

# Как бороться с кризисом 5-го года у ребенка.

## Советы психологов.

Проявления кризиса у детей пяти лет в виде истерик, капризов и замкнутости можно свести к минимуму, если воспользоваться следующими общими советами:

\*Постарайтесь выяснить причину дурного настроения ребенка или его скрытности.

\*После выяснения причины – предложите ребенку решение проблемы и осуществите задуманное вместе.

\*Создайте максимально удобную и располагающую к спокойствию обстановку в доме.

\*Не давайте воли своим эмоциям – ваше раздражение может привести к катастрофическим последствиям.

\*Будьте всегда спокойны, даже во время истерик вашего ребенка. Контролировать ситуацию вы можете только своей уравновешенностью.

\*Старайтесь поощрять все инициативы и начинания вашего малыша. Спрашивайте его, о чем он думает и чего хочет. Вы удивитесь творческому мышлению и креативным ответам вашего ребенка.

\*Бросьте вызов сами себе: учитесь вместе с ребенком, читайте больше книг, запишитесь на курсы по бухгалтерии или каллиграфии. Чем больше вы будете развиваться, тем больше от этого выиграет ваш малыш. А в совместном развитии и детский кризис пройдет незаметно и для вас, и для вашего отпрыска.

\*Станьте поклонником талантов вашего малыша. Отмечайте то, что он уже умеет и помогайте ему стремиться к новым знаниям и умениям. Акцентируйте внимание не на возможных кризисных капризах и истериках, а на успехах и начинаниях ребенка.

Кризис пяти лет у ребенка – испытание на прочность родительских нервов. Не сломайте ваши отношения с малышом, утратив его доверие. Стремитесь к взаимопониманию при любых обстоятельствах и при самом безрассудном поведении вашего ребенка.

## **Что нужно делать родителям?**

Практические рекомендации, как поступать родителям, если начался кризис у их детей:

\*Старайтесь как можно больше времени уделять вашему малышу: интересуйтесь его делами, рассказывайте о своих, беседуйте на важные и пустяковые темы.

\*Все ваши действия, касающиеся ребенка, должны быть ему объяснены. Пятилетнему малышу важно ощущать себя значимым, а разъяснения убедят его в том, что вы относитесь к нему, как к взрослому.

\*Чаще беседуйте с вашим ребенком на тему «что такое хорошо и что такое плохо». Особенно это важно в случаях, когда малыш проявляет агрессию или дерется.

\*Просите о помощи своего ребенка, пусть даже эти дела будут незначительными, – это необходимо для того, чтобы ваш отпрыск чувствовал свою «нужность».

\*Спрашивайте у малыша совета, продемонстрируйте ему, что вы воспринимаете его на равных.

\*Больше играйте с ребенком, позвольте себе окунуться в детство.

\*Поручите вашему отпрыску выполнение каких-либо обязанностей. Со временем увеличивайте количество обязанностей и ответственность.

\*Предоставьте возможность малышу быть чуть свободнее, не опекайте его слишком сильно.

\*Предлагайте свою помощь и поддержку малышу, но не навязывайтесь.

\*Избегайте категоричных слов и действий по отношению к своему ребенку. Пусть у вас всегда будет подготовлено альтернативное предложение.

\*Чаще хвалите своего отпрыска, даже по пустякам.

\*Не заостряйте внимание на кривляниях вашего ребенка, со временем это пройдет.

\*Предоставьте возможность вашему чаду найти себя, получить больше впечатлений: водите его на выставки, в музеи, художественные галереи, цирки, театры. Объясняйте увиденное, обсуждайте с ним его впечатления и делитесь своими.

\*Помните, что любой энергии необходим выход. Чрезмерная активность может найти свое применение в спортивных секциях: плавание, футбол, танцы, теннис, бадминтон, карате, фехтование, художественная гимнастика. Переживания, связанные с возрастными особенностями, отойдут на второй план, поскольку ребенок познакомится с новыми людьми и будет стремиться к успеху в деле, которым будет занят.

Попытайтесь научить малыша формулировать собственное мнение, убеждать окружающих, логически выстраивать цепь аргументов, обосновывать свои желания. Умение грамотно выражать свои мысли и желания поможет вашему малышу цивилизованно общаться с вами и окружающими. Крики, истерические требования, мычание, злое молчание игнорирование просьб взрослых – все это уйдет в небытие, как только ребенок научится правильно говорить и приводить доводы в свою пользу.

**Важно, чтобы ваш ребенок все время был занят и не скучал. Помогите ему найти себя, сделайте его жизнь насыщеннее. При отсутствии большого количества времени ему не будут приходить в голову лишние мысли и поводы для раздражения и замкнутости. Чем быстрее ребенок найдет для себя подходящее занятие, тем лучше он переживет текущий кризис и последующие.**

Во время кризиса у детей пяти лет очень важен хороший родительский пример. Станьте другом и образцом для подражания для своего ребенка, и трудный период покажется не таким долгим и сложным.

### **Чего родителям делать не стоит?**

В кризисный период пятилетнего малыша специалисты категорически запрещают следующее:

- \*Крики, скандалы, унижения и физические расправы над ребенком.**
- \*Грубость, злость и небрежное отношение к ребенку. Если у вас не получается совладать с собой, то родителям рекомендуется посетить психолога.**
- \*Употреблять фразы вроде «Ты мне мешаешь», «Уйди/отойди», «Ты ничего не умеешь» и пр.**
- \*Навязываться, читать нотации, поучать, подчеркивать возраст и отсутствие каких-либо навыков у ребенка.**
- \*Заниматься попустительством при явной агрессии и неадекватном поведении вашего отпрыска.**
- \*Исправлять нужно ситуацию мягко, без истерик и рукоприкладства.**
- \*Медлить, если вы видите, что малыш нуждается в помощи. Отложите все дела и займитесь проблемами вашего отпрыска немедленно.**
- \*Игнорировать ребенка и ставить свои нужды выше его.**



## **ВАЖНО**

**Станьте опорой и центром вселенной для вашего пятилетнего ребенка, хотя бы на время кризиса. Будьте мягче, больше играйте с ним, веселитесь, попробуйте жить мыслями вашего малыша. Покажите вашему чаду, что ничего и никого важнее у вас нет, и никакие «взрослые» дела не заменят часы общения с ним.**

