

### Трудный возраст

Взросление ребенка не бывает ровным и гладким. Оно сопровождается периодами, когда обычно покладистый малыш становится капризным, делает все наперекор. Эти периоды в психологии называют возрастными кризисами. Кризис – это переход от одного этапа развития ребенка к другому. В такие переломные моменты у ребенка появляются новые потребности, а возможностей для их удовлетворения пока не хватает. Этому он и должен научиться в период кризиса, приобрести новый опыт, знания и умения.

Кризис новорожденности. Учимся эмоциональному общению. Первый кризис наступает в жизни ребенка практически сразу после рождения. Этот кризис новорожденности. Малышу необходимо приспособиться к миру после безмятежного периода внутриутробного развития, он привыкает к новому способу дыхания, к новому питанию, к дневному свету, к режиму дня. В течение первого месяца жизни, считают психологи, кроха испытывает только отрицательные эмоции. На любой дискомфорт (холод, голод) он реагирует криком. Важно как можно скорее успокоить ребенка, взять на руки, дать грудь, чтобы он вновь почувствовал себя в безопасности. Постепенно маленький человек учится фокусировать на маме взгляд, прислушивается к ее голосу. К 1-2 месяцам у ребенка появляется так называемый комплекс оживления. Малыш радуется при встрече с мамой, улыбается, гулит, машет руками и ногами. Это первые в его жизни положительные эмоции и признак того, что кризис новорожденности прошел, ребенок вступил в период младенчества.

Кризис первого года жизни. Открываем для себя окружающий мир. В возрасте примерно одного года ребенок учится ходить, начинает активно интересоваться окружающим миром и все больше эмоционально отделяется от мамы. Малыш учится играть игрушками, держать в руке карандаш, пользоваться чашкой и ложкой, интересуется травой во дворе, пробегающей мимо собакой... Задача родителя - объяснить ему назначение того или иного явления, предмета и научить правильно с ним обращаться. Нередко взрослые не придают значение этому кризису и ругают малыша за то, что он, например, играя в песочнице, отведал песка. А нужно просто научить его нагужать совочком ведерко, лепить песочные пирожки. Часто родители не успевают подстроиться под темпы бурного развития своего чада. Еще вчера он спокойно лежал в кроватке, а сегодня интересуется маминой косметикой и папиной отверткой, убегает от взрослых на прогулке. Это первые плоды любознательности, и их нельзя рубить на корню.

Кризис трех лет. Формирование личности. Кризис трех лет - самый яркий в дошкольном периоде. Нередко милый ангелочек превращается в настоящего деспота и упряма. Истоки бунта лежат в сформировавшейся личности ребенка. Он начинает выделять себя среди окружающих, у него формируется «я», малыш хочет, чтобы с его мнением считались, его манифест в этом возрасте – «я сам». Ребенок хочет делать все, как взрослые, сам нести сумку в магазине, сам намазывать масло на хлеб. Грамотный родитель должен дать ребенку проявить эту самостоятельность, предоставить выбор – есть на завтрак кашу или творог, какого цвета рубашку надеть в детский сад. Кроха почувствует, что его признают как личность, и негативные проявления возрастного кризиса уйдут. Если же с ним не считаются – конфликт обеспечен. По мнению психологов, главный помощник родителей в сглаживании всех конфликтов в этом возрасте – ролевая игра. В игре ребенок может взять на себя роль и, проигрывая разные ситуации, он учится взаимодействовать с другими людьми, определять границы своего «я». Как взрослый будет обращаться с ребенком, в этот период, в кризис трех лет, как он найдет к нему подход, будет с ним договариваться, искать какой-то компромисс, уступать, точно так же пройдет подростковый возраст. Ребенок тоже в своем подростковом возрасте будет уступать, договариваться, и искать компромисс.

Кризис семи лет. Учимся учиться. Новый этап в развитии ребенка-поступление в школу. К роли ученика привыкнуть непросто. Подростающий человек должен ко многому приспособиться: спокойно сидеть 45 минут на уроке, слушать учителя, выполнять задания и – как итог – осознать необходимость учиться. Задача родителя – помочь ребенку в 1-м классе эти произвольные процессы сформировать, помочь ему учиться. Родитель должен научить: ребенок пришел из школы, отдохнул, покушал, повесил форму, сел учить уроки, открыл тетрадку, учебник, прочитал задание, сделал это задание, проверил, отдохнул немножко, начинаешь следующий урок. Для ребенка все это важно, ведь он раньше так никогда не делал. С поступлением в школу у ребенка появляются и новые социальные связи, отношения с одноклассниками. Он осознает себя членом общества, и ему предстоит научиться жить, соизмеряя свои действия с реакцией окружающих. Как правило, кризис семи лет протекает сглажено, родители помогают начинающему школьнику делать уроки, выстраивать отношения со сверстниками, ну а если оставить его один на один с трудностями, могут возникнуть проблемы, вплоть до нежелания ходить в школу.

Подростковый кризис. «Кто я?» Достигая подросткового возраста (12-16 лет), ребенок сталкивается со сложным комплексом вопросов, которые неизбежно возникают у подрастающего человека. И главный из них «Кто я в этом мире?» Еще вчера ему во всем помогали взрослые, теперь же они требуют самостоятельности, говорят: «Ты взрослый. Находи, решай, общайся». Нередко выясняя, где начинаются и заканчиваются его права, он резко вторгается в права или обязанности других людей. Обычно это взрослые. Ему очень важно понять, кто он, какой он друг, какой товарищ, какой ученик, что он может, что нет. И для того, чтобы это понять, важно это все попробовать. Часто это выражается в противодействии взрослым. Собственного опыта у подростка немного, поэтому возникающие проблемы он решает, как может. В такие моменты проявляется кризисное поведение.

Для подросткового кризиса характерны четыре группы трудностей: Первая группа – эмоциональные трудности, нестабильность эмоций – от подавленности до чрезмерного возбуждения. Вторая группа- трудности в общении. Смещаются акценты в коммуникации. Более значимыми становятся отношения со сверстниками, родители, другие взрослые отодвигаются на второй план. В тоже время подросток уходит от разговора на важные темы. Третья группа – изменения во внешности, волнующие подростка. Четвертая группа – проблемы в учебе. В этот период должен сформироваться определенный способ решения проблем, которые возникают с родителями, со сверстниками и т. д. Это может быть активная борьба и победа, приспособление к ситуации, уход от решения проблем, возможные компромиссы или сотрудничество. Подросток должен осознать, кто он есть и как выходить из сложных ситуаций, что он может сделать, чтобы быть лучше. Задача родителей в этот период – помочь подростку найти адекватные ответы на вопросы, «Какой я?», «Какие во мне есть черты?» Размышления на эту тему затем плавно переходят к профессиональному самоопределению. Нерешенные же в подростковом возрасте вопросы могут осложнить жизнь в будущем.

Важно понимать, что возрастной кризис – это норма. Без них человек «застривал» бы на одном уровне психического развития и не мог бы развиваться дальше. По мнению известного психолога Л. С. Выгодского, «если бы кризисы не были открыты учеными, то их следовало бы выдумать».