

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Возрастные кризисы в развитии ребенка: секреты общения родителей с детьми

*Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда,
когда он меньше всего ее заслуживает.*

Эмма Бомбек.



Еще вчера Ваш ребенок был послушным, ласковым, а сегодня его словно подменили: он не слышит ни единого Вашего слова, делает все наперекор, капризничает и закатывает истерики. Знакомая ситуация? В таком случае, уважаемые родители, Вас можно поздравить -- Вы стали свидетелями возрастного кризиса -- закономерного и необходимого этапа взросления ребенка, становления личности. Возможно, данный факт скорее удивил и напугал Вас, чем обрадовал: неужели, думаете Вы, возрастные кризисы могут встречаться у детей, ведь они возможны только у взрослых людей в связи с нелегкой взрослой жизнью? На самом деле, в детстве

возрастные кризисы происходят гораздо чаще, чем в любой другой период развития личности: в 1 год, в 3 года, в 7 лет, в 13 лет. Такая интенсивность неожиданных, резких перемен, естественно, может вызывать у Вас массу вопросов, связанных с тем, как найти общий язык с «новым» ребенком, как понять и принять его неожиданно проявившуюся «взрослость». Ответы на эти и многие другие вопросы Вы получите в данной статье, которая познакомит Вас с психологическими проявлениями возрастных кризисов и секретами общения с детьми, которым 1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет.

Если Вы, уважаемые родители, готовы к плодотворной работе по выстраиванию эффективного взаимодействия с Вашим «маленьким взрослым», мы приглашаем Вас к диалогу. Давайте вместе искать стратегии поведения с «незнакомым», «непредсказуемым» ребенком, которые позволят сделать его счастливым человеком.

Прежде всего, рассмотрим понятие «возрастной кризис».

Традиционно, мы воспринимаем слово «кризис» как синоним слова «опасность» -- то, что несет в себе угрозу привычному, размеренному укладу повседневной жизни, создает впечатление беспомощности и абсолютной

зависимости от обстоятельств. Однако в китайском языке иероглиф, обозначающий слово «кризис», дословно переводится как «полный опасности шанс». Ключевое слово «шанс» обращает наше внимание на возможности кризиса, вследствие которых мы приобретаем новый жизненный опыт, смыслы и ценности, доступные для осознания только в экстремальных условиях. Получается, что возрастной кризис предоставляет ребенку «шанс» для развития и самосовершенствования.

Как понять, что наступил возрастной кризис? По возрасту ребенка -- скорее всего, ответите Вы. Однако это не всегда так. Обозначение кризисных периодов по возрастам очень условно, поскольку к переломному рубежу Ваш ребенок может подойти и раньше, и позже срока. О наступлении возрастного кризиса можно судить по следующим признакам:

1. Ребенок как будто выходит из-под контроля взрослых, трудно поддается влиянию. Привычные способы воспитания, стимулирования поведения ребенка перестают действовать -- он демонстрирует разные формы неподчинения, капризов, упрямства, своеволия, грубости, отчужденности. Такая «борьба» с миром взрослых связана с тем, что прежний опыт ребенка не позволяет ему справиться с новыми, возросшими потребностями -- для этого нужны новые психологические качества, обрести которые предстоит, отстаивая право быть предоставленным самому себе.

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

Жан де Лабрюйер.

2. У детей и подростков появляются альтернативные поведенческие особенности -- например, спокойный и покладистый ребенок вдруг становится возбудимым, капризным, требовательным; открытый и общительный подросток превращается в угрюмого, замкнутого, агрессивного.

3. Дети и подростки не замечают и не осознают перемен в своем поведении и характере. Им кажется, что все осталось по-прежнему и только взрослые ведут себя как-то странно: кричат, раздражаются, волнуются, обижаются.

Если Вы беспокоитесь о том, что окончательно потеряли контроль над ситуацией, то ошибаетесь. На смену кризисному периоду обязательно придет период стабильного развития Вашего ребенка. Помните, что при

Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Мы устаем, от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть.

Януш Корчак.

благоприятном стечении обстоятельств кризисы могут длиться недолго -- всего несколько месяцев, а при неблагоприятном стечении обстоятельств -- могут растягиваться до года или даже двух лет. Поэтому от Вас, уважаемые родители, зависит, как долго Ваш ребенок будет «непредсказуемым» и «неуправляемым».

Для того чтобы минимизировать продолжительность и нежелательные последствия возрастных кризисов Вашего ребенка, предлагаем Вам, уважаемые родители, рекомендации, упражнения и полезные фразы.

Обратимся к материалам, разработанным В.В. Жемчужниковой, Л. Зубовой, Л.В. Кавелиной, А. Кузнецовым, Е.В. Мурашовой, Е. Хломовой, Эдой ле Шан.

Кризис одного года (12-18 месяцев)

Для кризиса одного года характерны следующие признаки: ребенок проявляет упрямство, постоянно требует внимание к себе, не слушается; происходит увеличение самостоятельности и возможностей малыша -- он самостоятельно пытается действовать во время одевания, кормления и т.д.; ребенок обижается на Ваши порицания и замечания, капризничает, проявляет агрессию по отношению к Вам или направленную на «непослушный» предмет; малыш может вести себя противоречиво, например, попросить Вашей помощи и тут же от нее отказаться.

Главные моменты, приводящие к развитию новых отношений ребенка с миром в этот период, -- обучение ходьбе и речи. Одновременно ребенок начинает понимать, что мама, по-прежнему находящаяся в центре его мира, не принадлежит ему всецело -- оказывается, у нее есть собственные интересы, своя жизнь! И малыш начинает опасаться, что его потеряют или бросят. Именно поэтому дети, едва научившиеся ходить, порой ведут себя очень странно. Могут прибегать к маме поминутно, проверяя, на месте ли она, или, наоборот, убегать, принуждая ее бегать следом, уделяя ребёнку повышенное внимание.

В этом возрасте ребенок проявляет свои первые «волевые» решения: это могут быть настоящие «акции протеста», «оппозиции», противопоставления себя другим. Бороться с крохой бесполезно, а точнее -- недопустимо! Ведь именно сейчас он нуждается в безусловной и постоянной родительской любви и поддержке, как физической, так и эмоциональной. И если с физической поддержкой все понятно, то эмоциональную стоит немного подкорректировать. Очень важно осознать, что ваш малыш уже не то беспомощное существо, каким был еще недавно, и немного «отпустить» его, позволить развиваться в собственном темпе (при этом оценивая его возможности и «подталкивая» или «притормаживая» его время от времени).

Если бы кризисы не были обнаружены экспериментально, их следовало бы задать теоретически.

Л.С. Выготский.

могут быть настоящие «акции протеста», «оппозиции», противопоставления себя другим. Бороться с крохой бесполезно, а точнее -- недопустимо! Ведь именно сейчас он нуждается в безусловной и постоянной

родительской любви и поддержке, как физической, так и эмоциональной. И если с физической поддержкой все понятно, то эмоциональную стоит немного подкорректировать. Очень важно осознать, что ваш малыш уже не то беспомощное существо, каким был еще недавно, и немного «отпустить» его, позволить развиваться в собственном темпе (при этом оценивая его возможности и «подталкивая» или «притормаживая» его время от времени).

Слова, которые нужно говорить ребенку на первом году жизни:

- Добро пожаловать в мир, я ждала тебя.
- Я приготовила для тебя специальное место, где ты будешь жить.
- Я люблю тебя именно таким, какой ты есть.
- Я не оставлю тебя, что бы ни случилось.
- Мне нравится удовлетворять твои потребности.
- Я уделю тебе столько времени, сколько нужно, чтобы удовлетворить твои потребности.
- Я так рада, что ты мальчик/девочка.
- Во всем мире нет никого, похожего на тебя.

Кризис трех лет (2-4 года)

В небогатом словаре трехлетнего ребенка самыми частыми фразами становятся «не хочу» и «Я сам». Впрочем, он не столько говорит, сколько действует: вы зовете его – он убегает, вы отказываете в какой-то его просьбе – он кричит во весь голос, топает ногами, а бывает, и замахивается на вас со злым и сердитым лицом, со слезами на глазах. Однако вам, уважаемые родители и воспитатели, не следует сердиться на ребенка, пытаться «переломить» его, отвечать на его крик криком и тем более наказывать. Поймите, что он иной раз и сам бы рад успокоиться, да не может. Почему так происходит?



Ваш ребенок растет, начинает ощущать себя личностью. У него начинает формироваться самооценка и самосознание, что повышает его активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Однако сил, умения еще не хватает: что-то ему не нравится, что-то не получается. И всю неудовлетворенность он выражает вот такими способами.

Для кризиса трех лет характерны следующие признаки: ребенок стремится все делать самостоятельно, даже если не имеет ни малейшего понятия, как это делать; проявляет упрямство, настаивает на своем вопреки всем доводам старших просто потому, что он так сказал; действует наперекор воле родителей, отказывается выполнять просьбы потому, что его просят об этом; «бунтует», проявляя агрессию или истерику; использует слезы и крики (манипуляторный плач) для того, чтобы заставить родителей выполнить то, что он хочет.

Упражнения по преодолению кризиса трех лет:

- Игра в магазин. Ребенку отведите роль продавца, а Вы, уважаемые родители и воспитатели, возьмите на себя роль покупателей. Когда малыш продает что-нибудь, ему тяжело расставаться с вещью, отдавать кому-то свое. Эта игра научит его умению брать и отдавать. Если ваш ребенок часто устраивает истерики в магазине, отправьте к нему в магазин куклу-маму и куклу-дочку. Пусть кукла-дочка устроит скандал, а вы успокаивайте бунтующую куклу вместе с вашим ребенком.

- Придумайте малышу «очень важное дело» – приготовление еды для кукол, постройку дома, рисование новой картины. Пусть малыш проявляет свою самостоятельность в игре, не стоит прерывать его своими советами.

- Посадите за стол любимого игрушечного друга малыша. Пусть он постоянно ведет себя неправильно. Вместе воспитывайте из него приличного ребенка. Уложите его спать. Возьмите с собой на прогулку. Вместе разбирайте поведение шалуна – что он делает неправильно и почему так делать не надо. Пусть малыш учится отличать хорошее поведение от

плохого. Выполняя роль «воспитателя» в игре, малыш и в жизни будет вести себя соответствующе.

- Сочиняйте с ребенком сказки. В возрасте трех лет малыши любят фантазировать. Пусть в сказках будут воспитательные моменты.

- Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.

- Можно попробовать несколько вариантов поведения, преодолевающего кризис 3 лет. Самый действенный способ – рекомендации «от противного». Предложите ребенку не надевать шарф на прогулку и он завяжет его сам. То есть, желая добиться чего-либо, говорить нужно наоборот.

- Классический способ борьбы с капризами в любом возрасте – переключение внимания. В младенчестве это намного проще, достаточно просто показать на любой предмет или явление. Кризис 3 лет таким обманом не возьмешь, здесь нужна фантазия посерьезнее. Помогут маленькие куклы, надевающиеся на пальцы и устраивающие для малыша представление. При особенно ярких вспышках можно просто выйти из помещения и оставить ребенка наедине с собой. Без зрителей спектакль очень быстро заканчивается.

- «Художники-натуралисты». Возьмите большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положите на клеенку или газеты. Приготовьте краску для рисования пальцами. Разрешите себе и ребенку рисовать пальцами, ладошками, ногами, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой («Падают листья», «Следы невиданных зверей»)… После упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая те ощущения свободы и радости, которые испытывали при рисовании.

- «Торт». Положите ребенка на коврик или на диван. Взрослый говорит: «Сейчас из тебя будем делать торт», и начинает делать массаж. «Мука» - пощипывание, «молоко» - поглаживание, «замешиваем» - размять… Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

Слова, которые нужно говорить ребенку

в 3 года:

- Это правильно и хорошо – быть любопытным, желать, рассматривать, трогать и пробовать на вкус разные вещи.
- Сделаю твое исследование мира безопасным.
- Я люблю тебя именно таким, какой ты есть.
- Тебе не надо брать на себя мои заботы. Я здесь, чтобы позаботиться о том, что тебе нужно.

Возраст – это все, что можно сказать о себе с полной уверенностью.

Г. Малкин.

- Правильно и хорошо говорить «нет», я рад, что ты хочешь быть самим собой.
- Мы с тобой в полном порядке, когда сердимся, мы решим наши проблемы.
- С тобой все в порядке, когда ты чувствуешь испуг, делаешь все по-своему.
- Ты в полном порядке, если огорчаешься, что вещи не слушаются тебя.
- Я не оставляю тебя ни за что на свете.
- Я люблю смотреть, как ты учишься ходить и говорить
- Я люблю наблюдать, как ты становишься отдельным от других и начинаешь взрослеть.

Кризис семи лет

Данный возрастной кризис совпадает с периодом интенсивного физического роста, совершенствования тонкой моторики рук, развития ряда сложных нервно-психических функций. И как раз в это напряженное для организма время меняется

Кризис – это время, когда сильный становится сильнее.
Афоризм.

социальный статус ребенка – он становится школьником. Необходимость приспособиться к новому окружению и к новым требованиям создает у некоторых детей предпосылки для формирования комплекса отклонений и нарушений поведения, объединяемых условным термином «школьный невроз». Ребенок становится очень тревожным, боится опоздать в школу, что-то сделать не так, у него нарушается аппетит, особенно по утрам, появляется тошнота и даже рвота. В других случаях ребенок, наоборот, не хочет вставать, одеваться, чтобы идти на занятия, забывает задания, не может приспособиться к дисциплине, не отвечает на вопросы учителя. Чаще всего это бывает с ослабленными детьми, которые достигли школьного возраста, но по физическим и психическим данным отстают от сверстников. Не спешите, поэтому отдавать в школу шестилетнего и даже семилетнего ребенка, если врач детской поликлиники считает, что он еще недостаточно к этому подготовлен. Первоклассников, кроме, конечно, крепких, выносливых ребят, не следует загружать дополнительными занятиями в музыкальных школах, спортивных секциях, студиях: пусть сначала хорошо адаптируются к школе. Очень важно создать ребенку дома спокойную обстановку, не предъявлять непосильных требований и уж, конечно, не наказывать за грязь в тетради или невыученный урок, – так можно только усилить негативное отношение к учению.

Действия людей – лучшие переводчики их мыслей.
Джон Локк.

Чтобы заметить позитивные изменения, нужно сравнить ребенка не с ровесником, тяжелопереживающим кризис, а с ним самим -- таким, каким он был раньше.

Рекомендации по преодолению кризиса у ребенка 7 лет:

1. Причина острого протекания кризиса у ребенка 7 лет -- несоответствие родительского отношения и требований желаниям и

возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.

2. Измените свое отношение к ребенку – он уже не маленький, поэтому внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.

3. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.

4. Очень важно для преодоления кризиса ребенка 7 лет больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Слова, которые нужно говорить ребенку в 7 лет:

- Я люблю наблюдать за тем, как ты растешь.
- Я буду рядом с тобой, чтобы проверять твои границы и определять твои пределы.
- Хорошо, что ты думаешь о себе. Ты можешь думать о своих чувствах и переживать по поводу своих мыслей.
- Замечательно находить различия между мальчиками и девочками.
- Я люблю тебя таким, какой ты есть.
- Мне нравится, что ты мальчик/девочка.
- Плакать хорошо, несмотря на то, что ты уже подросток.
- Ты можешь просить о том, что ты хочешь.

Ты можешь задавать вопросы, если тебе что-то непонятно, если что-то смущает тебя.

Ты не отвечаешь за брак твоих родителей, не отвечаешь за папу, за маму, за семейные проблемы и за развод родителей.

Кризис подросткового возраста (13-16 лет)

Наиболее выраженные физиологические и психологические изменения происходят в 12-15 лет. Подросткам-мальчикам в этом возрасте свойственны возбудимость, несдержанность, нередко агрессивность, у девочек преобладает неустойчивость настроения. Для тех и других характерно



сочетание повышенной чувствительности и обидчивости с эгоизмом, равнодушием, а нередко и с черствостью к окружающим, в том числе к самым близким. Стремление к самостоятельности, вернее, независимости от взрослых, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки. Не умея утвердиться в учении, творчестве, спорте, утверждаются, приобщаясь

к курению, алкоголю, наркотикам, вступая в ранние половые связи. Для подростков типичны реакции группирования, то есть стремление к времяпрепровождению в группе сверстников – это для них тоже один из способов самоутверждения. Подросток требует не меньшего, а, может быть, большего внимания родителей, чем первоклассник. Но относиться к нему

надо не как к ребенку, а как к взрослому или почти взрослому. Если хотите от него добиться чего-то, не навязывайте беспелляционно своего мнения, а постарайтесь подвести его самого к тому или иному решению, чтобы он воспринял его, как свое собственное.

Возрастные кризы закономерны. Но протекать они могут по-разному – и остро, болезненно, и мягко, почти незаметно. И зависит это не только от физических и психических особенностей ребенка, но и в очень большой степени от условий, в которых он живет, от его воспитания. Можно почти гарантировать, что ребенок спокойно пройдет через все возрастные кризисы, если самим родителям никогда не изменяют выдержка и терпение, а в семье царит доброжелательная, спокойная атмосфера.

Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.

Э. Фромм.

Дети учатся жить у жизни.

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.

Если ребенка постоянно высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок живет во вражде, он становится агрессивным.

Если ребенок выслушивает постоянные упреки, он учится жить с чувством вины.

Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

Если ребенок растет в обстановке терпимости, он учится понимать других.

Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок растет в безопасности, он учится доверять людям.

Если ребенок растет в обстановке понимания и дружбы, он учится находить ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!

Развитие мира в целом и каждого человека в частности состоит из цепочки кризисов и относительно стабильных моментов. Считается, что ребенок, не переживший кризис, не будет полноценно развиваться дальше. Поэтому кризис и развитие – понятия неотделимые друг от друга. Чтобы заметить позитивные изменения, нужно сравнить ребенка не с ровесником, тяжело переживающим кризис, а с ним самим – таким, каким он был раньше. Вместе с ребенком, а не вместо него решать вопросы, касающиеся его жизни. Необходимо отказаться от лозунга «всё это ради твоего будущего», ведь основная проблема заключается в том, что не учитываются интересы и потребности ребенка, а воспитание строится на жестких принципах, игнорирующих реальность. Помните, послушание – это добровольное подчинение авторитету. В дошкольном детстве таким авторитетом для ребёнка однозначно являются родители, с поступлением в школу вторым после родителей авторитетом становится первый учитель, в подростковом возрасте родители остаются авторитетом, если только в дошкольном и школьном возрасте Вы сумели стать другом своему ребёнку.

Возрастные кризы закономерны. Но протекать они могут по-разному – и остро, болезненно, и мягко, почти незаметно. И зависит это не только от

физических и психических особенностей ребенка, но и в очень большой степени от условий, в которых он живет, от его воспитания. Можно почти гарантировать, что ребенок спокойно пройдет через все возрастные кризисы, если самим родителям никогда не изменяют выдержка и терпение, а в семье царит доброжелательная, спокойная атмосфера.

Удачи Вам, дорогие родители!