

# «Возрастные кризисы и роль в их преодолении»

В психологических теориях категория "возрастной кризис" используется в многочисленных контекстах, отличается по своему содержанию и связывается с различными характеристиками психического развития человека. Суть возрастных кризисов заключается в изменении системы связей человека с окружающей действительностью и его отношения к ней, в смене ведущей деятельности. В отличие от кризисов невротического или травматического типа, они относятся к нормативным изменениям, необходимым для нормального поступательного хода психического развития.

В период возрастных кризисов резко изменяется эмоциональный фон, появляются элементы депрессивной симптоматики, выраженной тревожности, напряженности, снижения работоспособности и т. д. Все это является следствием рассогласования в системе самопрогнозирования, уровня притязаний личности: человек не может обеспечивать продуктивное выполнение индивидуальных программ. Реализация этих программ начинает требовать огромных энергетических усилий.

Если рассматривать возрастные кризисы с точки зрения перемен, наступающих в поведении ребенка, то все они характеризуются некоторыми общими чертами. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными: часто вступают в конфликт с окружающими взрослыми, особенно родителями и воспитателями; у них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства и негативизма.

Проблематика возрастных кризисов в онтогенезе является актуальной, чрезвычайно интересной и в то же время недостаточно разработанной в теоретическом и экспериментальном плане. Само понятие "возрастной кризис" является одним из наименее четко определенных, и часто не имеет законченной формы. Тем не менее, термин широко употребляется и среди психологов, и среди педагогов. С содержательной точки зрения периоды возрастных кризисов представляют интерес, поскольку отличаются специфическими особенностями процесса психического развития (наличие резких изменений в психике, обострение противоречий, негативный характер развития и т.д.).

Кризисный период оказывается трудным для ребенка, а также для окружающих его взрослых - педагогов и родителей, которым становится необходимо вырабатывать стратегии воспитания и обучения на основе происходящих с ребенком кардинальных изменений в психике.

## Кризис 3 лет.

Кризис трех лет - один из самых известных и изученных кризисов развития маленького человечка. И это хорошо: можно найти много информации, узнать разные точки зрения, тщательно подготовиться к такому периоду в жизни своего малыша. Но есть и другая сторона вопроса: кризис трех лет отличается от того, что происходило в возрасте одного месяца (так называемый кризис новорожденности) или годика (кризис одного года). Если предыдущие два «переломных» момента могли пройти относительно гладко, первые акты протеста носили еще не столь активный характер, а в глаза бросались лишь новые умения и навыки, то с кризисом трех лет ситуация более сложная. Пропустить его практически невозможно. Послушный трехлетка – явление почти такое же редкое, как и покладистый и ласковый подросток. Такие особенности кризисных возрастов, как трудновоспитуемость, конфликтность с окружающими и пр. в данный период впервые проявляются реально и в полном объеме. Недаром кризис трех лет называют иногда еще возрастом строптивости. К тому моменту, как ваш малыш соберется отмечать свой третий день рождения (а еще лучше, на полгода пораньше), полезным для вас будет знать весь «букет» признаков, по которым определяют наступление этого кризиса - так называемое «семизвездие». Представляя, что значит каждая составляющая этого семизвездия, можно успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровой нервную систему - и его, и свою.



## Рекомендации по преодолению кризиса 3 лет предлагаются следующие:

- Постараться выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.
- Позволить малышу быть самостоятельным. Не вмешиваться (по возможности) в дела ребенка, если он не просит. Сын, пыхтя, застегивает сандалии, так хочется ему помочь, но малыш не оценит Вашего стремления, скорее всего, он будет громко сопротивляться.
- Помнить, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убежать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи (или хотя бы папа с мамой).
- Помнить, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой (если мама излишне эмоциональна, привередлива, то дочь, скорее всего, будет такой же).
- При вспышках упрямства, гнева попробовать отвлечь малыша на что-нибудь нейтральное.
- Когда ребенок злится, у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо, отложите это до тех пор, когда малыш успокоится. Пока же можно взять его за руку и увести в спокойное безлюдное место.
- Использовать игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается, есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть ребенок его кормит.
- Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривать с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.
- Любить ребенка и показывать ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.



## Кризис семи лет

Начало кризиса семилетнего возраста обычно совпадает с моментом поступления ребенка в школу. Обычно старшие дошкольники стремятся поскорее начать обучение в школе и всячески торопят этот момент. Благодаря занятиям в детском саду, ознакомительным посещениям школы и общению с друзьями, которые уже стали школьниками и демонстрируют перед малышами свою взрослость, дети к 6—7 годам хорошо знакомы с особенностями и правилами школьной жизни.

Ребенок понимает, что обучение в школе накладывает на него новые обязанности, но он готов выполнять их, поскольку ему хочется скорее почувствовать себя взрослым. Стать школьником означает для него прикоснуться к жизни взрослых, через это он получает возможность почувствовать себя полноценным членом общества. С приближением момента поступления в школу ребенок начинает воспринимать себя не просто как Таню или Сережу, у него появляется восприятие себя как ученика, участника школьной жизни, то есть малыш впервые начинает осознавать свое общественное Я. Все это определяет появление у ребенка новой психологической характеристики — уважения к самому себе.

Однако некоторые дети не проявляют желания учиться в школе, не хотят уходить из детского сада, желая по-прежнему оставаться маленькими и беззащитными.



## Рекомендации по преодолению кризиса 7 лет предлагаются следующие:

- Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.
- Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.
- Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, разучивание стихов, беседы).
- Поощряйте общение со сверстниками.
- Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).
- Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).
- Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).
- Реально оцените 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 (повремените полгода).

