

Кризис 5 лет у детей.

Возраст 4-5 лет — один из этапов взросления ребенка. Наша задача, как родителей, состоит в том, чтобы помочь малышу пройти этот период максимально комфортно, поддерживая его психологически и не оставляя наедине с трудностями.

Почему возникает кризис 5 лет?

В норме к пятилетнему возрасту дети уже умеют хорошо выражать свои мысли и чувства. Они стремятся подражать взрослым, наблюдая за их поведением. Дети начинают понимать, что мальчики и девочки отличаются, и могут лучше управлять своими эмоциями. Общение в этот период, как с ровесниками, так и со взрослыми, становится крайне важным.

К сожалению, не все дети способны избежать одиночества, что может привести к кризису. Индивидуальные черты характера становятся более заметными: дети становятся капризными и почти неуправляемыми. Задача родителей в данный момент — создать комфортные условия, что поможет ребенку преодолеть этот этап с минимальными потерями в психике.

Признаки начала кризиса:

Внимательные родители обязательно заметят изменения в поведении и характере своего ребенка: ребенок может замкнуться, потерять уверенность, проявлять агрессию, разочарование или истерики, а также требовать больше свободы. Эмоции становятся ярче из-за активного развития мозга.

Кризис 5-летнего возраста — индивидуальный процесс, длительность которого может варьироваться от нескольких недель до года. Важно не паниковать и следовать рекомендациям специалистов. Иногда трудности могут проявиться позже, например, в кризисе 6 лет, когда дети могут полностью отказаться от игрушек и меняются отношения. В этот период также становятся видимыми их таланты, что позволяет родителям найти кружки по интересам и помочь ребенку раскрыть свои способности.

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 пряток.
- 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.

Что делать родителям?

Сначала стоит выяснить причины поведения ребенка — возможно, ему не хватает вашего внимания. Создайте комфортную атмосферу для общения и старайтесь направлять его импульсивность в позитивное русло.

- Страйтесь нагружать ребенка физически. Пусть он побольше гуляет, бегает, катается на велосипеде, занимается физкультурой. Можно отдать его в спортивную секцию, на танцы или на плаванье. 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. Страйтесь 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 помочи 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.

Подготовил педагог-психолог Коваленко И.В.