

Консультация для родителей «Кризис 5 лет у ребенка: что делать родителям?»

*Педагог-психолог
МАДОУ детский сад № 81
Акулова А.А.*

Возраст 5 лет психологи называют кризисным. Спокойный и послушный малыш неожиданно становится капризным и истеричным, начинает бунтовать, отказывается подчиняться взрослым. В этот период и сам ребенок, и его родители сталкиваются с трудностями. Наши советы помогут справиться с ними.

Почему наступает кризис в 5 лет у детей

К пяти годам малыш начинает чувствовать себя уже достаточно взрослым и ему хочется получить больше самостоятельности. Это желание и порождает кризис. Он внимательно наблюдает за взрослыми и пытается копировать их поведение, манеру речи и т.д. Ему хочется иметь права и возможности, которые имеют родители и старшие члены семьи.

Но в силу возраста получить их он не может. Конфликт между желаниями и реальными возможностями вызывает разочарование, агрессию и другие негативные реакции.

Ребенок еще не умеет контролировать и правильно выражать свои эмоции. Поэтому у него часто случаются срывы и истерики. Не стоит слишком ругать и наказывать его за такое поведение. Помните, что малыш делает это не назло вам, а потому что пока не умеет иначе. С возрастом он научится сдерживать свои эмоциональные порывы. А пока запаситесь терпением.

К этому возрасту у ребенка появляется способность формировать свое мнение о мире, об окружающих людях и о себе. Он сталкивается с вещами, которые пока не в силах понять. Также он не всегда понимает самого себя, свои мысли и эмоции и не может их правильно выразить. Это приводит к капризам, раздражительности или замкнутости.

У дошкольника активно развивается фантазия и воображение, ему хочется познавать мир и получать новые впечатления. Невозможность реализовать все свои желания негативно сказывается на его поведении. Ребенок становится упрямым, спорит с взрослыми, отказывается подчиняться.

Кризис пяти лет может возникнуть совершенно неожиданно. Его интенсивность и продолжительность зависит от индивидуальных психических особенностей ребенка. У одних он длится не больше пары месяцев, а у других может растянуться на год. У некоторых малышей он протекает практически незаметно.

В чем проявляется кризис

Распознать кризис можно по следующим признакам:

- **Агрессия.** Ребенок становится вспыльчивым, начинает огрызаться, ругаться с родителями, бабушками, дедушками. Может грубо отталкивать родных, когда его обнимают, пытаются приласкать.
- **Капризы и истерики.** Малыш часто капризничает и устраивает истерики по пустякам. Любое неприятное событие способно вывести его из себя.
- **Кривляние, паясничание.** Ребенок начинает кривляться, передразнивать взрослых, корчить рожи, когда его ругают или стыдят.
- **Непослушание.** Это один из наиболее ярких симптомов кризиса. Малыш отказывается выполнять требования, спорит, протестует против того, что ему не нравится.
- **Сравнение себя со сверстниками.** По мере взросления ребенок все больше и больше сравнивает себя с другими детьми. Нередко достоинства других мальчиков или девочек вызывают у него неуверенность в себе. Он может спрашивать родителей и друзей, хорошо ли он выглядит, красивая ли у него одежда и т. д.
- **Стремление к одиночеству, замкнутость.** Дошкольник становится более закрытым, у него появляются свои тайны, которыми он не торопится делиться с родителями. Он может закрываться в своей комнате и подолгу играть в одиночестве, устраивать в доме «тайные места» для прятков.
- **Страхи.** У ребенка появляются страхи и беспокойства, которых не было раньше. Например, он может начать бояться темноты или монстров под кроватью. Эти страхи могут настолько сильно овладеть малышом, что он будет бояться спать один в комнате. К страхам мистического характера добавляются переживания о плохих вещах, которые могут случиться в жизни – болезни, смерть близких и т. д.
- **Повышенное любопытство.** Ребенок начинает следить за взрослыми, подглядывает за ними и подслушивает разговоры, роется в вещах родителей. Ему интересно все, что происходит вокруг, особенно то, что от него скрывают.
- **Бурная фантазия.** Ребенок постоянно выдумывает и рассказывает всякие небылицы, выдавая их за правдивые истории. У него активно развивается фантазия и воображение, и он не всегда видит грань между выдумкой и реальностью.
- **Недовольство.** Ребенку не нравится одежда, игрушки, угощения, которые ему покупают. Он критикует вещи, окружающих людей и даже самого себя.
- **Стремление делать все наоборот.** Ребенок перечит взрослым и старается делать все наперекор, даже если это вредит ему самому.

Кризис пяти лет доставляет неприятности не только родителям, но и самому ребенку. Он не может совладать со своими эмоциями и не всегда понимает свои чувства и желания. В этот возрастной период в его организме происходят серьезные физиологические изменения. Психика тоже меняется. Будьте терпеливы к малышу и помогите ему пережить кризисный период.

Сколько длится кризис 5 лет

Не существует четкого временного промежутка, который занимает кризис пяти лет. У каждого ребенка он протекает индивидуально. Как правило, переходный период длится от одного-двух месяцев до года. Начинается он не строго в пять лет. Это может случиться немного раньше или позже. Выраженность кризиса тоже у всех разная. Одни дети становятся чуть более капризными, чем раньше, а другие меняются до неузнаваемости.

В этот период авторитет родителей несколько падает. Ребенок уже не хочет подчиняться их требованиям, стремится к самостоятельности, пытается отстаивать свое мнение. Это естественный процесс взросления, который проявляется таким образом. Бывают случаи, когда пятилетний возраст проходит без каких-либо изменений, но позже, ближе к шести годам, все равно начинаются проблемы. Поэтому не переживайте, если у вашего сына или дочери начался кризис. Этот период в любом случае необходимо пройти. А чтобы сделать его менее трудным и болезненным, прислушайтесь к советам психологов.

Как реагировать на капризы ребенка

В кризисный период дети становятся очень активными и непоседливыми. Возрастает их любознательность и жажда знаний. Эту физическую и психическую энергию можно направить на развитие.

- Старайтесь нагружать ребенка физически. Пусть он побольше гуляет, бегает, катается на велосипеде, занимается физкультурой. Можно отдать его в спортивную секцию, на танцы или на плавание. Физическая активность заберет излишнюю энергию и сократит истерики.
- Реагируйте на капризы спокойно. Если вы будете идти на поводу у ребенка, уступая слезам и крикам, он начнет манипулировать вами. Если чувствуете, что вот-вот сорветесь и накричите на малыша, выйдите на время из комнаты. Дайте и себе, и ему возможность успокоиться.
- Не откладывайте наказание. Дети быстро забывают о своих проступках, поэтому отложенные наказания не дадут нужного эффекта. Если ребенок «нашкодил», не стоит его наказывать запретом пойти на выходные к бабушке. До выходных он забудет о том, что произошло. Придумайте наказание, которое можно реализовать сразу, например, запретите до завтрашнего дня смотреть телевизор.
- Установите границы дозволенного и объясните ребенку, что можно и чего нельзя делать и почему. Он должен четко знать порядки, принятые в семье.
- Старайтесь сами не нарушать эти порядки, иначе воспитательный процесс не будет эффективным.
- Проводите больше времени с малышом, чаще играйте с ним. В этот непростой период он особенно нуждается в вашем внимании.
- Назначьте ребенку какие-нибудь домашние обязанности, которые он должен регулярно выполнять. Это может быть полив цветов, кормление кошки, уборка в детской. Обязательно скажите малышу, что он уже большой и на него можно положиться, как на взрослого.
- Просите у ребенка помощи в различных делах (помочь донести пакет с продуктами из магазина, накрыть на стол, вымыть овощи).

Обязательно благодарите его за помощь, даже если она незначительна. Это повысит самооценку малыша и его уверенность в себе.

- Развивайте таланты и способности ребенка. Если ему нравится рисовать, петь или играть в футбол – создайте для этого необходимые условия. Хвалите за успехи и достижения, поддерживайте, когда что-то не получается.

- Не придавайте большого значения капризам и непослушанию малыша. Помните, что это временное явление, которое скоро закончится.

Чего не стоит делать

В период кризиса дети особенно уязвимы. Наберитесь терпения и не ругайте сына или дочь за капризы, кривляния, плохое поведение. Помните, что ребенок не ставит цели вывести вас из себя. Он просто не может совладать с эмоциями. Чтобы не навредить психике малыша в этот сложный период, не делайте следующего:

- Не критикуйте и не ругайте малыша прилюдно. Обсуждайте его плохое поведение один на один, без присутствия посторонних.

- Не взрывайтесь в ответ на истерику. Даже если внутри все кипит, старайтесь сохранять невозмутимый вид. Это собьет малыша с толку и снизит накал эмоций.

- Избегайте грубости по отношению к ребенку. Почаще говорите ему, что любите его, обнимайте и целуйте.

- Ни в коем случае не бейте малыша. Рукоприкладство – абсолютно непедагогичный прием, а в период кризиса особенно. Если ребенок провинился, придумайте более гуманное наказание.

- Никогда не наказывайте ребенка ограничением его физиологических потребностей в еде, сне и т.д. Эти методы недопустимы. Но вы можете лишать его сладостей, запрещать играть на телефоне или смотреть мультики.

- Не игнорируйте малыша. Если он хочет что-то вам рассказать или показать, отвлекитесь от дел и уделите ему внимание. Если сильно заняты, попросите подождать, пока освободитесь. Не отмахивайтесь от ребенка, отвечайте на все его вопросы, даже если они кажутся вам глупыми или он повторяет их неоднократно.

- Не попустительствуйте агрессии малыша, а сразу же пресекайте ее. Не позволяйте ему бить, щипать или толкать кого-либо. Он должен понять, что даже в порыве эмоций давать волю рукам нельзя.

- Не говорите сыну или дочери фразы; «Ты ничего не умеешь», «Ты тупой/тупая», «Не путайся под ногами», «Не приставай ко мне» и т.д. Относитесь с уважением к желаниям и потребностям малыша.

Кризис пяти лет – неотъемлемый этап взросления ребенка. Малыш постепенно выходит из дошкольного детства, становится все более самостоятельным. Формируется его личность. Ваша задача – обеспечить ему благоприятные условия для проживания переходного периода и постараться извлечь из него пользу.

Источник:

<https://multiurok.ru/index.php/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-krizis-piati-let-u-re.html>