

# Как распознать и выдержать возрастные кризисы у детей

В три года ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, стремится стать самостоятельным, но не знает границ своих возможностей. Поэтому он становится упрямым непослушным, может ревновать родителей к братьям и сестрам, пытаться руководить родителями. Кризис обычно начинается в два с половиной года и продолжается до трех с половиной лет.

## Рекомендации родителям трехлеток

- 1. Удовлетворяйте базовые потребности ребенка.** Убедитесь, что ребенок выспался. Он должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.
- 2. Убедитесь, ребенку хватает вашего внимания.** Признаками того, что ему не хватает внимания, будут попытки завоевать его тем или иным способом. Ребенок может ходить за вами по пятам, перебивать, капризничать, нарушать правила поведения, вести себя агрессивно, мстить. Нужно понимать, что иногда дети добиваются даже наказания ради внимания родителей. Это хоть какой-то интерес со стороны взрослых. Чтобы этого не происходило, разговаривайте с ребенком, задавайте вопросы, внимательно слушайте ответы.
- 3. Создайте дома безопасное пространство.** Уберите предметы, которые могут причинить вред здоровью ребенка. Это нужно, чтобы он реже слышал «нет» и «нельзя». Пусть у него будет чувство «Миру – да!». Если ребенок интересуется чем-то опасным, изучайте этот предмет вместе. Так вы сможете объяснить ему, что существуют ограничения, которые оберегают его.
- 4. Следите за тем, что и как вы говорите ребенку.** Понимаете ли его? Помните, что дети злятся не только тогда, когда им запрещают и отказывают. Это бывает и тогда, когда нарушают их границы, например, забирают игрушки или отрывают от интересного занятия. Поэтому у ребенка, который еще не умеет разговаривать или которого не понимают взрослые, вспышки гнева бывают чаще, чем у старших детей.
- 5. Дайте ребенку возможность выразить свой гнев.** Скажите: «Ты можешь злиться и при этом любить», «Ты мне нравишься, даже если мне не нравится то, что ты делаешь». Учите ребенка проявлять гнев приемлимыми способами, но не запрещайте чувствовать его.
- 6. Запрещайте ребенку бить и кусать вас.** Продемонстрируйте свои границы. Так вы примером научите его защищать себя в будущем. Твердо скажите: «Мне больно. Я запрещаю тебе бить меня». Дополните короткий словесный запрет физическим действием: остановите руку или ногу ребенка в момент, когда он собирается ударить вас.

## Рекомендации родителям семилеток

Кризис семи лет связан с тем, что ребенок переходит из статуса дошкольника в статус школьника. В этом возрасте важно расширить ролевой репертуар ребенка, помочь ему проявлять свои истинные чувства, повысить самоуважение. Нужно разговаривать с ним о том, что его волнует.

**1. Выслушивайте ребенка.** Не игнорируйте его вопросы. Слушайте ребенка, какими бы нелепыми вам не казались его высказывания. Так вы дадите ему понять, что уважаете, повысите его самооценку. Отвечайте полно на все вопросы. Это поможет развить мышление.

**2. Поощряйте самостоятельность ребенка.** Если не можете объяснить причину запрета, лучше не запрещайте. Помогайте в любых ситуациях. Хвалите даже за незначительные успехи.

**3. Приглашайте ребенка обсуждать семейные вопросы.** Так он почувствует себя полноправным членом семьи. Не критикуйте его предложения.

**4. В семье предъявляйте общие требования к ребенку.** Попросите членов семьи сформулировать одинаковые требования. Это нужно, чтобы четко разграничить разрешенные и запрещенные поступки.

**5. Учите ребенка просить о чем-то в приемлемой форме.** Покажите ему возможные способы справиться с гневом. Можно побить подушку, попрыгать, порвать ненужную бумагу и др.