но он уже способен управлять ими или учится это делать. Растущий человечек начинает обобщать свои переживания, то есть плохие и хорошие переживания суммируются. Ребенок делает выводы о том, какой он на самом деле и как к нему относятся.

**История из практики психолога**

*Полненькая девочка Тая играла в классики, даже когда ее неохотно брали в игру и смеялись над ней. Но через какое-то время она сама отказалась участвовать в развлечении, потому что осознала свои неудачи и переживания. Изменения произошли с Таей не сразу и не вдруг, а постепенно.*

Есть вещи, которые неподконтрольны ребенку. Многие родители ругают своих детей, которые, например, писаются ночью в постель в возрасте 5–7 лет. Взрослые требуют отвечать за то, что ребенок не может контролировать. Они хотят переложить свою ответственность, страхи, неудобства, связанные с проблемой, на ребенка. Но он не в силах решить свои трудности сам. Проблема, что ребенок писается в кровать или не может покакать, становится для мам и пап трагедией. Когда воспитательница отругала девочку за то, что та описалась во время дневного сна, малышка просто перестала ходить в детском саду в туалет. Такие действия взрослых нарушают физиологию ребенка и создают серьезные проблемы со здоровьем.

**История из практики психолога**

*К специалисту пришла Зина, 25 лет, с преследующими ее чувством вины и паническими атаками. Оказалось, что в детстве мама сильно кричала на нее по любому поводу и сформировала в дочери стойкое убеждение, что та виновата в том, за что не могла отвечать. У Зины появились гиперответственность и желание доказать родителям, что она хорошая. Выяснилось, что у девушки в раннем возрасте был энурез. Мама осуждала и ругала ее за это. Именно та ранняя травма и повлекла за собой постоянное чувство вины и гиперответственность.*

Мало кто из родителей задумывается, что чувство вины, заложенное в детстве, перетекает в другие психологические проблемы.

**Требования, не соответствующие возрасту ребенка, – источник его несчастливой взрослой жизни. Будьте объективны, учитывайте возраст вашего малыша.**