

## Чего делать не стоит

Прежде всего, ни в коем случае не следует ругать ребенка и уж тем более наказывать за плохое поведение. Иначе можно спровоцировать отчуждение и замкнутость, а в дальнейшем это приведет к нарушениям социализации.

Полностью исключается и применение физической силы. Детям в это период и так тяжело, а, поднимая на него руку, можно еще больше ухудшить состояние, нанести серьезную психологическую травму.

- При отсутствии доверительных отношений ребенок сделает вывод, что его проблемы никого не интересуют, он всем мешает и может отказаться от открытого общения с родителями.
- Никогда не стоит критиковать поведение, поступки ребенка в присутствии кого бы то ни было. Все свои замечания и претензии надо обсуждать с глазу на глаз.
- Советы психолога включают запрет на демонстрацию детям своих негативных эмоций. Не стоит показывать свое огорчение, растерянность, злость или обиду. Невозмутимый вид родителей в ответ на истерику обескуражит ребенка, и он очень быстро успокоится сам. Такое поведение будет профилактикой возможных манипуляций взрослыми в будущем.
- Родителям сложно сохранить спокойствие и терпение, наблюдая всплеск эмоций не в меру разбушевавшегося чада. Но всегда стоит помнить, что малышу пережить этот кризис намного сложнее. В этом возрасте формируется восприятие мира и своего места в нем. Поэтому родителям надо отнестись с терпением и пониманием к капризам своего пятилетнего ребенка.

## Как вести себя родителям

Чтобы предупредить или сгладить проявление психоэмоциональных срывов, родителям надо не только демонстрировать понимание состояния своего ребенка, но и направить в мирное русло его импульсивность.

Для этого стоит придерживаться следующих правил:

- чаще играть с малышом: в дневное время это должны быть подвижные игры;
- незадолго до сна всей семьей устраивать прогулки на свежем воздухе;
- делегировать детям несложные домашние дела – поливать комнатные цветы, помогать маме в магазине с покупками.
- При этом очень важно не забывать каждый раз благодарить за помощь и подчеркивать, насколько значимой она для вас является.
- Всегда отмечайте успехи и таланты своих детей в любой области, поощряйте его стремление узнавать новое. И как можно чаще напоминайте ему, что вы все равно его любите. Тогда кризис в 5 лет у ребенка будет протекать намного мягче.
- Обязательно объясните детям границы дозволенного и расскажите, почему должно быть именно так.

Малыш должен знать законы и порядки, принятые в семье. Если он устроил истерику из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел - переждите. Когда ребенок успокоится, надо поговорить с ним, объясняя, как надо себя вести, почему нельзя делать то, что он хочет, устраивать истерики.

## Шпаргалка для родителей

### «КРИЗИС 5 ЛЕТ»



Воспитатель  
1 квалификационной категории  
Кузнецова Елена Васильевна

## Как меняется поведение ребенка в 5 лет

В пятилетнем возрасте у детей происходят интенсивные физиологические и психологические процессы. И в связи с этим на нервную систему оказывается колоссальная нагрузка. Поэтому этот период взросления сопровождается частым возникновением стрессовых переживаний, с которыми дети не всегда могут справиться. Родители пятилеток замечают, как меняется поведение их ребенка, и не всегда могут найти этому объяснение.

К 5 годам в жизни и мироощущении малыша происходят такие перемены:

- **он социализируется, учится воспринимать взаимоотношения между людьми. Дети начинают устанавливать тесные контакты с ровесниками. Также они обращают внимание на характер связей между людьми во взрослом мире и начинают выстраивать оценочную шкалу;**
- **начинается идентификация себя и окружающих по половому признаку;**
- **интенсивно идет нравственное развитие. Дети учатся разбираться в категориях «добро-зло», «чуткость-безразличие», «можно-нельзя» и многих других;**
- **малыши учатся самостоятельно рассуждать, формировать свое собственное мнение. И часто в этом возрасте детские умозаключения кажутся взрослым парадоксальными;**
- **большие проблемы доставляют родителям и начавшиеся страхи. Дети часто боятся разочаровать родителей, потерять их любовь. Начинается боязнь темноты, одиночества, большого количества людей и многого другого.**

**Пять лет — это период интенсивного познания законов мира.** Но так как свой опыт еще не накопился, малыши стараются тщательно подражать своим родителям или другим, авторитетным в их глазах, людям, не до конца еще понимая глубинной сути поступков взрослых. В пятилетнем возрасте для нормального развития детей очень важно доброжелательное отношение к ним взрослых членов семьи 5 лет – это возраст, когда начинают проявляться черты характера, а авторитет родителей немного падает. Это означает, что время безусловного послушания прошло. Дети уже начинают доступными способами отстаивать свое мнение

## Признаки кризиса

Переломный момент становления личности переживают все дети в пятилетнем возрасте. Но проявления психологического кризиса очень индивидуальны. Диапазон интенсивности симптомов перестройки личности может быть от очень ярких неожиданных эксцессов до почти незаметных постороннему глазу отклонений.

**Чаще всего наблюдаются следующие признаки:**

- **у ребенка появляются приступы беспричинной злобы, агрессии, направленной на близких людей;**
- **дети могут «уйти в себя», замкнуться, перестать идти на контакт; начинаются требования чего-либо, сопровождаемые капризами и даже истериками;**

- **остро проявляется потребность «я сам». Это касается не только каких-то мелких дел, связанных с самообслуживанием, но и более серьезных, например, появляются попытки настоять самостоятельно ходить по улицам, даже если на них интенсивное движение транспорта или большое количество людей;**

- **возможно появление шутовского поведения, кривляния. У девочек непонятно откуда берется жеманность, манерничанье. Иногда такое поведение приобретает настолько гротескные формы, что родители в буквальном смысле не узнают своих детей.**

- **В это же время у ребенка начинают проявляться страхи сделать что-то не так или недостаточно хорошо, потерять любовь членов семьи. Проявления страха могут заключаться в отказе идти на улицу гулять, желании спрятаться за родителей при попытке незнакомых людей поговорить с малышом.**

- **В период психологического кризиса у пятилетних детей начинает буйно развиваться фантазия. При этом они придумывают всякие небылицы, несуществующих друзей. В этот период важно понять, что ребенок не становится обманщиком, а просто переживает достаточно тяжелый для его неокрепшей нервной системы период взросления.**

- **Повышенное любопытство в 5 лет заставляет малышей подслушивать и подглядывать за взрослыми. Частая смена настроения, повышенная физическая и психоэмоциональная утомляемость - характерные признаки переломного периода.**