

Консультация «Как безболезненно пережить кризис 5 лет»

Кризис – это не обязательно что-то плохое. Это временные сложности, которые нужно **пережить**, чтобы **перейти** на следующую ступень развития.

Речь идет о **кризисе 5 лет**, если ребенок:

- стал нервным, раздражительным, злым, может нагрубить кому-то из близких людей, сорваться, накричать, обидеть словами; замыкается в себе, не делится с родителями секретами, **переживаниями** и даже событиями дня, может сказать «*оставьте меня в покое*», «*вы меня достали*», «*не хочу никого видеть*»;

- устраивает истерики, капризничает, если его прихоти не исполняются, может весь день находиться в плаксивом состоянии и постоянно быть недовольным, начинает плакать по малейшему поводу;

- зависит от мнения окружающих, **переживает**, если что-то делает не так, заранее настраивает себя на провал, поэтому не хочет даже попробовать что-то новое (*например, пойти в секцию или кружок*); не уверен в себе, считает себя хуже других, постоянно сравнивает себя с ровесниками;

- хочет быть похожим на взрослых, копирует их поведение, манеры, может дерзко ответить, используя услышанную от родителей грубую фразу;

- борется за самостоятельность, хочет все делать сам, например гулять без присмотра взрослого, **переходить дорогу**, выполнять взрослые домашние дела, до которых еще физически не дорос.

Соблюдайте спокойствие всегда, проявляйте терпение даже (*особенно*) во время истерик, приступов агрессии, грубости. Не ругайте ребенка, дождитесь, пока он успокоится. Затем постарайтесь выяснить причину агрессивного поведения, доступно объясните, почему нельзя так себя вести, как по-другому можно решать проблемы.

Проявляйте внимание, будьте чуткими к детским **переживаниям**, отзывчивыми к детским просьбам. Больше времени проводить вместе, найти общее увлечение, играть в настольные игры, гулять, разговаривать.

Поощряйте детское желание что-то делать самостоятельно. Давайте ему поручения. После обязательно хвалите, благодарите за помощь.

Избегайте критики, если у ребенка что-то плохо получается. Помогать можно только, когда дошкольник сам попросил о помощи. Если же вы видите, что, малыш готов все бросить, можно предложить свою поддержку, с помощью подсказок помочь ребенку самому завершить начатое дело. Просто объясните: “ Ты уже такой

взрослый и самостоятельный, но давай я тебе немного помогу и вместе мы точно справимся. ”

Хвалите за достигнутые успехи, радуйтесь каждому новому достижению своего чада.

Прислушивайтесь к словам, проявляйте уважение к желаниям ребенка.

Не обижайте детей словами, пренебрежительной интонацией, тем более действием. Детские обиды могут навсегда разрушить доверие между вами, а став взрослым, малыш будет так же жесток с окружающими.

Не акцентируйте внимание на детской лжи, если малыш часто фантазирует. Вместо этого, вместе сочиняйте рассказы.

Спрашивайте ребенка, о чем он мечтает, чему хочет научиться.

Если ребенок ведет себя агрессивно, например дерется, объясните ему, что так делать нельзя в форме спокойной беседы. Разговаривать на равных. Это покажет, что вы являетесь для него другом и вызовет доверие.

Выделите ему небольшие домашние обязанности, которые он мог бы выполнять самостоятельно. Например, мыть посуду, или покупать хлеб в магазине. Он будет счастлив помогать вам.

Ни в коем случае не используйте физические наказания. Это обязательно настроит ребенка против вас. И малыш вырастет обидчивым и жестоким по отношению к окружающим людям.

Подмечайте хорошие качества.

Чтобы ребенок чувствовал себя взрослым, спрашивайте у него советы.

Учите умению выражать свои мысли и возражения без агрессии, говорить о своих желаниях, формулировать аргументы и доводы.

Если ребенок чересчур активен, то запишите его на спортивную секцию по душе – фехтование, бокс, футбол, гимнастика. Новые знакомства и увлечение, стремлении добиться успеха в новом деле только пойдут чаду на пользу и помогут **пережить переживания**, связанные с **кризисом**.

Важным является следить за тем, чтобы ребенок был при деле и не скучал. Помогите ему найти хобби и сделать жизнь яркой и насыщенной. Если малыш будет занят полезным делом, ему некогда будет забивать голову негативными мыслями и не будет поводов для раздражения и замкнутости.

Сколько длится?

Кризис 5 лет по времени может длиться различное время индивидуально у каждого ребенка, начаться он может не строго в пятилетнем возрасте, а раньше или позже. Минимально от нескольких недель до месяцев и даже года.

Зависит и от индивидуальных особенностей конкретного малыша.

Помните: **кризис** в 5 лет – это испытание для родителей на прочность их нервной системы. Не поддавайтесь эмоциям и желанию силой установить покой в доме. Оставайтесь спокойны и дружески настроены даже при самом безрассудном поведении чада.