Кризисы не среднего возраста

Кризис – какое «взрослое» слово

Мы легко допускаем возможность кризиса в нашей, столь значительной, взрослой жизни. И немного недоумеваем, когда впервые узнаем о том, что и ребенок в своем развитии может переживать определенные кризисные периоды. Ведь для большинства людей, которые уже довольно давно были детьми, детство – это счастливая пора беззаботности, веселых игр и полного отсутствия проблем. Молодым мамам и папам зачастую бывает сложно осознать тот факт, что именно в этот «золотой», с нашей точки зрения, период ребенок совершает огромную внутреннюю работу, проходя путь от милого несмышленого малыша до личности, способной самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки.

Как и развитие любого организма или системы, развитие личности ребенка не происходит равномерно. Относительно спокойные или стабильные периоды сменяются сложными и критическими. Большинство психологов делят детство на несколько этапов: период младенчества (от рождения до 1 года), период раннего детства (от 1 до 3 лет), младший дошкольный возраст (3-5 лет), старший дошкольный возраст (5-7 лет), младший школьный возраст (7-11 лет), подростковый возраст (11-14 лет), юношество (14-18 лет).

Возрастные кризисы чаще всего возникают на границе этих возрастных периодов, во время кардинальных психологических изменений и смены ведущей деятельности. Особенность кризиса в том, что приходит он незаметно, бывает трудно определить момент его наступления и окончания. Практически все возрастные кризисы сопровождаются капризностью, неуправляемостью, упрямством ребенка, его общей эмоциональной неустойчивостью. Ребенок сопротивляется всему, что исходит от взрослого, часто его мучают дневные и ночные страхи, которые могут привести даже к психосоматическим расстройствам.

Зачастую родители не понимают, что же происходит с их, недавно еще таким покладистым, малышом. Первая реакция со стороны взрослых на «неадекватное» поведение ребенка – *наказание и агрессия*. В большинстве случаев эти методы приводят к неблагоприятным последствиям: развивают в ребенке еще большее упрямство или полностью подавляет его волю. Поэтому родителям так важно знать причины внезапного изменения в характере малыша. Ведь именно они могут помочь изменившемуся маленькому человечку перейти на новый этап развития более мягко, приспособиться к «другому себе», найти взаимопонимание со своими близкими.

Наиболее сложными периодами с точки зрения психологов являются:

Кризис 1 года

Переходный период между младенчеством и ранним детством обычно называют кризисом 1 года. Как всякий кризис, он связан со всплеском самостоятельности. Для него также характерны такие внешние проявления в поведении малыша как ярость, восторг, ужас и др. Аффективные вспышки у

ребенка обычно возникают, когда взрослые не понимают его желаний, его слов, его жестов и мимики, или понимают, но не выполняют то, что он хочет. Ребенок начинает самостоятельно ходить по дому, возрастает круг запрещенных и опасных для него предметов. Не все желания ребенка выполнимы потому, что его действия могут причинить вред ему или окружающим. При очередном слове «нельзя» некоторые дети кричат, падают на пол, бьют по нему руками и ногами. Чаще всего появление сильных аффектов у ребенка связано с определенным стилем воспитания в семье. Это или излишнее давление, не допускающее даже небольших проявлений самостоятельности, или непоследовательность в требованиях взрослых, когда сегодня можно, завтра нельзя, или можно при бабушке, а при папе – ни в коем случае.

Советы родителям:

Установление новых отношений с ребенком, предоставление ему некоторой самостоятельности, т.е. большей свободы действий в допустимых пределах, терпение и выдержка близких взрослых смягчают кризис, помогают ребенку избавиться от острых эмоциональных реакций.

Кризис 3 лет

К трем годам ребенок начинает оперировать местоимением «я». У него появляется первичная самооценка – осознание не только своего «я», но и того, что «я хороший», «я очень хороший», «я хороший и больше никакой». Произнося «я сам», ребенок стремится действовать в этом мире, изменять его.

Кризис 3 лет – граница между ранним и дошкольным детством – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Отделяясь от взрослых, он пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

Самостоятельность и активность ребенка возрастают, это требует от близких своевременной перестройки. Если новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают кризисные явления. Существует 7 основных характеристик кризиса 3 лет.

*Негативизм***.** Ребенок дает негативную реакцию на требование или просьбу взрослого. Он не делает что-то только потому, что это предложил ему определенный взрослый человек. Главный мотив действия – сделать наоборот, т.е. прямо противоположное тому, что ему сказали.

Упрямство. Это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались. Упрямство – не настойчивость, с которой ребенок добивается желаемого. Упрямый ребенок настаивает на том, что ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.

Строптивость направлена не против конкретного взрослого, а против сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и

недоволен всем, что ему предлагают и делают другие. «Да ну!» - самая распространенная реакция в таких случаях.

Ярко проявляется *тенденция к самостоятельности*: ребенок хочет все делать и решать сам. Во время кризиса повышенная тенденция к самостоятельности приводит к *своеволию*, она часто неадекватна возможностям ребенка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.

У некоторых детей конфликты с родителями становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны со взрослыми. В этих случаях говорят о *протесте-бунте*. В семье с единственным ребенком может проявиться *деспотизм*. Ребенок жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма обычно возникает *ревность*: та же тенденция к власти выступает как источник ревнивого, нетерпимого отношения к другим детям, которые не имеют почти никаких прав в семье, с точки зрения юного деспота.

*Обесценивание***.** В глазах ребенка обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше. 3-летний ребенок может начать ругаться, может отбросить или сломать любимую игрушку, предложенную не вовремя (обесцениваются старые правила поведения).

Советы родителям:

Самое важное и сложное для родителей в этот момент– признать, что ребенок имеет право на такое поведение. Что этап отделения от родителей и обретения самостоятельности является очень сложным для него. Наказания и обиды в данной ситуации могут сформировать у ребенка установку на то, что его не понимают и не принимают, что в свою очередь приводит к различным невротическим явлениям: заиканию, истерикам, страхам, энурезу. Поэтому очень важно для родителей научиться правильно реагировать на поведение ребенка, предоставлять ему свободу выбора из нескольких вариантов, понимать, что его упрямство способствует развитию его собственной воли, поэтому обязательно нужно давать ему возможность в каких-то случаях поступать так, как хочет он. При этом необходимо определить максимальные рамки свободы, за которые не следует выходить ни при каких обстоятельствах, особенно в случае демонстративных истерик и т.д.

Кризис 7 лет

Меняется личностная позиция ребенка, он становится школьником, учится удовлетворять свои желания, согласно приемлемым социальным нормам, действовать по правилам. Ребенок теряет детскую непосредственность и наивность. Иногда его поведение становится вычурным. Переживания приобретают для него свой особый смысл, он начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я злюсь» и учится скрывать свои чувства, происходит разделение внутреннего мира и внешнего. Основная потребность – в уважении к себе. В этот период могут возникнуть сложности, связанные со школьной адаптацией, обостриться различные страхи (темноты, оставаться

дома одному). Это мешает ребенку уверенно чувствовать себя в социальной группе.

К признакам кризиса относятся также: повышенная утомляемость, раздражительность, вспышки гнева, замкнутость, плохая успеваемость, агрессивность или, наоборот, излишняя застенчивость, повышенная тревожность (ребенок играет роль шута среди сверстников, выбирает в друзья старших детей, заискивает перед воспитателями, учителями, старается им угодить, чрезмерно вежлив), низкая самооценка.

Советы родителям:

Необходимо быть внимательным к ребенку, но не «привязывать» его к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Нужно заранее готовить ребенка к школе и знать уровень его школьной зрелости. Взрослым необходимо создать условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы), поощрять общение со сверстниками. Также важно реально оценивать возможности ребенка. При среднем уровне интеллекта, при наличии тяжелых родовых травм, ослабленности не стоит записывать малыша в спец. класс с повышенной нагрузкой; параллельно со школой водить в секции.

Кризис 13 лет

Относится к числу острых и напоминает кризис трех лет, только теперь – это «я сам» в социальном смысле. Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности. У ребенка появляется склонность к ссорам и к нарушению дисциплины. Одновременно с этим внутреннее беспокойство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. Возникает чувство взрослости. Ребенок стремится самостоятельно отвечать за свою жизнь и поступки. Имеет большое значение мнение сверстников, их принятие его как личности. Отсюда обостряются страхи, связанные с самооценкой, с собственной успешностью, умением общаться, физической привлекательностью. В это время особенно важен демократический стиль общения. Авторитарный и попустительский стили воспитания разрушают личность подростка.

Подростковый период называют переходным от детского возраста к взрослому. Для него характерны определенные возрастные особенности:

- Потеря интереса к учебе. Стремясь к самообразованию, подросток часто равнодушен к отметкам. Отсюда расхождение между возможностями и успехами в школе.
- Переход на новую ступень мышления: от наглядно-образного, конкретного мышления – к понятийному, что проявляется, с одной стороны, в критицизме, с другой – в интересе к философским вопросам о смысле жизни, о происхождении мира и человека.
- Повышенный негативизм, конфликтность.
- Интерес к сексуальным знаниям и опыту.
- Формирование концепции «мы» («мы – свои, они – чужие»). Друзья более значимы в это время, чем семья.

- Эмоциональная неустойчивость, бурное переживание личных неудач могут привести к неоправданным поступкам.
- Формирование значимых групп со своими ценностями и нормами. Постепенное разделение на пары, романтизм.
- Субъективное чувство взрослости (эмансипация от родителей, внешний облик и манера одеваться, «взрослая» форма отношений с противоположным полом – свидания, развлечения).

Советы родителям:

Основная потребность возраста в понимании. В это время особенно важен демократический стиль общения. Авторитарный и попустительский стили воспитания разрушают личность подростка.

Кризис юношеского возраста

Молодые люди впервые начинают задумываться о смысле жизни, о будущем. Появляется, с одной стороны, потребность обсуждать с другими свои мысли, переживания, а с другой стороны, страх открыться, тревога за сохранение собственного пространства и, как результат, потребность отделиться, уйти в свой внутренний мир. Диалог возможен только при доверительных отношениях, в основном со сверстниками. В этом возрасте появляются переживания, связанные с выбором профессии («что именно мне необходимо», «что даст мне уверенность в будущем», «есть ли у меня способности» и т.п.).

Психологические группы, тренинги дают возможность ребятам этого возраста почувствовать, что они не одиноки в своем поиске, своих переживаниях, в тревогах за будущее.

Так нужно ли бояться кризисов?

Кризис – один из трудных, но и интереснейших моментов в развитии личности ребенка. Ребенок переходит на новую ступень взаимоотношений с миром, примеряет новые модели поведения, ощущает в себе новые возможности, одним словом, развивается. И взрослым, которые в это время тоже проходят своего рода испытание, нужно об этом помнить. Именно от их мудрости, терпения и такта зависит, будет ли развитие маленькой личности гармоничным или примет уродливые формы. В семье, где царит атмосфера взаимного уважения, внимания и искреннего интереса друг к другу, последствия кризиса будут гораздо менее ощутимы.