

Детские возрастные кризисы. Как пережить?

Кризис 7 лет.

Ребёнок становится каким-то «противеньким», корчит рожи, теряет непосредственность. Появляется синдром горькой конфеты, когда у ребёнка есть переживания, но он не делится ими с окружающими и может делать вид, что «всё нормально». Для родителей это неприятно и неожиданно: «Неужели он нам не доверяет?».

Человечек смотрит на социальное поведение окружающих, чтобы к кому-то примкнуть. И жизнь ему предлагает роль школьника.

Чтобы встроиться в социальные роли, нужно соблюдать правила. И это воспринимается как кризисный момент. Он должен уметь общаться со сверстниками, соблюдать правила, контролировать, чтобы высидеть урок, ставить цели, планировать. Это очень сложно для маленького ребёнка.

И немногие дети могут похвалиться, что они имеют эти навыки. И ещё один момент – это кризис и для семьи тоже. Родители переживают, как воспримут в школе «продукт их воспитания» и усердно помогают ребёнку учиться. Он не понимает для чего ему школа, но понимает, что не должен позорить родителей.

Что делать родителям?

- Не давать негативное подкрепление, когда кривляется, многословно рассуждает, капризничает.
- Учить соблюдать правила (в помощь будут любые игры с правилами).
- У ребёнка должны быть домашние обязанности соразмерно возрасту.
- Знания, полученные в школе, помогаем сопоставлять с тем, что окружает ребёнка и учим применять их на практике.
- Помогаем освоиться в роли школьника и отдаём ему ответственность за учёбу.
- Соблюдать распорядок дня.
- В учёбе сопровождаем, контролируем, можем помочь, если ребёнок просит, но не делаем вместо него. Важно не отнимать ответственность у ребёнка – он отвечает за учёбу сам. Если он что-то не сделает, то это его неприятности.

Подростковый кризис.

Ребёнок становится более раздражителен, более чувствителен, многое не нравится в себе, часто испытывает чувство одиночества и беспомощности. Возникает протестное поведение, появляется агрессивность, сверхкритическое отношение к родителям. Появляется склонность к риску, к экспериментам, снижается чувство безопасности. Предпочитают

компании сверстников. Причина этих проявлений – интенсивная физическая и гормональная перестройка организма и острая необходимость сепарироваться от взрослых. Внутреннее желание отделиться часто выражается во внешности: я отличаюсь.

Возникает парадокс: не быть таким как все, но чувствовать принадлежность к группе, где все похоже. Главная цель этого периода понять, кто я такой.

Происходит также семейный кризис: готова ли семья к тому, что ребёнок отделился? Поэтому родителям стоит честно ответить на вопрос: что будет, если ребёнок станет самостоятельным, как ему помочь стать самостоятельным, какие навыки ему для этого нужны?

Что делать родителям бунтующего подростка?

- Сохранять с ним контакт.
- Уважать интересы и увлечения, если они не деструктивны.
- Обязательно должны быть последствия поступков.
- Не тратить силы на конкуренцию с друзьями подростка.
- Равнозначный обмен: права на обязанности. Все права, которые подросток выторговывает для себя, должны быть обменены на обязанности.
- Расширять сферу своей деятельности, не связанную с воспитанием ребёнка (увлечения, хобби, интересы).

Во все кризисные периоды также родителям важно поддерживать силы и ресурсы, заботиться о себе.

Ребёнок спокойно может решать свои возрастные задачи, если в действиях родителей есть последовательность и предсказуемость. Они дают ощущение безопасности и стабильности мира. Родителям проще выпускать ребёнка во взрослую жизнь, если вся наша жизнь не завязана на его интересах. Поэтому важно иметь свои интересы, увлечения, занятия, планы, цели.

Каждый родитель в гораздо большей степени взрослый, сильный, умный, чем ребёнок. И важно не передавать родительскую роль детям. Тогда у них будет достаточно сил заниматься своими возрастными задачами и успешно с ними справляться.

Педагог-психолог Мельникова М.О.