

Советы психолога: кризис 5 лет у детей

Вашему ребенку 5 и из послушного малыша он превратился в неуправляемого капризного демона?

Или наоборот замкнулся в себе и боится простых вещей?

Тогда можно с уверенностью заявить, что это – кризис 5 лет у детей.

Как же справиться с этим периодом в жизни ребенка без последствий для него, и, сохраняя нервные клетки родителей?

Почему это случилось?

К 5-ти годам дети уже достаточно хорошо осваивают речь и могут свободно общаться.

Они с большим интересом наблюдают за жизнью взрослых, особенно своих родителей и начинают подражать им. Частенько для этого подглядывая и подслушивая за их жизнью.

Появляется желание самим быть взрослыми и самостоятельными. “Я сделаю сам” – это их любимая фраза в этом возрасте.

Но, естественно, пятилетний малыш не может быть таким же, как взрослый человек.

Поэтому и наступает кризис – желания не совпадают с действительностью.

Ребенок полон разочарования, из-за чего злиться, ведет себя неуравновешенно и агрессивно.

Также малыши в этот период стремятся побольше общаться со сверстниками, но не всегда это получается.

Мыслительные способности также уже развиты на хорошем уровне.

Наиболее ярко начинает проявлять себя набор индивидуальных черт характера.

Развитие головного мозга идет полным ходом, поэтому и эмоций становится больше. На этом этапе малышу предстоит научиться контролировать и выражать свои чувства. Следует проявить терпение, пока чадо не освоит это искусство до конца. Приходит понятие различия между полами. Ребенок пытается осознать себя, как лицо определенного пола. Из-за этого он становится замкнутым. Дети начинают выражать свое собственное мнение об окружающем мире.

Нередко это мнение сопровождается изрядной дозой фантазии. Они даже могут придумывать целые истории и жизненные сюжеты.

Кроха начинает отождествлять себя в качестве личности.

Но не все мысли и эмоции пока еще могут быть объяснены. Отсюда вытекают капризы и истерики. Другими словами это период быстрого развития малыша. Появляется много новых увлечений, хобби. И бывает, что кроха не может справиться с нагрузкой.

Все эти особенности характера становятся причинами кризиса в пятилетнем возрасте.

Проявления кризиса 5 лет у детей

Ребенок становится капризным без особых на то причин.

По любому поводу устраивает истерики. Например, если не может найти любимую игрушку.

Резкие изменения поведения, проявление агрессии.

Не у всех детей, но все же встречается замкнутость во время этого кризиса. Вдруг малыш перестает рассказывать о всех своих событиях, хотя раньше всегда это делал.

Подражает взрослым, копирует их поведение, кривляется.

Если раньше малыш ничего не боялся, то теперь могут возникнуть различные страхи, например, боязнь темноты или страх заговорить с незнакомым взрослым человеком.

Желание быть самостоятельным, хочет все делать сам без помощи взрослых, даже гулять без родителей.

Придумывает рассказы и фантазирует, выдает это за правду.

Чрезмерная двигательная активность быстро сменяется усталостью.

Повышенная эмоциональность и возбудимость.

Непослушный характер и отказ подчиняться родителям.

Частые злость и раздражение, грубости в общении с родителями и сверстниками.

Совершает поступки назло взрослым и наоборот, даже в том случае если это принесет вред ему самому.

Все время всем недоволен.

Проявляет упрямство до последнего и не отступает, настолько важным для него является, чтобы к его мнению прислушивались.

Строит из себя диктатора – говорит всем, что делать. По его мнению именно так ведут себя “большие”.

Сколько длится?

Кризис 5 лет по времени может длиться различное время индивидуально у каждого ребенка.

Минимально от нескольких недель до месяцев и даже года.

Стоит также отметить, что начаться он может не строго в пятилетнем возрасте, а раньше или позже.

Зависит это также от индивидуальных особенностей конкретного малыша.

Некоторые родители даже не замечают наступление критического состояния, настолько легко он проходит.

А некоторые хватаются за голову и не знают что делать.

Главное – не паниковать, а следовать советам психологов. Тогда все получится, и вы забудете о сложном периоде.

Обратите внимание: Необходимо понять и принять тот факт, что кризис 5-ти лет у детей – это неизбежно. Но то, на что вы можете повлиять так это сгладить острые углы этого времени и сделать его безболезненнее, используя опыт психологов и родителей, уже прошедших этот путь.

Плюсы кризиса

Возраст 5-ти лет у детей отличается не только негативными моментами кризиса, но и положительными.

Именно сейчас у малышек проявляются их таланты и способности.

Поэтому сейчас самое время, чтобы присмотреться к своему чаду и помочь ему найти себя и свое любимое занятие.

Чтобы раскрыть возможности крохи необходимо записать ее на различные развивающие кружки и занятия.

Поинтересуйтесь у сына или дочки, что является наиболее интересным и привлекательным.

И отведите туда ребенка. Помимо его интересов можете еще сами предложить что-то.

Кто знает, может быть малыш не догадывается, что рисовать оказывается так увлекательно.

Говорят, не бывает бездарных детей, бывают одаренные дети, которым не помогли раскрыться взрослые.

Конечно, нельзя утверждать, что абсолютно каждый ребенок занимаясь танцами или музыкой станет второй Волочковой или Пугачевой.

Но свое призвание все-таки найти можно именно сейчас. И в будущем малышу уже не придется ломать голову, кем он будет когда вырастет.

К тому же и кризис переживается намного легче, когда ребенок занят любимым делом. Также это помогает научиться ставить цели и достигать их.

Советы психологов для родителей

Как пережить этот период легче и без лишней суеты:

Самое важное в это время – это проявить максимальное терпение, понимание, создать благоприятную обстановку и одарить ребенка лаской и заботой. Раздражение и гнев в ответ на истерики и капризы малыша – это не лучший вариант воспитания. Таким образом вы лишь усугубите ситуацию.

Ведите себя как можно более спокойно и не реагируйте на плохое поведение ребенка.

Если не заострять на этом внимания, то это не войдет в норму и вскоре прекратится вовсе.

Когда ребенок капризничает и закатывает истерики, сохраняйте спокойствие. После того как эмоции утихнут, постарайтесь выяснить причину недовольства малыша.

Также старайтесь уделять малышу достаточно внимания и заботы, интересуйтесь его жизнью, старайтесь сохранить доверительные отношения, вместе играйте, ходите на прогулки.

Если ребенок хочет сделать какое-то дело самостоятельно, не препятствуйте этому, даже если знаете, что оно для него сложное и он не справится. Дайте на опыте понять ему, что это сложно и понадобится помощь для успешного его выполнения.

Поручайте ему какие-либо другие более простые вещи. Малыш будет приучаться к самостоятельности и это будет радовать вас обоих. Не прибегайте слишком часто к критике ребенка, особенно в присутствии третьего лица. Малыш ждет от вас одобрения и понимания, именно ваша положительная оценка для него так важна.

Не действуйте слишком категорично. Например, если малыш не хочет ложиться спать днем, то не нужно силой заставлять его это делать. Вместо этого попытайтесь доходчиво объяснить ему, какую пользу он от этого получит.

Если ребенок ведет себя агрессивно, например дерется, объясните ему, что так делать нельзя в форме спокойной беседы. Попробуйте разговаривать с чадом на равных. Это покажет ему в большей степени, что вы являетесь для него другом и вызовет доверие.

Выделите ему небольшие домашние обязанности, которые он мог бы выполнять самостоятельно. Например, мыть посуду, или покупать хлеб в магазине. Он будет счастлив помогать вам.

Если ребенок не просит о помощи, не надо встречать.

Если кроха не справляется, предложите ей помочь. Но не говорите так: “У тебя ничего не получается!”, “Давай я сама сделаю”. Просто объясните: “Ты уже такой взрослый и самостоятельный, но давай я тебе немного помогу и вместе мы точно справимся.”

Ни в коем случае не используйте физические наказания. Это обязательно настроит ребенка против вас. И малыш вырастет обидчивым и жестоким по отношению к окружающим людям.

Если малыш чрезмерно фантазирует и обманывает, также не стоит срываться на нем криком и запугивать его. Предложите крохе вместе сочинять истории и рассказы. Это увлекательное занятие, а в будущем, кто знает, возможно перерастет в серьезное хобби и кроха станет писателем.

Старайтесь относиться положительно и с пониманием ко всем идеям и начинаниям ребенка. Интересуйтесь время от времени о его желаниях и мечтах. Вы удивитесь насколько этот маленький человечек креативно мыслит. Подумайте и о своем развитии тоже. Чего вы хотели добиться от жизни? Пройти курс повышения квалификации или научиться чему-то новому? Чем больше преуспеваете вы в своем развитии, тем лучше это будет и для вашего малыша. Да и кризисное время пройдет незаметно.

Подмечайте не только недостатки и капризное поведение в данный момент, но и хорошие качества которыми обладает ваш отпрыск. Другими

словами замечайте его успехи и таланты. Пусть не останется незамеченным все то, что он уже умеет. И помогите добиться новых свершений.

Практические рекомендации:

Старайтесь объяснять крохе все действия и поступки, связанные с ней. Ребенку может быть не все понятно. Но также важно ощущать свою значимость, а ваши разъяснения покажут на деле, что вы относитесь к нему на равных.

Проводите время от времени беседы с малышом, разъясняя ему что такое хорошо и что такое плохо. Наиболее пристально на это стоит обратить внимание, если ребенок агрессивен, вступает в драки.

Чаще просите РЕБЕНКА помочь вам в чем-либо. Пусть даже это будет пустяковое дело. В таком случае малыш будет чувствовать себя нужным. Чтобы ребенок чувствовал себя взрослым, спрашивайте у него советы.

Предоставьте ему капельку свободы, насколько это позволяют обстоятельства. Не стоит опекать чересчур настойчиво.

Не стоит действовать слишком категорично, лучше всегда иметь про запас альтернативное решение.

Не придавайте значения кривляниям, со временем эта привычка исчезнет.

Начните учить потихоньку ребенка логическому мышлению, умению выражать свои мысли и возражения без агрессии, говорить о своих желаниях, формулировать аргументы и доводы. Эти ценнейшие навыки помогут чаду цивилизованно общаться с окружающими. Капризы, истерики, топание ногами и показное игнорирование уйдут без следа, как только ребенок сможет без труда общаться правильно и аргументировать свои желания, мысли.

Посещайте вместе с ребенком различные выставки, театры, музеи. Это позволит малышу получить больше впечатлений и найти себя. Не забудьте обсудить с крохой увиденное и поделиться своими впечатлениями.

Если ребенок чересчур активен, то запишите его на спортивную секцию по душе – фехтование, бокс, футбол, гимнастика. Новые знакомства и увлечение, стремление добиться успеха в новом деле только пойдут чаду на пользу и помогут пережить переживания, связанные с кризисом.

Важным является следить за тем, чтобы ребенок был при деле и не скучал. Помогите ему найти хобби и сделать жизнь яркой и насыщенной. Если малыш будет занят полезным делом, ему некогда будет забивать голову негативными мыслями и не будет поводов для раздражения и замкнутости.

Помните: кризис в 5 лет – это испытание для родителей на прочность их нервной системы. Не поддавайтесь эмоциям и желанию силой установить покой в доме. Оставайтесь спокойны и дружески настроены даже при самом безрассудном поведении чада.

Чего делать нельзя?

Не обращать на ребенка внимания, пускать все на самотек, занимаясь своими делами.

Повышать голос без причины, ругаться, истерить, использовать унижительные слова и сравнения, физические методы воспитания.

Поучать, вести себя навязчиво, читать нотации, указывать на детский возраст и на превосходство взрослых.

Использовать в общении слова: “ ты ничего не умеешь”, “ не мешай, отойди” и тому подобные вещи.

Закрывать глаза на явную агрессию и неадекватное поведение.

Тянуть и откладывать в долгий ящик помощь ребенку, когда он в ней нуждается. Отложите все дела и займитесь его проблемами.

Если не получается разговаривать с малышом в спокойном тоне, то следует обратиться к психологу.

Возьмите на заметку: Примерьте на себя роль опоры и центра вселенной. Относитесь мягко, не пренебрегайте совместными играми, от души веселитесь с малышом. Поймите его мир. Дайте понять крохе, что самое важное для вас – это ее благополучие, а не карьера и другие “взрослые” дела.