

Консультация для родителей

«Кризис 5 лет — как помочь ребёнку пережить его»

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

Как меняется поведение и психология ребенка в возрасте 5 лет?

В пятилетнем возрасте у детей происходят интенсивные физиологические и психологические процессы. И в связи с этим нервная система испытывает огромную нагрузку. Поэтому этот период взросления сопровождается частыми стрессовыми **переживаниями**, с которыми дети не всегда могут справиться. **Родители** пятилетних детей замечают, как меняется поведение их ребенка, и не всегда могут найти этому объяснение.

Изменения в жизни и мироощущении 5-летнего ребенка:

- он социализируется, учится воспринимать взаимоотношения между людьми. Дети начинают устанавливать тесные контакты со сверстниками. Они также обращают внимание на характер связей между людьми во взрослом мире и начинают выстраивать шкалу оценок. ;
- начинается идентификация себя и других по гендерному признаку. ;
- Интенсивно идет нравственное развитие. Дети учатся понимать категории "добро-зло", "чуткость-безразличие", "возможное-невозможное" и многие другие. ;
- малыши учатся рассуждать самостоятельно, формировать собственное мнение. И часто в этом возрасте детские выводы кажутся взрослым парадоксальными. ;
- Появившиеся страхи также создают большие проблемы для **родителей**. Дети часто боятся разочаровать **родителей** и потерять их любовь. Начинается страх темноты, одиночества, большого количества людей и многого другого.

Пять лет - это период интенсивного познания законов окружающего мира. Но поскольку их опыт еще не накоплен, малыши стараются старательно подражать своим **родителям** или другим авторитетным в их глазах людям, не до конца понимая глубинную суть поступков взрослых.

В пятилетнем возрасте дружеское отношение взрослых членов семьи очень важно для нормального развития детей.

Признаки кризиса

Переломный момент в формировании личности все дети **переживают в возрасте пяти лет**. Но проявления психологического **кризиса очень индивидуальны**. Диапазон интенсивности симптомов **перестройки** личности может варьироваться от очень ярких неожиданных эксцессов до почти незаметных для постороннего глаза отклонений.

Чаще всего наблюдаются следующие симптомы:

- у ребенка возникают приступы беспричинного гнева, агрессии, направленные на близких людей;
- дети могут "замыкаться в себе", замыкаться в себе и прекращать контакты. ;
- Начинаются требования чего-либо, сопровождающиеся капризами и даже истериками;
- Потребность в "своем" очень остра. Это касается не только каких-то мелких вопросов, связанных с самообслуживанием, но и более серьезных, например, есть попытки настоять на самостоятельных прогулках по улицам, даже если там интенсивное движение или большое количество людей. ;
- может проявляться клоунское поведение и выходки. Девочки не понимают, откуда берется жеманство и манерность. Иногда такое поведение принимает такие гротескные формы, что **родители** буквально не узнают своих детей.

В то же время у ребенка начинают проявляться страхи сделать что-то не так или недостаточно хорошо, потерять любовь членов семьи. Проявления страха могут включать отказ выходить на улицу погулять, желание спрятаться за спины **родителей**, когда незнакомые люди пытаются заговорить с малышом.

В период психологического **кризиса** фантазии пятилетних детей начинают бурно развиваться. В то же время они придумывают всевозможные небылицы, несуществующих друзей. В этот период важно понимать, что ребенок не становится обманщиком, а просто **переживает** довольно сложный период взросления для своей неокрепшей нервной системы.

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

Частые **перепады настроения**, повышенная физическая и психоэмоциональная утомляемость являются характерными признаками **переломного момента**.

Почему меняется поведение?

Детский **кризис** в возрасте 5 лет развивается не на пустом месте. Этому всплеску способствуют физиологические особенности маленького организма, его нервной системы и психики.

Один из признаков **кризиса** пятилетнего ребенка - неожиданные выходки и буффонада

Ребенок уже вырос, многое умеет делать самостоятельно и, кажется, достаточно взрослый для себя. Но, с одной стороны, он видит, что все его попытки выглядеть "большим" не воспринимаются взрослыми всерьез, а с другой стороны, он чувствует, что все еще очень сильно "не дотягивает" до желаемого уровня.

На внутренний психологический конфликт накладываются и другие факторы. :

- наступает период интенсивного развития коры головного мозга, которая отвечает за правильность мыслительных процессов и общение с внешним миром. В этот период дети учатся контролировать свое поведение и эмоции. ;
- появляется желание общаться с другими детьми, но очень часто такие контакты приносят разочарование, потому что дети, начиная общаться со сверстниками, представляют этот процесс по-своему. Необоснованные ожидания часто приносят разочарование. ;
- Детям часто не хватает словарного запаса и знания понятий, чтобы объяснить **родителям свои мысли**, чувства и эмоции. В результате возникает определенная изоляция, отчуждение.

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

Как должны вести себя **родители**?

Чтобы предотвратить или сгладить проявление психоэмоциональных срывов, **родителям** необходимо не только продемонстрировать понимание состояния своего ребенка, но и направить его импульсивность в мирное русло.

Придерживайтесь правил:

- чаще играйте с малышом: в дневное время это должны быть подвижные игры;

- прогуляйтесь на свежем воздухе всей семьей незадолго до сна;

поручите детям простые домашние дела – поливать комнатные цветы, **помогать** маме с покупками в магазине.

В то же время очень важно не забывать каждый раз благодарить вас за **помощь и подчеркивать**, насколько это важно для вас.

Всегда отмечайте успехи и таланты своих детей в любой области и поощряйте их учиться чему-то новому. И как можно чаще напоминайте ему, что вы все равно его любите. Тогда **кризис** у ребенка в возрасте 5 лет пройдет гораздо мягче.

Обязательно объясняйте детям границы дозволенного и объясняйте, почему так должно быть.

Ребенок должен знать законы и предписания семьи. Если он закатил истерику из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел, **переждите**. Когда ребенок успокоится, нужно поговорить с ним, объяснив, как себя вести, почему вы не можете делать то, что он хочет, закатывать истерики.

Советы психолога о том, чего не следует делать:

Прежде всего, ни в коем случае нельзя ругать ребенка, а тем более наказывать за плохое поведение. В противном случае вы можете спровоцировать отчуждение и изоляцию, а в будущем это приведет к нарушениям социализации.

Применение физической силы полностью исключено. Детям и без того тяжело в этот период, и поднятие на него руки может еще больше ухудшить их состояние и нанести серьезную психологическую травму.

При отсутствии доверительных отношений ребенок придет к выводу, что его проблемы никому не интересны, он всем мешает и может отказаться открыто общаться с **родителями**.

Все ваши замечания и жалобы следует обсуждать с глазу на глаз.

Совет психолога включает в себя запрет на проявление детьми своих негативных эмоций. Не показывайте своего разочарования, растерянности, гнева или обиды. Спокойный вид **родителей** в ответ на истерику обескуражит ребенка, и он очень быстро успокоится самостоятельно. Такое

поведение направлено на то, чтобы предотвратить возможные манипуляции со стороны взрослых в будущем.

Родителям трудно сохранять спокойствие и терпение, наблюдая за всплеском эмоций чрезмерно разбушевавшегося ребенка. Но всегда стоит помнить, что малышу **пережить этот кризис гораздо сложнее**. В этом возрасте формируется восприятие мира и своего места в нем.

Поэтому **родителям** нужно проявить терпение и понимание к капризам своего пятилетнего ребенка.