

## Рекомендации родителям

### Возрастные кризисы

Секрет благоприятного психического развития детей заключается в родителях, в наших отношениях с самим собой, самыми близкими людьми и окружающими.

Психическое развитие связано с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка. Возрастные кризисы представляют собой необходимые этапы психического развития ребенка и сопровождаются скачкообразными изменениями в физиологическом и психологическом плане. Границы возрастных кризисов и их интенсивность во многом зависят от индивидуальных особенностей становления здоровья, благоприятного психического развития детей. Следует отметить, что некоторые возрастные кризисы у детей могут пройти почти незаметно, а другие - затянуться на год. Сроки наступления и протекания возрастных кризисов условны и индивидуальны.

Рассмотрим основные психологические характеристики возрастных кризисов.

**Кризис новорожденности** представляет собой стресс не только для мамы, но и для малыша. У новорожденного происходят важные физиологические изменения. Ребенку нужно с первых секунд новой жизни научиться самостоятельно дышать, по-новому питаться. При этом эмоциональное общение позволяет ребенку привыкнуть к необычному социальному окружению.

В этот кризисный период родителям рекомендуем проявить заботу, внимание, любовь. Важно научиться понимать малыша.

В период **кризиса одного года** мы наблюдаем, что ребенок подрос и всюду учится ходить и говорить. Он находит и изучает ранее недоступные ему предметы и явления, старается сделать многое сам. Стремление ребенка к самостоятельности и непонимание со стороны родителей его стремления к самостоятельности вызывает аффективные вспышки, агрессии, протест, истерики с падениями на пол.

В этот кризисный период родителям важно отвлечь ребенка во время вспышек агрессии, объяснить причину запретов. Не следует поддерживать своими эмоциями детскую истерику, чтобы она не закрепились в сознании ребенка как естественный способ добиться желаемого.

Упрямство, своеволие, негативизм, строптивость, обесценивание действий родителей и взрослых являются проявлениями **кризиса трех лет**. В этом возрасте ребенок многое умеет, становится самостоятельным и пробует

противопоставить себя взрослым. Поэтому дети часто отвергают семейные правила, могут отказаться от привычного режима дня, устраивать протест-бунт без явной причины.

Для преодоления этого кризиса важно установить в семье простые стабильные правила, которые соблюдают все. Чем больше спокойствия и уверенности ребенок видит сейчас в вас, в семье, тем проще ему пройти этот кризисный период.

**Кризис 7 лет** характеризуется насыщенными социальными контактами детей. Они обучаются в школе, посещают кружки и секции. У них расширяется круг общения. Такое насыщенное социальное взаимодействие требует от ребенка выдержки, терпения, способности адаптироваться к новым условиям. Поэтому характерными особенностями кризиса 7 лет являются проявления агрессии, вычурность поведения.

В этот кризисный период проявляйте интерес к обучению и увлечениям ребенка. Рекомендуем родителям проговаривать проблемы вместе с ребенком, продолжайте быть для него примером и помогайте конструктивно преодолевать неудачи.

**Кризис 13 лет** пугает родителей больше всего. На самом деле мы наблюдаем частую смену настроения и чрезмерное внимание подростка к своей внешности. Все то связано со сложными физиологическими и психологическими изменениями, которые подросток сам тоже пытается понять и выстроить на этой основе взаимоотношения. Он как никогда проявляет стремление к взрослой свободе и поэтому часто конфликтует с родителями.

В этот период родителям важно признать самостоятельность подростка и его право на личную жизнь. Ваша вера в подростка, поддержка становится важным для него ресурсом. Говорите ему ободряющие слова. Ребенку нужно знать, что даже в самые сложные периоды он может рассказать о своих трудностях и проблемах, найти опору. Не пренебрегайте потребностями детей. Нечувствительность, эмоциональная недоступность родителей осложняет протекание возрастных кризисов.

Таким образом, чтобы нашим детям вырасти физически и психически крепким, умственно развитым, глубоко чувствующим, уверенным в себе и целеустремленным, нужна заботливая, любящая семья и нужны благополучные родители, которые счастливы сами, живут в любви и дарят детям тепло.

Составитель: специалист Центра психолого-педагогической и консультационной помощи БГПУ им. М. Акмуллы  
**Сибаяева Гульсасак Мубараковна**