# Кризис 5 лет у детей: симптомы, причины и что делать родителям

У детей кризис 5 лет проходит по-разному, порой родители могут даже не заметить никаких изменений в поведении малыша. Но чаще всего случается наоборот — поведение кардинально меняется, ребенок становиться агрессивным и неуравновешенным.

## Особенности развития ребенка в этом возрасте

Пять лет — очень сложный период в жизни, каким бы смешным ни казалось это утверждение. Ребенок начинает быстро развиваться, его интересует сразу все, появляются новые хобби и увлечения. Часто малыш просто не может справиться с такой нагрузкой, появляются раздражительность и агрессия, плаксивость. Родители должны набраться терпения и стараться помочь своему ребенку, а не наказывать его. В пять лет происходит окончательное становление личности. Конечно, у некоторых деток этот процесс начинается раньше, у некоторых позже, но средний возраст — именно 5-6 лет. Кризис 5 лет у детей — это интенсивный процесс формирования характера, мозг ребенка активно развивается. Родители должны обеспечить поддержку, а не пресекать попытки самостоятельности.

**Симптомы и причины появления**

Основные симптомы кризиса 5-ти лет у ребенка — проявление повышенной самостоятельности, интерес ко всему, фантазии. Малыш может придумать сам игры, друзей, события. Порой рассказы ребенка в таком возрасте настолько реалистичны, что ему верят взрослые, а когда выявляется обман — наказывают его. Не нужно этого делать, просто помогите своему ребенку преодолеть этот кризисный возраст. Если заметили буйство фантазии, предложите малышу вместе сочинять сказки и рассказы — это интересно и увлекательно, а после, возможно, станет настоящим хобби.

Резкая смена поведения, агрессия на слова и действия взрослых — это также симптомы кризиса. Если малыш раньше был послушным и спокойным, то к пяти годам его поведение может кардинально поменяться, будьте к этому готовы. Скованность, закрытость, нежелание разговаривать, плаксивость— это тоже симптомы возрастного кризиса. Малыш пробует что-то новое, хочет быстрее повзрослеть, но это не получается. Вследствие этого он закрывается в себе, становиться замкнутым, на все вопросы родителей отвечает агрессией.

**Можно выделить несколько основных симптомов, показывающих, что у вашего ребенка начался кризис пяти лет:**

* несвойственное ему поведение, например, повышенная агрессивность; нежелание подчиняться взрослым, непослушание; плаксивость, вплоть до истерик, часто без повода или по придуманному поводу.
* демонстративное поведение — ребенок может манерничать, подражать взрослым, вызывать тем самым раздражение у родителей;
* замкнутость, скованность — малыш может стать неуверенным в себе, бояться совсем простых и очевидных вещей;
* повышенная активность и, как следствие, быстрая утомляемость.

## Продолжительность

Стоит помнить о том, что кризис пяти лет наступает не строго в этом возрасте, каждый малыш индивидуален и родители должны помнить об этом и готовиться к возможным трудностям. В общей сложности кризис пяти лет длиться неопределенное время — от нескольких недель до нескольких месяцев. В некоторых случаях он может продолжаться и год.

**Как должны вести себя родители?**

Если родители замечают сильные изменения в поведении ребенка, то его либо начинают активно воспитывать, либо ситуация пускается на самотек. Оба пути неверны. Подходите ко всем проблемам с пониманием и терпением, дайте ребенку свободу. При этом должна быть практика категорических запретов — малыш должен понимать все с первого раза. Агрессивное поведение и хамство сразу должно пресекаться, ребенок должен это понимать даже не по тону родителя, а по взгляду.

При этом уберите из лексикона подобные фразы: «Отойди», «У тебя не получиться», «Я сам сделаю все за тебя». Необходимо именно помочь ребенку, скажите ему об этом примерно так: «Я знаю, что ты уже взрослый, но просто позволь мне помочь тебе, вместе мы обязательно справимся». Такой простой фразой вы сможете подчеркнуть самостоятельность и индивидуальность ребенка, при этом сможете контролировать любой процесс. Важно отметить, что если ребенок о помощи не просит, не стоит навязываться и поучать. Пусть малыш сам обратится к вам за помощью.

Очень важно в этот период начать приучать ребенка к домашнему труду и выполнению определенных обязанностей. Не бойтесь хвалить ребенка: в этом возрасте это необходимость. Конечно, не стоит увлекаться этим, ведь переборщить легко — чрезмерная похвала может вызвать появление эгоистического поведения. Хвалите, но так, чтобы ребенок понял — он сделал это хорошо, но если постараться, то можно и лучше.

## Как помочь ребенку преодолеть кризис?

**-**Любой кризис нужно уметь грамотно преодолеть, нельзя делать многих вещей по отношению к ребенку. Как же помочь ему в этот, нелегкий для всех, период?

-Разговаривайте больше со своим ребенком, спрашивайте об его успехах, неудачах, сами рассказывайте ему, как прошел ваш день, общайтесь на любые темы (спросите как дела у его игрушек, расскажите, что на работу сегодня пришел новый сотрудник).

-Объясняйте ему все доступно, если он требует что-то, например, гулять одному, объясните, что он еще совсем маленький и нуждается в сопровождении взрослого (скажите, что будете сидеть на лавочке в парке, пока он гуляет, и просто издалека за ним наблюдать).

-Если ребенок отказывается спать, объясните, что спать днем необходимо, чтобы настроение было -хорошее, можете пойти ему на уступки – отодвинуть сон на небольшое расстояние (иногда сон можно заменить на другое очень спокойное занятие, чтобы он в любом случае смог хорошенько отдохнуть).

-Позволяйте ребенку выполнять взрослую работу, если он так желает скорее повзрослеть (поливать цветы, протирать пыль).

-Проявляйте терпение по отношению к своему ребенку, **хвалите его всегда, за каждую мелочь**. Если вы видите, что у него что-то не получается, не надо спешить к нему на помощь, если он не просит. Пусть ребенок сам придет к верному решению (похвалите его за то, что собрал все игрушки).

**-Если вы что-то запрещаете ребенку**, не будьте категоричны в своих словах, предложите ему альтернативу, несколько других занятий на выбор, чтобы ребенок не нервничал и не капризничал (если вы запретили смотреть телевизор, включите ему аудио сказку, пусть слушает).

**-Если ребенок проявляет характер в кулаках**, если дерется с сестрами или братьями, грубит, вы должны четко ему объяснить, что это неприемлемо в вашей семье, чтобы такого никогда больше не повторилось (скажите, что это очень плохо, если его ударят, ему больно, и другим тоже больно).

-Любите своего ребенка, показывайте ему свою любовь, то, как сильно он вам дорог, проявляйте ласку и трепет по отношению к ребенку, чтобы он чувствовал ваше тепло и заботу.

-Читайте сказки на ночь, играйте с ним в игры вместе (отложите все свои дела, чтобы он это видел, и поиграйте с ним в его любимые игры).

-Чтобы ребенок действительно вам доверял, **станьте для него другом**, делитесь эмоциями, чаще гуляйте вместе, разговаривайте с ним на любые темы.

Тем самым вы расположите к себе своего малыша, и, может быть, кризис пройдет ровно и гладко.

## Чего нельзя делать

В моменты кризиса нужно придерживаться определенных правил, поддерживать ребенка и не ругать его.

**А что же категорически запрещено в кризис 5 лет:**

* Нельзя ругать ребенка ни в коем случае, ведь он итак замыкается и боится. Не показывайте ему свою грубость в словах и действиях.
* Если ребенок сам проявляет грубость, не надо его ругать и шлепать, просто объясните, что этими словами он очень обижает своих близких, можете даже какое-то время с ним не разговаривать, чтобы он понял, что вы действительно обиделись.
* Ни при каких обстоятельствах нельзя подавать пример насилия детям.
* Если ваш малыш услышал от кого-то плохие слова и начал их повторять, нельзя на него кричать и запрещать так говорить, стоит его просто отвлечь или объяснить, что так выражаться – нехорошо.
* Нельзя не уделять ребенку внимание, показывать свой негатив, открещиваться от общения с ним, если вы заняты.
* Запомните, для вас **на первом месте ребенок, а уж потом все ваши дела**. Ребенку нужно внимание и забота, он должен видеть в вас своего друга, должен чувствовать ваше тепло.

**Дайте ребенку понять, что он – самое главное в вашей жизни**, что никакие дела не заменят общение с ним.

**Мудрости и терпения Вам, родители!**