Консультация

Кризисные состояния у детей: виды, признаки

Слышали выражение: «Если у вас есть папа и мама, то у вас есть как минимум два повода обратиться к психотерапевту»? Отчасти это, конечно, преувеличение, но лишь отчасти. Действуя вроде бы в интересах ребенка родители зачастую ошибаются. Основная причина этих ошибок – в непонимании того, что происходит с ребенком, и в незнании, как поступить в этот момент.

Пример такой непростой для детей и их родителей ситуации – это возрастные кризисы. Через них проходит каждый. И от родителей, во многом, зависит, станет ли кризис ребенку ступенькой для успешного освоения новых знаний и умений или источником проблем, которые он, повзрослев, будет прорабатывать с психологом (или страдать от них сам и травмировать близких).

Чтобы не допустить пробелов в такой важной теме, поговорим о первых кризисах возрастного развития детей. Разберемся, как понять, что кризис начался, и что делать, чтобы помочь ребенку и себе в период перемен.

Что такое возрастные кризисы у детей?

Вчера малыш был покладистым и дружелюбным, а сегодня на все просьбы звучит его решительное «неть», он закатывает истерику из-за сломанного банана и заявляет, что мама ему «никакая не подруга». Что произошло? Научился «плохому» в садике? Проснулись гены троюродного дедушки? Заболевает? Нет. Ваш ребенок растет.

Дело в том, что развитие детей происходит не равномерно, а скачками. За относительно спокойным периодом следует кризисная пора – время перемен и осознания.

Возрастной кризис – это подведение итогов для перехода к новому этапу развития. Можно сравнить его с преодолением хлипкого мостика через бурную речку. Позади надежный берег. Идти по нему было легко и спокойно. На мостике же страшно, неуютно, непонятно, где искать опору – а перебраться на ту сторону всё равно нужно.

Во время стабильного периода с ребенком происходят маленькие, незаметные на первый взгляд изменения. Они накапливаются и постепенно приводят его к качественно новой стадии. Вот он родился и был абсолютно беспомощным – а вот уже научился взаимодействовать со взрослыми и доносить до них свои потребности и желания. Вот не мог самостоятельно перемещаться в пространстве, а вот уже пополз или даже пошел, открывая для себя неведомые грани этого мира.

Справиться с сильными эмоциями от происходящих перемен ребенку трудно. Он то и дело сталкивается с несоответствием своих желаний и возможностей. Иногда тело не успевает за «повзрослевшим» мышлением – малыш хочет выполнить какое-то действие, но еще не понимает, как. Иногда интеллект отстаёт от новых физических умений. Ребенок уже может что-то сделать, но не предвидит последствий.Отношения ребенка со взрослыми во время таких бурных изменений тоже переходят на новый уровень. Все эти явления и приводят к кризису, который внешне проявляется изменениями в поведении и настроении малыша.

Хотя само слово «кризис» вызывает неприятные ассоциации, кризис возрастного развития – это в первую очередь новые возможности для ребенка. В этот отрезок времени, действительно, с малышом может быть непросто. А может и не быть. Проявления кризиса у разных детей могут отличаться по шкале от «прошло и не заметили» до «уф, как мы это пережили». Но за относительно кратким кризисным периодом наступит длительный стабильный этап. Шаткий мостик позади – дальше снова надежный берег. Ребенок в это время будет радовать вас своими новыми умениями и способностями, а вы успеете подготовиться к следующему возрастному кризису.

Кризис или «избаловали»?

Не все психологи согласны с тем, что возрастные кризисы – нормальный этап взросления человека. Можно встретить мнения, что развитие ребенка должно протекать ровно и гармонично, а капризы и истерики – исключительно результат ошибок в воспитании. Еще чаще с отрицанием возрастных кризисов можно столкнуться в далекой от психологии бытовой среде. На тематических родительских форумах, в комментариях к постам на эту тему разворачиваются целые словесные баталии. Авторов обвиняют в некомпетентности и призывают лучше воспитывать детей, а не отговариваться надуманными кризисами. Как правило, в духе «мои дети себе такого не позволяли» высказываются люди старшего поколения.

Однако, если заглянуть в историю психологии, то окажется, что тема возрастных кризисов вовсе не нова. Одним из первых её обозначил около века назад советский психолог Лев Выготский. Он исследовал стадии возрастного развития ребенка и описал особенности чередования стабильных и кризисных периодов.

О детских возрастных кризисах писали авторитетные отечественные и зарубежные ученые, на трудах которых основывается современная педагогика: Алексей Леонтьев, Лидия Божович, Данил Эльконин, Эрик Эриксон.

Но даже если вам эти громкие фамилии неизвестны, а труды исследователей – неинтересны, стоит хотя бы в общих чертах узнать об основных возрастных кризисах ребенка и их особенностях. Так вы сможете вовремя разглядеть признаки кризиса и адекватно реагировать на изменения в характере и поведении малыша, которые сопровождают этот период.

## Основные возрастные кризисы

От рождения до совершеннолетия ребенок переживает 6 возрастных кризисов. Это: кризис новорожденности, кризис 1 года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис 13 лет, кризис взросления 17 лет.

Как видим, большинство кризисов приходятся на раннее детство и дошкольный возраст – то есть на время наиболее активного роста и развития ребенка.

Нужно сразу оговориться, что периоды возрастных кризисов у детей весьма условны. Они могут наступить до или после указанного возраста с разбегом от нескольких месяцев до полугода, а иногда и до года. Название кризиса служит примерным ориентиром, а конкретика зависит от самого ребенка и той среды, которая его окружает.

Совершенно точно можно определить только время наступления самого первого кризиса – кризиса новорожденности. Его отсчет начинается с первым самостоятельным вдохом ребенка. Давайте с него и начнем более подробный анализ кризисов возрастного развития детей дошкольного возраста – именно они будут интересовать нас в первую очередь.

## Кризис трех лет

Из всех возрастных кризисов у детей дошкольного возраста кризис трёх лет протекает наиболее остро и длительно. А всё потому, что он связан с установлением границ – личных и окружающего мира.

Другое название у кризиса трех лет – кризис «Я сам». Ребенок в этом возрасте в полной мере осознает себя отдельной личностью. Он отстаивает права на собственное мнение, желания и поступки. Он обнаруживает, что может не соглашаться со взрослым и постоянно проверяет рамки дозволенного. А что будет, если не убрать за собой игрушки? А если не прийти, когда зовут?

Трехлетний ребенок начинает активно устанавливать социальные связи. Ему становится интересно играть с другими детьми, важна их оценка. В три года многих детей родители как раз отдают в детский сад. С одной стороны, здесь малыш может удовлетворить потребность общения со сверстниками. С другой – новая обстановка и новое окружение обостряют проявления кризиса.

Еще одна характерная особенность этого возраста – развитие воображения. Иногда ребенку сложно отличить вымысел от реальности. Он может рассказывать о придуманном событии и настаивать, что всё произошло на самом деле. Может перекладывать свою вину на «бабайку» или «жулика». Например: «Это не я съел конфеты. Приходил воришка и их украл».

Родителям в этот период может казаться, что они полностью перестали понимать своего ребенка. Однако важно помнить, что малыш не останется таким навсегда. Из кризисного периода он выйдет более самостоятельным, с четким осознанием допустимых норм поведения, научится контактировать со сверстниками.

## Кризис семи лет

Этот кризис связан не столько с возрастными особенностями ребенка, сколько с изменением социальной ситуации. В это время ребенок идет в школу. У него появляются новые обязательства, меняется окружение и основной вид деятельности. Если ребенок идет в школу раньше – в шесть или, как в некоторых странах, в пять лет, то и кризис наступит раньше.

С переменой статуса с детсадовца на школьника ребенок может ощущать себя взрослее, чем он есть на самом деле. Более значимым становится статус в детском коллективе. Например, ему уже стыдно идти с мамой за руку – вдруг друзья будут смеяться. В то же время ребенок по-прежнему остро нуждается в поддержке и заботе. Если родители считают его уже вполне самостоятельным и не уделяют ему достаточно времени, он может привлекать внимание к себе негативным поведением.

В школьном возрасте ребенку предстоят еще два серьёзных кризиса взросления. Это подростковый кризис, в основе которого лежит гормональная перестройка детского организма, и кризис 17 лет, связанный с окончанием периода детства.

Впрочем, кризисы сопровождают и жизнь взрослого человека. Наверняка вы слышали о кризисе среднего возраста, кризисах супружества. А сколько кризисов протекают не так выраженно, а потому менее известны! Если даже взрослый человек с развитой устойчивой психикой порой не может противостоять кризисным явлениям и демонстрирует нехарактерное для себя поведение, то каково приходится малышу?

За проявлениями возрастного кризиса ребенка, которые так порой выбивают нас из колеи, кроется просьба о помощи, страхи и тревоги маленького человека, идущего по тому самому шаткому мостику.

## Что делать родителям?

Итак, мы разобрались, что возрастные кризисы – не надуманная проблема, а закономерная особенность развития ребенка. Мы узнали, по каким признакам можно распознать основные возрастные кризисы детей дошкольного возраста. Осталось понять, что делать родителям, чтобы сохранить собственные нервные клетки и помочь ребенку успешно преодолеть кризисный период.

* Совет первый и главный – стараться сохранять спокойствие. «Спасибо, кэп!» – скажете вы и будете правы. Действительно, эта рекомендация из разряда «сделайте тройное сальто». Безмятежно смотреть, как его чадо катается по земле и молотит ногами в истерике, сможет едва ли один родитель из сотни. Но именно за родителем в любой ситуации сохраняется ведущая роль. Он опора и ориентир для ребенка. Даже если вы совершенно не чувствуете себя спокойным, малышу вы должны демонстрировать контроль над ситуацией. В противном случае ребенок отзеркалит ваше напряжение, злость, и ситуация только усугубится.
* Ребенок пока не способен контролировать свои эмоции. Он их даже не осознает в полной мере. Помогите малышу это сделать. Проговорите, что с ним происходит в момент эмоционального накала: «Ты расстроился, что мы не купили эту игрушку?», «Ты сердишься на меня за то, что я выключила мультик?». Обратите его чувства в слова.
* Проявите сочувствие или предложите решение проблемы. Если его нет, твердо, но без агрессии, обозначьте свою позицию: «Мне жаль, но целого банана у нас не осталось. Ты можешь съесть эти два кусочка или не есть совсем». «Я понимаю, что ты хочешь гулять, но на улице темно. Давай подождем до утра, а потом обязательно погуляем». «Нет, садиться на кошку нельзя, ей больно».
* Если вы озвучили решение, не меняйте его в ответ на истерику ребенка. Например, если вы отказались покупать игрушку, не нужно этого делать, сколько бы он не кричал и не топал ногами. Мамы иногда идут на уступки, чтобы успокоить крикуна и не привлекать внимание окружающих. Понятно, что в следующий раз он выдаст отработанный алгоритм получения желаемого. Отведите ребенка в сторону и ждите, пока он успокоится. Как правило, истерика без зрителей проходит быстро.
* Всегда держите свое слово: обещали выкинуть игрушку, наградить или поощрить - сделайте это. Этим вы создадите авторитет в глазах ребенка. Исполнять обещанное - важный фактор доверия.
* Договоритесь с домашними поддерживать общие правила. Если мама заставляет собирать игрушки перед сном, значит и у бабушки ребенок должен это делать. Если мама позволяет посмотреть два мультфильма в день, то папа не должен включать их на всё время её отсутствия.
* Если вы чувствуете, что находитесь на грани срыва: вот-вот начнете кричать, испытываете желание схватить, ударить ребенка, нужно себя остановить. Для этого прервите зрительный контакт, отвернитесь. Если держите ребенка на руках – посадите или поставьте его на пол и отойдите. Выйдите из комнаты, попейте воды. Досчитайте до десяти и обратно. Вспомните самое приятное и трогательное событие, связанное с ребенком. Возвращайтесь, когда почувствуете, что снова можете говорить спокойно.
* Не наказывайте ребенка своим молчанием и игнорированием. В любой ситуации ребенок должен быть уверен, что вы его любите. Проговорите, что вы чувствовали, когда малыш плохо себя вел. Попросите так больше не делать и помиритесь.

Чтобы нагляднее пояснить тактику родительского поведения во время кризиса возрастного развития ребенка, возьмем для примера двух инструкторов школы вождения. Их подопечные попали в сложную ситуацию на дороге и не могут сориентироваться. Один инструктор понимает, что для усвоения теории нужно время и много практики. Он спокойно дает четкие указания, подбадривает курсанта, и тот получает не только опыт, но и уверенность в своих силах. Другой убежден, что его ученик недалекого ума и лентяй. При малейшей ошибке, наставник начинает кричать, оскорблять начинающего водителя, вырывать у него руль. У курсанта какого из этих инструкторов больше шансов стать умелым водителем?

Та же история с ребенком. Если родители видят в капризах и протестном поведении попытки преодолеть стрессовую для малыша ситуацию, они смогут сохранить внутреннее спокойствие и останутся для ребенка опорой. Если же посчитают, что всему виной скверный характер или избалованность, и начнут устанавливать порядок криками и давлением, кризис только усугубится.

Дата: .04.2024

Педагог-психолог Кашко И.В.