

Если Ваш ребенок стал вести себя совершенно непривычным образом, часто капризничать, ссориться со сверстниками и/или взрослыми, отдаляться от Вас и вообще стал «каким-то не таким», то это совершенно не означает, что он Вас не любит, попал в плохую компанию или недостаточно воспитан. Возможно, он просто достиг ступени в своем развитии называемой возрастным кризисом. Психологи выделяют 6 таких кризисов, которые последовательно возникают от самого рождения и до совершеннолетия. Особенности каждого из них мы и рассмотрим в данной статье.

### **Что такое возрастной кризис**

Развитие маленького человека — процесс, растянутый во времени и очень необычный. На всем его протяжении стабильные периоды сменяются кризисными и наоборот. Стабильные характеризуются постепенным накоплением новых навыков и умений, например, малыш научился ходить, ребенок старшего дошкольного возраста уже может произвольно запоминать нужную информацию и т.д. В эти периоды изменения происходят, но они очень порционные и заметить их возможно только тогда, когда появится новообразование (речь, произвольное запоминание и др.). А вот с кризисными периодами все обстоит совсем иначе.

В такие периоды развитие ребенка очень стремительно и заметно невооруженным глазом. Изменения в кризисные этапы можно сравнить с революцией: они очень бурные, начинаются внезапно и также заканчиваются, когда достигнуты определенные цели. Они могут быть очень тяжелыми как для ребенка, так и для взрослого, а могут протекать в достаточно сглаженной форме. Однако нормальное развитие человека невозможно без этих кризисов, и каждый малыш должен пройти каждый из них. Выделяются 6 кризисов детского возраста:

- Кризис новорожденности
- Одного года (младенчества)
- 3-х лет (раннего детства)
- 7-ми лет (детства)
- 13-ти лет (подростковый)
- 17-ти лет (юности)

Хотя в названии каждого кризиса фигурирует конкретный возраст, это не означает, что данный этап наступит точно в 3 или 13 день рождения. Он может начаться чуть раньше или чуть позже – за/через полгода или даже год до/после указанного возраста.

## **Кризис новорожденности**

Можно сказать, что ребенок уже рождается в кризисе. Это связано с тем, что он меняет внутриутробное существование на самостоятельную жизнь вне материнского организма. Малышу нужно привыкнуть к новому типу дыхания и питания, к непривычным условиям, свету, звуку и т.д. Начинается период адаптации, который длится порядка 1-2 месяцев.

В этот период важно окружить младенца максимальной заботой, уходом, вниманием. Первые месяцы жизни самые сложные как для ребенка, так и для его родителей. Но когда кризис минует, окажется, что малыш уже более приспособлен к жизни и начинает налаживать свои первые социальные контакты со своим ближайшим окружением, т.е. мамой и папой.

## **Кризис одного года**

Кризис младенчества связан с тем, что ребенок осваивает хождение и речь. Теперь ему доступно большее пространство для исследования, умение ходить дает возможность взять предметы, принадлежащие взрослым и ранее недоступные.

В возрасте одного-двух лет ребенок может проявлять негативизм, который становится ответом на различные ограничения со стороны взрослых и их непонимание. Малыш сталкивается с тем, что «хочу» и «надо» часто могут не совпадать, и это вызывает его недовольство. В данный период могут возникать различные аффективные вспышки и агрессия: ребенок плачет и падает на пол, требуя что-то, обижается, может кидать во взрослого игрушками и т.д. Проявляются первые стремления все делать самостоятельно.

Очень важно во время кризиса одного года проявлять терпение, такт и мудрость. Окрики, наказания, потакания капризам принесут мало толку. Во время аффективных вспышек лучше всего чем-то отвлечь малыша (например, показать какое-то животное или птицу) или попробовать договориться с ним. Если что-то запрещаете ребенку, то всегда объясняйте, почему это нельзя. Стремление к самостоятельности стоит поощрять, иначе малыш перестанет ее проявлять, а позже будет отказываться выполнить даже простые действия, объясняя это тем, что не умеет (одеться, есть самостоятельно и т.д.).

## **Кризис 3-х лет**

Кризис раннего детства является одним из самых сложных возрастных кризисов. В это время ребенок становится трудновоспитуемым, зачастую с ним очень сложно находить общий язык. Малыш стремится противопоставить себя взрослым, показать, что он самостоятельный человек, отдельный от матери. Наиболее часто при этом можно наблюдать следующие проявления:

- **Негативизм.** Все поведение малыша полностью идет вразрез с тем, что ему предлагают взрослые. Ребенок будет отказываться что-то выполнять не потому, что действительно не хочет, а потому, что это исходит от взрослого.
- **Своеволие.** Стремление к самостоятельности здесь очень выражено, часто можно услышать от малыша фразу «Я сам!». При этом он будет очень обижаться и даже может проявлять агрессию, если не давать ему этой самостоятельности.
- **Строптивость.** Ребенок отвергает сложившийся ранее образ жизни, все установленные в семье порядки и нормы воспитания. Он отказывается ложиться спать, гулять и т.д. в обычное время, выполнять какие-то привычные вещи, ходить в садик и пр.
- **Упрямство.** Если малыш что-то потребовал, то будет упорно настаивать на своем. При этом делает он это не потому, что действительно хочет, а потому, что высказал взрослому такое желание.
- **Обесценивание.** В этот период впервые у ребенка появляется критика по отношению к взрослому, чьи слова, поступки, воля ранее принимались безоговорочно.
- **Деспотизм.** Малыш этого возраста может проявлять ревность, агрессию, часто впадать в истерики.
- **Протест-бунт.** Практически все аспекты поведения маленького человека носят протестующий характер, причем без явной на это причины.

Также в данный период можно наблюдать фантазирование и вымысел, направленные на защиту от наказания («это приходил бабайка и съел все конфеты»), демонстративное проявление чувств, желание оценивания.

Стремление подавить этот кризис не даст результатов. Чтобы справиться с этими проявлениями, взрослый должен быть очень терпеливым и проявить хитрость и смекалку. Например, зная, что ребенок воспротивится сну, предложить ему делать все, что угодно, только не ложиться и не закрывать глаза. Также не рекомендуется подтверждать истерику (давать то, ради чего она была вызвана), иначе она станет естественным способом добиться желаемого.

## **Кризис семи лет**

В этом возрасте ребенок стремится к новым социальным контактам, начинает ориентироваться на внешнюю оценку, приобретает новый социальный статус – статус ученика. Малыш утрачивает детскую непосредственность и наивность – теперь понять его значительно сложнее, чем еще совсем недавно. Главными проявлениями кризиса является манерность и вычурность поведения, кривляния, некоторая странность и непонятность поступков, агрессивность и аффективные вспышки.

Как правило, все эти проявления проходят, когда малыш поступает в школу и начинает осваивать новые виды деятельности. Помочь справиться с ними также могут значимые взрослые, не относящиеся к семье (учитель, друзья родителей и др.). Это связано с тем, что в этот период оценки посторонних людей являются важными и необходимыми ребенку для формирования самооценки и представления о себе.

### **Кризис 13-ти лет**

Подростковый кризис является вторым по яркости и во многом схож с кризисом 3-х лет. Он связан с гормональными изменениями в организме ребенка и с переходом на новую ступень развития (переходную между ребенком и взрослым) и характеризуется следующими проявлениями:

- **Эмоциональная неустойчивость.** Связано это в большей степени с изменением гормонального фона и сбоям некоторых систем организма. У подростков часто меняется настроение от повышенного до подавленного, им трудно контролировать свои чувства и эмоции.
- **Чувство взрослости, стремление казаться взрослым.** Подросток не хочет называться и выглядеть ребенком. Своим поведением, манерой одеваться и т.д. он стремится показать, что уже взрослый.
- **Стремление к эмансипации.** Ребенок этого возраста активно стремится отделиться от родителей: проявляет максимум независимости, тщательно скрывает свою личную жизнь и переживания и пр.
- **Конфликты с родителями.** Подросток считает, что его не понимают, очень бурно реагируют на любые проявления опеки и заботы со стороны родителей, а также на их критику, запреты и пр. Это приводит к частым конфликтам между поколениями.
- **Стремление к общению со сверстниками.** Если еще ранее ребенок стремился в большей степени общаться со взрослыми и ориентировался на них, то теперь сверстники и дети чуть старшего возраста становятся для него авторитетами. Появляется активный интерес к лицам противоположного пола.

Также в этот период можно наблюдать чрезмерный интерес к собственной внешности, частую смену имиджа и интересов, трудность в общении и ухудшение школьной успеваемости. Подросток ищет себя в этом мире, стремится заявить о себе как о взрослом. Родителям рекомендуется давать своим детям больше свободы, признавать их самостоятельность и право на личную жизнь, относиться к ним как к равным.

### **Кризис 17-ти лет**

Как правило, возникает на пороге новой жизни, т.е. в преддверии окончания школы. Кризисные проявления связаны с осознанием своей ответственности за будущий выбор. В этом возрасте могут возникать всевозможные страхи (новой жизни, перед поступлением в ВУЗ, перед армией и т.д.), повышенная тревожность, нервозность.

Во время кризиса юности очень важна поддержка семьи. Родители должны участвовать в жизни отрока, но предоставлять ему самостоятельность, особенно в выборе своего будущего. Также значительную помощь окажет работа с юношей/девушкой по приобретению уверенности в себе.

Возрастной кризис – явление неизбежное в нормальном развитии ребенка. В эти сложные для него периоды родителям нужно набраться терпения и постараться оказать своим детям максимум помощи и поддержки. Вспомните себя в этом возрасте. Наверняка, Вы тоже испытывали нечто подобное. Войдите в положение ребенка и вместе с ним справьтесь с кризисными проявлениями.