

## **Как помочь ребенку справиться с кризисом (психолог - родителям)**

Малыш совсем отбился от рук? Скорее всего, это очередной возрастной кризис.

Психологи утверждают: такие кризисы закономерны и необходимы. Именно в эти «революционные» периоды происходят наиболее значимые изменения в мировоззрении ребенка, позволяющие личности «созреть».

### **Первые 6-8 недель**

Один из важнейших кризисов - ведь малышу предстоит приспособиться к совершенно новым условиям существования. Этот период рассматривают в двух аспектах: физиологическом и психологическом.

- На уровне физиологии младенец должен научиться поддерживать терморегуляцию, добывать и переваривать пищу. Этому помогают врожденные рефлексы.

- А психологическая адаптация заключается в налаживании контакта с самым главным человеком - мамой.

Очень важно в этот период почаще обнимать малыша, говорить ласковые слова, улыбаться.

### **3 года**

Ребенка будто подменили: всегда такой покладистый, теперь он упрямится, капризничает по любому поводу, устраивает истерики...

Причина этих изменений - в противоречии между желаниями малыша (хочется уметь все!) и его еще достаточно ограниченными возможностями, а также в стремлении обрести автономию от родителей («Я сам!»).

- Запаситесь терпением - поведение ребенка действительно плохо поддается коррекции.

- Помогите ему преодолеть кризис, поощряя самостоятельность, учите передавать свои чувства словами.

- Старайтесь поменьше запрещать (только по делу), а истерики останавливайте, переключая внимание крохи.

### **6-7 лет**

Думая, что он уже подросток, мы ждем от ребенка вполне «солидного» поведения, а он... спорит без повода, хитрит и привирает, кривляется и манерничает.

Но особенно раздражает его новоприобретенная привычка пропускать родительские просьбы мимо ушей.

По мнению специалистов, причина такого поведения в том, что ребенку нелегко осваивать «серьезную» роль школьника, а оставаться «малышом» уже не хочется.

- Поддержите ребенка на этапе адаптации к школьной жизни, давая понять, что любите его, несмотря на оценки (высокие или не очень).

- Кроме того, давайте ему посильные поручения. К примеру, сходить в магазин, забрать брата из садика. Такие действия учат ребенка не бояться ответственности и помогают взрослеть.

### **11-14 лет**

Колочий, отрицающий все и вся, гнуший свою линию подросток стал притчей во языцех. Каждый родитель втайне надеется, что его эта чаша минует. Увы, не всегда. Однако вчерашнему ребенку еще тяжелей: привычный мир рушится (даже тело кажется незнакомым), ощущения самые противоречивые (вчера - герой, сегодня - никто) и одолевает упрямое желание доказать, что ты чего-то стоишь! Как? Бунтуя, пробуя запретные плоды.

- Парадоксально, но сейчас ваш ребенок нуждается в любви как никогда. Но уже как к равному, можно даже сказать, как ко взрослому человеку.

- Относитесь серьезно к его новым потребностям, советуйтесь по важным вопросам,

учите своим примером.

- Доверяйте, даже если страшно. Без ошибок ему не обойтись, но их будет гораздо меньше, если вы будете сотрудничать с ребенком, вместо того чтобы воевать.

Если же все-таки возникают проблемы в воспитании ваших детей, за помощью можно обратиться к специалисту - психологу.