

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

**Консультация для родителей**  
***Кризис 5 лет у ребёнка***  
***и что при этом делать родителям.***

Подготовила: педагог-психолог:  
Мария Владимировна Гагулина

## **Кризис 5 лет у ребёнка и что при этом делать родителям.**

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 ребёнка, 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 идёт 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.

### **Признаки кризиса**

- у ребёнка 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 серьёзных, 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.

В это же время у ребёнка 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 ребёнок не становится обманщиком, а просто переживает достаточно тяжелый для его неокрепшей нервной системы период взросления.

### **Почему меняется поведение**

На внутренний психологический конфликт накладывается действие и других факторов:

- наступает период интенсивного развития коры головного мозга, отвечающей за корректность процессов мышления, связь с внешним миром. Дети в этот период учатся контролировать свое поведение, проявление эмоций;
- появляется желание общаться с другими детьми, но очень часто такие контакты приносят разочарование, т.к. дети, начиная общение с ровесниками, представляют этот процесс по-своему. Неоправданные ожидания часто приносят разочарования;
- ребёнку часто не хватает словарного запаса и знания понятий, чтобы объяснить родителям свои мысли, переживания, эмоции. В результате появляется некоторая замкнутость, отчуждение.

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.

### **Как вести себя родителям**

Чтобы предупредить или сгладить проявление психоэмоциональных срывов, родителям надо не только демонстрировать понимание состояния своего ребёнка, 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 ребёнка 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 ребёнок успокоится, надо поговорить с ним, объясняя, как надо себя вести, почему нельзя делать то, что он хочет, устраивать истерики.

### **Советы психолога о том, чего делать не стоит**

- ✓ Прежде всего, ни в коем случае не следует ругать ребёнка и уж тем более наказывать за плохое поведение. Иначе можно спровоцировать отчуждение и замкнутость, а в дальнейшем это приведёт к нарушениям социализации.
- ✓ Полностью исключается и применение физической силы. Детям в это период и так тяжело, а, поднимая на него руку, можно ещё больше ухудшить состояние, нанести серьёзную психологическую травму.
- ✓ При отсутствии доверительных отношений ребёнок 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 ребёнка 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 ребёнка, 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 ребёнка.

### **Источник:**

1. <https://www.baby.ru/wiki/vospitanie-detej/kak-spravit-sa-s-kaprizami/>
2. Автор: Екатерина Патяева «От рождения до школы. Первая книга думающего родителя».

