

Консультация для родителей «Кризис 5 лет: как помочь ребёнку пережить его?»

Кризис 5 лет – как помочь ребёнку пережить его?

Кризис в 5 лет у ребенка встречается практически в каждой семье. И не стоит воспринимать возникшие трудности как капризы или проявление скверного характера. На самом деле проблемы в поведении в этом возрасте свидетельствуют об очень серьезных возрастных изменениях.

Как меняется поведение и психология

ребенка в 5 лет?

В пятилетнем возрасте у детей происходят интенсивные физиологические и психологические процессы. И в связи с этим на нервную систему оказывается колоссальная нагрузка. Поэтому этот период взросления сопровождается частым возникновением стрессовых переживаний, с которыми дети не всегда могут справиться. Родители пятилеток замечают, как меняется поведение их ребенка, и не всегда могут найти этому объяснение.

Перемены в жизни и мироощущении ребёнка 5 лет:

- он социализируется, учится воспринимать взаимоотношения между людьми. Дети начинают устанавливать тесные контакты с ровесниками. Также они обращают внимание на характер связей между людьми во взрослом мире и начинают выстраивать оценочную шкалу;

- начинается идентификация себя и окружающих по половому признаку;

- интенсивно идет нравственное развитие. Дети учатся разбираться в категориях «добро-зло», «чуткость-безразличие», «можно-нельзя» и многих других;

- малыши учатся самостоятельно рассуждать, формировать свое собственное мнение. И часто в этом возрасте детские умозаключения кажутся взрослым парадоксальными;

- большие проблемы доставляют родителям и начавшиеся страхи. Дети часто боятся разочаровать родителей, потерять их любовь. Начинается боязнь темноты, одиночества, большого количества людей и многого другого.

Пять лет — это период интенсивного познания законов мира. Но так как свой опыт еще не накопился, малыши стараются тщательно подражать своим родителям или другим, авторитетным в их глазах, людям, не до конца еще понимая глубинной сути поступков взрослых.

В пятилетнем возрасте для нормального развития детей очень важно доброжелательное отношение к ним взрослых членов семьи.

Признаки кризиса

Переломный момент становления личности переживают все дети в пятилетнем возрасте. Но проявления психологического кризиса очень индивидуальны. Диапазон интенсивности симптомов перестройки личности может быть от очень ярких неожиданных эксцессов до почти незаметных постороннему глазу отклонений.

Чаще всего наблюдаются следующие признаки:

- у ребенка появляются приступы беспричинной злобы, агрессии, направленной на близких людей;
- дети могут «уйти в себя», замкнуться, перестать идти на контакт;
- начинаются требования чего-либо, сопровождаемые капризами и даже истериками;
- остро проявляется потребность «я сам». Это касается не только каких-то мелких дел, связанных с самообслуживанием, но и более серьезных, например, появляются попытки настоять самостоятельно ходить по улицам, даже если на них интенсивное движение транспорта или большое количество людей;
- возможно появление шутовского поведения, кривляния. У девочек непонятно откуда берется жеманность, манерничанье. Иногда такое поведение приобретает настолько гротескные формы, что родители в буквальном смысле не узнают своих детей.

В это же время у ребенка начинают проявляться страхи сделать что-то не так или недостаточно хорошо, потерять любовь членов семьи. Проявления страха могут заключаться в отказе идти на улицу гулять, желании спрятаться за родителей при попытке незнакомых людей поговорить с малышом.

В период психологического кризиса у пятилетних детей начинает буйно развиваться фантазия. При этом они придумывают всякие небылицы, несуществующих друзей. В этот период важно понять, что ребенок не становится обманщиком, а просто переживает достаточно тяжелый для его неокрепшей нервной системы период взросления.

Повышенное любопытство в 5 лет заставляет малышей подслушивать и подглядывать за взрослыми.

Частая смена настроения, повышенная физическая и психоэмоциональная утомляемость - характерные признаки переломного периода.

Почему меняется поведение?

Кризис в 5 лет у ребенка развивается не на пустом месте. Такому всплеску способствуют физиологические особенности маленького организма, его нервной системы и психики.

Один из признаков кризиса пятилетнего возраста - неожиданное кривляние, шутовство

Ребенок уже подросток, многое умеет делать сам и кажется себе достаточно взрослым. Но с одной стороны, он видит, что все его попытки выглядеть «большим» взрослыми всерьез не воспринимаются, а с другой – сам чувствует, что еще очень сильно «не дотягивает» до желаемого уровня.

На внутренний психологический конфликт накладывается действие и других факторов:

- наступает период интенсивного развития коры головного мозга, отвечающей за корректность процессов мышления, связь с внешним миром. Дети в этот период учатся контролировать свое поведение, проявление эмоций;
- появляется желание общаться с другими детьми, но очень часто такие контакты приносят разочарование, т. к. дети, начиная общение с ровесниками, представляют этот процесс по-своему. Неоправданные ожидания часто приносят разочарования;
- ребенку часто не хватает словарного запаса и знания понятий, чтобы объяснить родителям свои мысли, переживания, эмоции. В результате появляется некоторая замкнутость, отчуждение.

5 лет – это возраст, когда начинают проявляться черты характера, а авторитет родителей немного падает. Это означает, что время безусловного послушания прошло. Дети уже начинают доступными способами отстаивать свое мнение.

Как вести себя родителям?

Чтобы предупредить или сгладить проявление психоэмоциональных срывов, родителям надо не только демонстрировать понимание состояния своего ребенка, но и направить в мирное русло его импульсивность.

Придерживаться правил:

- чаще играть с малышом: в дневное время это должны быть подвижные игры;
- незадолго до сна всей семьей устраивать прогулки на свежем воздухе;
- делегировать детям несложные домашние дела – поливать комнатные цветы, помогать маме в магазине с покупками.

При этом очень важно не забывать каждый раз благодарить за помощь и подчеркивать, насколько значимой она для вас является.

Всегда отмечайте успехи и таланты своих детей в любой области, поощряйте его стремление узнавать новое. И как можно чаще напоминайте ему, что вы все равно его любите. Тогда кризис в 5 лет у ребенка будет протекать намного мягче.

Обязательно объясните детям границы дозволенного и расскажите, почему должно быть именно так.

Малыш должен знать законы и порядки, принятые в семье. Если он устроил истерику из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел - переждите. Когда ребенок успокоится, надо поговорить с ним, объясняя, как надо себя вести, почему нельзя делать то, что он хочет, устраивать истерики.

Советы психолога о том, чего делать не стоит:

Прежде всего, ни в коем случае не следует ругать ребенка и уж тем более наказывать за плохое поведение. Иначе можно спровоцировать отчуждение и замкнутость, а в дальнейшем это приведет к нарушениям социализации.

Полностью исключается и применение физической силы. Детям в это период и так тяжело, а, поднимая на него руку, можно еще больше ухудшить состояние, нанести серьезную психологическую травму.

При отсутствии доверительных отношений ребенок сделает вывод, что его проблемы никого не интересуют, он всем мешает и может отказаться от открытого общения с родителями.

Все свои замечания и претензии надо обсуждать с глазу на глаз.

Советы психолога включают запрет на демонстрацию детям своих негативных эмоций. Не стоит показывать свое огорчение, растерянность, злость или обиду. Невозмутимый вид родителей в ответ на истерику обескуражит ребенка, и он очень быстро успокоится сам. Такое

поведение - профилактика возможных манипуляций взрослыми в будущем.

Родителям сложно сохранить спокойствие и терпение, наблюдая всплеск эмоций не в меру разбушевавшегося чада. Но всегда стоит помнить, что малышу пережить этот кризис намного сложнее. В этом возрасте формируется восприятие мира и своего места в нем. Поэтому родителям надо относиться с терпением и пониманием к капризам своего пятилетнего ребенка.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!