

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Как справиться с кризисом 5 лет»

подготовила педагог-психолог
Маркова Г.Н. ,22.04.24г.

В жизни каждого родителя бывают моменты, когда приходится сталкиваться с возрастными кризисами детей. И далеко не всегда мамы и папы подготовлены к этому периоду должным образом. Обычно кризис застаёт врасплох, и взрослые не понимают, почему спокойный малыш внезапно превращается в бунтаря. Всеми «виной» особенностям созревания детской нервной системы. В процессе взросления нервная система ребёнка развивается скачкообразно. И обычно эти «скачки» как раз приходятся на определённые возрастные периоды. Это всем известные кризисы одного года, трёх, пяти, семи лет и переходный возраст. Каждый из этих этапов связан с определённой задачей и навыками, в том числе психологическими, которые осваивает ребёнок. Специалисты Института воспитания выяснили, что ожидать от кризиса пяти лет, и как вести себя родителям в этот непростой период.

С чего все начинается? К пяти годам в головном мозге малыша происходит созревание лимбической системы, отвечающей за развитие эмоциональной сферы и воображения. У ребёнка расширяется сфера социального общения, начинают проявляться индивидуальные черты характера. Он ощущает себя отдельной личностью, его мнение может не совпадать с мнением родителей или других взрослых, отношения с другими детьми тоже претерпевают изменения, дети осознают свою половую принадлежность, появляется потребность в самовыражении. Формируется внутренний конфликт — желания и возможности ребёнка не совпадают, а добиться автономности невозможно, поскольку родители контролируют его жизнь. Ребёнку нелегко справляться со всеми этими переживаниями, он не может полностью осознать, что и почему с ним происходит, откуда возникают те или иные эмоции. Поэтому скопившееся нервное напряжение чаще всего выплескивается через истерики и упрямство. Основной задачей этого периода является продолжение процесса сепарации, который начинается у ребёнка в возрасте одного-двух лет, и начальное формирование правил взаимодействия с внешним миром, который уже не ограничивается рамками семьи.

Признаки кризиса пяти лет

Существуют пять признаков, по которым можно распознать, что кризис пяти лет пришел в ваш дом:

Негативизм и протестное поведение. Малыш начинает спорить, грубить, огрызаться, конфликтовать даже с теми людьми, которых раньше очень любил.

Чрезмерные истерики. Любая, даже самая мелкая неудача вызывает бурю эмоций.

Потребность в одиночестве. Ребёнок меньше идёт на контакт, реже делится своими переживаниями, стремится больше времени проводить наедине с собой. Так проявляется потребность в автономности и личных границах.

Появление различных фобий и навязчивых страхов. Ребёнок может начать бояться темноты, смерти или болезней, плакать по ночам, отказываться спать один.

Появляется неуверенность в себе. Малыш сравнивает себя с другими людьми, возникает потребность в оценке его действий, внешности.

Что делать родителям? Мамам и папам важно осознать, что ребёнок так себя ведет не потому, что он хочет вам насолить, а потому, что его нервная система испытывает перегрузки. Задача родителя — с пониманием относиться к происходящему, выстраивать адекватное взаимодействие и формировать границы поведения, спокойно реагировать на истерики, проговаривать чувства, так как это помогает лучше понимать свое состояние.

Что еще важно?

Быть на стороне ребёнка. Очень часто малыш сталкивается с осуждением окружающих в момент истерики или конфликта, особенно в публичном месте. И родитель, под влиянием этого начинает на него давить, наказывать, кричать, тем самым ещё сильнее усугубляя нервное напряжение. Ваш ребёнок должен знать, что он с вами в безопасности, вы выдержите все его проявления.

Сформировать чёткую систему правил, границ и причинно-следственных связей. Не стоит менять своих решений и подстраиваясь под капризы. Если ребёнку нельзя третье пирожное, значит его нельзя и после истерики. Для детей очень важны устойчивые правила и границы, установленные родителями, так они чувствуют себя в безопасности.

Не срываться на ребёнка и не проявлять агрессию. Необходимо найти для себя способ восполнять свой родительский ресурс, чтобы сохранять спокойствие и адекватность.

Не наказывать безразличием. Игнорирование и молчание — одно из самых разрушающих наказаний по своему воздействию на психику ребёнка. В последствии оно может приводить к тревожным расстройствам, низкой самооценке и склонности к созависимому поведению.

Поддерживать ребёнка. Он должен всегда быть уверен, что родитель придет на помощь. Это основа здорового психологического развития.

Избегать излишней критики и гиперопеки. Позволяйте ребёнку проявлять больше самостоятельности, покажите, что доверяете ему. Выражайте свое недовольство корректно, объясните почему вас расстроил тот или иной поступок, не стыдите его. Помните, плохими могут быть только действия, а не личность ребёнка.

Не «отмахиваться» от ребёнка. Найдите время, чтобы выслушать его переживания, даже если они кажутся несущественными. Так он будет понимать, что его чувства важны.

Находить время для каждого. Если в семье больше одного ребёнка, находите индивидуальное время на каждого. Хотя бы один час в неделю. У каждого есть потребность в единоличном «обладании» родителем. Такой подход поможет укрепить близость и доверие между вами, снизить конкуренцию между детьми.

Главный возрастной конфликт здесь — постоянный дисбаланс между ожиданиями ребенка и реакцией, которую выдает ему взрослый мир. Что с этим делать и как восстановить эмоциональное равновесие?

Основная задача этого возраста — научить ребенка проживать свои эмоции

К пяти годам ребенок заметно умнеет. Он все больше читает и слушает, накапливает знания обо всем на свете, учится рассуждать... Но это не значит, что нужно усаживать его за парту. Пятилетке, вероятно, нет дела до получения знаний: ему просто очень хочется любой ценой удовлетворить потребность в общественном признании. Более того, стоит предположить, что ментальные упражнения заставляют его мозг плавиться от напряжения. Что поможет ему охладиться? Конечно, игры!

У кризиса пяти лет есть не только минусы, но и плюсы. После «скачка» в развитии ребёнок становится более уравновешенным, охотнее идёт на контакт с родителями. При правильном поведении взрослых во время кризиса у ребёнка формируются навыки самоконтроля, планирования, он способен самостоятельно расставлять приоритеты. Появляются волевые качества, способность выражать собственное мнение, практически независимое от других людей. Самое главное, помните, что любой кризис — явление временное. Он обязательно закончится, а ваши отношения с ребёнком останутся. Поэтому, наберитесь терпения и продолжайте любить своего малыша, оставаясь с ним рядом, даже когда очень сложно.

Список литературы:

1.«Детские кризисы».unsplash.com