

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Как распознать и выдержать возрастные кризисы у детей. Игры и памятки для родителей

Светлана Уфимцева

педагог-психолог, г. Омск,

Екатерина Митина

социальный педагог, г. Москва

Без помощи педагога-психолога родителям трудно справиться с детскими возрастными кризисами так, чтобы не повредить развитию ребенка и своим отношениям с ним. Раздайте родителям памятки с играми, рекомендациями и своими контактными данными.

В три года и в семь лет ребенок становится самостоятельнее и по-новому выстраивает отношения с окружающим миром. Но про кризис трех лет говорят много, а кризисом семи лет в детском саду стали заниматься не так давно. А ведь это важный этап подготовки к школе. Расскажите родителям про возрастные кризисы дошкольников. Предложите поиграть с детьми в игры из памяток.

Рекомендации родителям трехлеток. Расскажите родителям, что в три года ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, стремится стать самостоятельным, но не знает границ своих возможностей. Поэтому он становится упрямым и 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. Ниже – рекомендации родителям. Дополните устную беседу памяткой.

Удовлетворяйте базовые потребности ребенка. Убедитесь, что ребенок выспался. Он должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.

Убедитесь, что 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.

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.

Следите за тем, что и как вы говорите ребенку. Понимаете ли вы 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.

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 приемлемыми способами, но не запрещайте чувствовать его.

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

Объясните родителям, что 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. Дополните беседу памяткой.

Кризис семи лет

СПРАВОЧНИК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ДЕТСКИЙ САД

Игры для детей и родителей

Педагог-психолог:

Каб. ____ Тел. _____

«Я решаю – я не решаю»

Предложите ребенку поиграть в мяч. Кидая друг другу мяч, говорить «Я решаю сам...», «...это я не решаю».

Игра «Кто я?»

Предложите ребенку встать к стене спиной и кидайте ему мяч. Задавайте вопрос: «Кто ты?» Ребенок должен отвечать на этот вопрос каждый раз по-разному.

Игра «Четыре рисунка – четыре истории»

Раздайте ребенку четыре листа бумаги, карандаши и задайте четыре вопроса, на которые ребенок отвечает рисунками. Например, что ты любишь делать вечером? Что тебе нравится в брате или сестре?

Игра «Букварь страхов»

Предложите ребенку нарисовать разных страшных героев сказок в алфавитном порядке. Можете вместе с ребенком составить книжку «Азбука страхов».



Игра «Гур-гур»

Заранее напишите на карточках разные слоги и попросите ребенка прочитать их с разной интонацией, с разными чувствами. Например, с чувством страха, с любовью и др.

Игра «Человечки»

До начала игры вырежьте из бумаги мужчину и женщину. Предложите ребенку раскрасить их и придумать имена. Затем вместе сочините про них историю.

Советы родителям, как пережить кризис

СПРАВОЧНИК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ДЕТСКОГО САДА

1 Установите четкий режим дня

Примерно за полгода до перехода в школу приучите ребенка раньше ложиться и вставать.

5 Поощряйте детскую дружбу

Поддерживайте новые знакомства, приглашайте старых друзей ребенка к себе домой, устраивайте совместные выходные на природе.

2 Учите в игре

Включайте элемент игры в выполнение новых обязанностей. Ребенок постоянно должен ощущать, что его действия полезны и важны в семье.

6 Помогите ребенку увидеть последствия своих поступков

Не стремитесь защитить от негативных последствий, например, от замечания за невыполненное задание.

3 Обговаривайте с ребенком его новые права и обязанности

Постепенно расширяйте зону ответственности ребенка за свои действия. Обозначьте границы его возможностей. Преподнесите новые обязанности и требования как расширение полномочий.

7 Устанавливайте правила, но не устанавливайте временные рамки

Пусть у каждого члена семьи будут свои обязанности и неограниченное время на их выполнение. Так ребенок научится ориентироваться во времени и выработает свой порядок действий.

4 Подавайте ребенку пример «взрослого» поведения

Соблюдайте культуру диалога. Помните, что поведение ребенка отражает ваши привычки и способы общения.

8 Познакомьте ребенка с будущей учительницей и зданием школы

В знакомой обстановке ребенок будет чувствовать себя увереннее, когда пойдет в первый класс.

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.

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

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

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

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.