

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Памятка для родителей

Существуют особые возрасты, когда все дети, без исключения, испытывают наибольшие трудности – возрастные кризисы одного года, трех лет, семи лет, кризис подросткового возраста.

Кризис – это изменение мировоззрения человека, перемена его статуса по отношению как к обществу, так и к самому себе. противоречий новых потребностей, которые уже не удовлетворяются, и нынешних или прошлых условий.

Что же делает ребенок при наступлении возрастного кризиса? Он уже не хочет жить по-старому, но в одиночку не может перестроить свою жизнь. Поэтому самая первая реакция, которая у него возникает – **протест**. Протест против сложившегося к нему отношения.

Как распознать возрастной кризис, как помочь ребенку его пройти, рассмотрим на примере конкретных возрастных кризисов, которые встречаются у школьников.

Кризис 7 лет.

Связан с началом обучения в школе.

Протест – внутренняя обязанность учиться против желания оставаться ребенком: отказ идти на уроки, выполнять требования родителей и педагогов.

Проявление – демонстративность, манерничание, кривляния, открытое выражение недовольства, упрямость.

Новообразование – произвольность, осознание собственных переживаний, формирование новой социальной роли – позиции школьника.

Что делать?

НУЖНО

1. Требования и приказы заменить просьбами.
2. Демонстрировать соблюдение новых правил собственным примером.
3. Заменять игровую деятельность учебной постепенно. Оставить время и место для любимых детских игр.

4. Уважать решения ребёнка. Выслушивать. Аргументировать отказы. Предоставлять хоть немного свободы.
5. Учить на собственных ошибках (разрешить лечь поздно, а наутро, когда он будет чувствовать себя плохо из-за недосыпа, акцентировать на этом внимание).
6. Уделять достаточно времени и внимания, помогать с домашними заданиями.
7. Вместе с ним соблюдать режим дня.
8. Обсуждать с ним то, что произошло в течение дня, какие эмоции он испытал, что сделал правильно, а что нет.
9. Постоянно быть на связи с учителем, совместно решать возникающие трудности.

10 «НЕЛЬЗЯ»

1. Не повышать голос.
2. Не критиковать учителя и других взрослых в присутствии ребёнка.
3. Не нарушать тех правил, которые он должен соблюдать.
4. Не тащить сразу в больницу или на приём к психотерапевту.
5. Не относиться к нему как к маленькому.
6. Не паниковать, не обвинять себя в неправильном воспитании.
7. Не наказывать физически.
8. Не ограничивать в общении со сверстниками.
9. Не сравнивать с другими, не критиковать, а мягко (и только наедине!) указывать на ошибки.
10. Не игнорировать проблемы в школе.

Кризис подросткового возраста.

Один из самых серьезных кризисов, так как связан не только с изменениями в психике, но и с гормональной перестройкой организма.

Протест – желание быть взрослым против отношения окружающих как к ребенку; желание самоутвердиться, найти свое место в обществе.

Проявление – негативизм, конфликтность, противопоставление себя остальным, враждебность, в нежелание проводить время с семьей, эмоциональная неуравновешенность, неуверенность в себе, ребенок становится неуправляемым, нервным, агрессивным. меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими.

К внешним факторам можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, желает принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. Подросток с одной стороны, действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его поведении сохранились детские черты – он недостаточно серьезно относится к своим обязанностям, не может действовать ответственно и самостоятельно. Все это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе.

Новообразование – чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа. Стремление к общению, оценка товарищеских и дружеских отношений как личностных достижений.

Что делать?

НУЖНО

1. Находить компромиссы в общении.
2. Искать «точки соприкосновения» интересов.
3. Установить единые правила поведения дома, которые должны соблюдаться всеми членами семьи (ужинать за одним столом, быть дома в 9 вечера).
4. Вовлекать подростка в семейные дела. Спрашивать и учитывать его мнение. Делегировать часть обязанностей по дому.
5. Набраться терпения и сохранять спокойствие. Разговаривать уверенно и сдержанно.
6. Интересоваться увлечениями подростка.
7. Хвалить, поощрять за достижения.
8. Проводить с ним больше времени.
9. Оставаться авторитетом, но при этом установить доверительные отношения.
10. Постоянно быть на связи с учителями, классным руководителем, школьным психологом.

10 «НЕЛЬЗЯ»

1. Вступать в конфликт.
2. Бросать фразы: «Ты ещё маленький», «Ты ничего не понимаешь», «Не учи меня», «Вырастешь—тогда и будешь права качать», и т. д.
3. Давать послабления, идти на поводу, удовлетворять капризы.
4. Навязывать свою точку зрения, приказывать, требовать бессловесного подчинения, не предоставляя право выбора.

5. Кричать, повышать голос, срываться до истерики.
6. Бить, замахиваться, физически наказывать.
7. Унижать, умалять достоинства, не замечать достижений, критиковать.
8. Отдаляться, не выполнять обещаний, отказывать в просьбе или совете, ссылаясь на занятость.
9. Лишать общения со сверстниками.
10. Посягать на личное пространство (проверять телефон, соцсети, читать переписку).

Кризис юношеского возраста

Протест – стремление к взрослости против ребячества.

Проявление – юношеский максимализм, страх перед будущим, неустойчивое настроение

Новообразование – личностное и профессиональное самоопределение, формирование внутренней позиции, осознание своей индивидуальности, выстраивание четкой системы мировоззрения,

Что делать?

НУЖНО

1. Помочь подростку побороть страхи.
2. Проявлять терпимость к юношескому максимализму, не вступая в конфликт и не обвиняя в категоричности и эгоизме.
3. Не оставлять без внимания подростковые страхи. Разговаривать по душам и развеивать их.
4. Спокойно реагировать на проявления юношеского максимализма: быть терпеливыми к слишком критическим суждениям, стараться сгладить их.
5. Самим не допускать промахов и ошибок (глупо запрещать 17-летнему сыну пить пиво в компаниях, если дома родители регулярно собирают своих друзей за не трезвым застольем).
6. Принять факт взросления, не держать детей возле себя, отпустить в самостоятельную жизнь.
7. Уважать их собственное мнение, приветствовать самостоятельность.
8. Помочь в профорientации.
9. Создать комфортную обстановку дома.

10. При любой возможности проводить больше времени вместе:
путешествовать, гулять, ходить в гости, участвовать в
мероприятиях.