

Тренинг «Возрастные кризисы подростка. Способы справляться с их проявлениями»

Для родителей 5-9-х классов (8 декабря)

Основная часть

Сегодня мы с вами поговорим о возрастных кризисах. Как вы понимаете, что такое кризис?

В нашей культуре слово «кризис» ассоциируется с чем-то негативным и имеет отрицательный подтекст. Однако в психологии данный термин имеет несколько другое значение. **Возрастной кризис** – это период активного развития новых психических функций, поведенческих моделей, разрушение старой, отжившей системы отношений и формирование новой.

Известный детский психолог Лев Семёнович Выгодский, говоря о развитии ребенка, выделяет стабильные и критические периоды. Для стабильных периодов характерно плавное, почти незаметное изменение ребенка. Кризисные же периоды, характеризуются резкими, скачкообразными изменениями и переломами в личности ребенка. Можно сказать, что во время кризиса меняются не отдельные черты, а ребёнок меняется весь, целиком. Итогом прохождения кризиса является появление возрастных **новообразований**. **Новообразования** - это психические и социальные изменений, которые впервые возникают на данной ступени развития и определяют внутреннюю и внешнюю жизнь ребенка.

Очень важно во время кризисного периода осознавать механизмы его прохождения, то, с какими трудностями сталкивается ребёнок, что он чувствует и как ему помочь. Понимание и поддержка близких людей способствуют наиболее эффективному и психологически комфортному протеканию кризиса, делая его итог более продуктивным.

В возрастной психологии выделяют множество кризисов, однако наиболее значимыми для становления личности ребёнка являются следующие кризисные периоды:

- *Кризис 1 года* - переходный периодом между младенчеством и ранним детством.

- *Кризис 3 лет*, связанный с возрастанием, увеличением самостоятельности и активности ребенка.

- *Кризис 7 лет* связан с поступлением ребёнка в школу, изменением его социальной роли, и ведущей деятельности – вместо игровой основной деятельностью ребёнка семи лет становится учебная деятельность.

- *Кризис подросткового возраста*. Это переломный момент в жизни ребёнка, связанный с глубокими физиологическими и эмоциональными

переменами, изменением ценностной структуры личности, формированием мировоззрения.

1. Возрастные кризисы

1.1 Кризис 1 года.

Младенчество – это период жизни ребёнка до года. В это время дети адаптируются к новой окружающей среде. Хотя ребёнок физически отделен от матери, однако, физически и психологически остается от неё зависим.

У физически здоровых детей в возрасте 1 месяца появляется «комплекс оживления». Он заключается в том, что при виде лица матери или другого близкого человека, заботящего о ребёнке, малыш сначала замолкает, замирает, всем телом напрягается, а сразу после этого начинает синхронно двигать ручками и ножками. Глядя прямо в глаза, ребёнок начинает гулить. При этом процессе важна реакция матери, если мама радуется, малыш получает удовольствие от общения. Постепенно эта радость начинает распространяться на общение с другими людьми. Формирование комплекса оживления является залогом благополучного эмоционального развития ребёнка в будущем. У малыша, взятого из детского дома, комплекс оживления может сформироваться позже, и проявляться не так ярко, но сам факт его формирования – залог благополучного эмоционального развития, успешной адаптации в новой семье.

У ребёнка растёт моторная активность, он изучает границы своего тела – ручки, ножки, пальчики. Все действия родителей должны в этот период сопровождаться словесным описанием. Это помогает формировать пассивный словарный запас ребёнка, т.е. слова, которые он слышит от взрослых, он пока самостоятельно употреблять не будет, но будет понимать, что они означают.

В возрасте 7 -11 месяцев у ребенка проявляется «страх расставания» - грусть или испуг при исчезновении мамы, когда мамы долго нет или она просто незаметно для ребёнка вышла из комнаты. Ребёнок остро реагирует на разлуку. При нормально психоэмоциональном развитии страх расставания вновь обострится в 15- 18 месяцев. Дети, взятые на воспитание в младенчестве, гораздо острее переживают «страх расставания» с новой семьей. Для них этот страх усиливает ощущением ненужности, отвержения, боязнью вновь остаться без близкого человека.

Итогом первого прожитого ребёнком года является кризис 1-ого года. **Кризис 1 года** - это переходный возраст между младенчеством и ранним детством.

«Почувствуй, что значит нельзя, когда очень хочется»

Цель: прочувствовать переживания ребёнка, связанные с недоступностью желаемого и причинами аффективных вспышек.

Во взрослой жизни мы довольно часто сталкиваемся с ситуациями, когда не получаем желаемого. Можно ваш мобильный телефон. Кладу его как можно выше. Вам нравится ваш телефон, вы хотите его получить обратно и недоумеваете, по какому праву я его у вас взяла. Вы сейчас будете выступать в роли родителя, запрещая опасные на ваш взгляд действия.

Достаньте телефон. (В процессе, когда человек пытается достать телефон, говорю «нельзя»)

Как же поступить?

Что вы чувствовали, когда принадлежащая вам вещь оказалась вне зоны досягаемости?

Что вы чувствовали, запрещая?

Трудно ли было найти компромисс?

Как всякий кризис он связан со всплеском самостоятельности, появлением аффективных реакций. Аффект – это сильное и относительно кратковременное, эмоциональное состояние. Аффективные вспышки у ребенка обычно возникают, когда взрослые не понимают его желаний, его слов, его жестов и мимики или понимают, но не выполняют то, что он хочет.

Ребенок начинает активно ходить, ползать. Для него ходьба становится основной формой передвижения, перемещения, способом познать окружающее пространство. В это время резко увеличивается круг достижимых и привлекательных для него предметов. Взрослые вынуждены убирать острые вещи, закрывать электрические розетки, ставить повыше электроприборы, посуду и книги. Не все желания ребенка выполнимы потому, что его действия могут причинить вред ему самому или окружающим. Разумеется, ребенок и раньше был знаком со словом «нельзя», но в кризисный период оно приобретает особую актуальность. Эти запреты могут вызывать сильную эмоциональную реакцию, протест. В этом заключаются негативные проявления кризиса.

Задача родителей в этот период – дать ребенку некоторую долю самостоятельности, быть более терпеливыми и выдержанными, а самое главное последовательными – постараться исключить ситуации, когда сегодня что-то нельзя, а завтра можно и т.д.

Главное приобретение переходного периода - своеобразная детская речь. Она значительно отличается от взрослой речи и по звуковой форме - фонетическому строению, и по смыслу – т.е. семантической стороне. Детские слова по своему звучанию иногда напоминают «взрослые», иногда резко

отличны от них. К концу первого года жизни активный словарь ребёнка колеблется от 2-3 до 10 слов.

«Детскую» речь от «взрослой» отличает её семантическая сторона. Маленький ребенок вкладывает в привычное слово новый смысл. Для взрослых людей слово чаще всего связано с определенной группой предметов, идентичных по какому-то существенному, обычно функциональному признаку. Так, «часы» - предмет, с помощью которых определяют время. Это предметное значение имеют все часы, обозначаемые нами одним словом, - это и большие, и маленькие, и круглые, и квадратные, и ручные, и стенные с маятником. Ребенок пока не способен к подобному обобщению.

Автономная детская речь возникает только при яркой эмоциональной окраске воспринимаемой ребенком ситуации и активности самого ребенка, эту ситуацию переживающего или действующего в ней. Поэтому можно говорить об эмоционально-действенном характере образования слов.

Из своей структурной и фонетической особенности, «автономная детская речь», как правило, понятна только самым близким людям, постоянно находящимся рядом с ребенком и понимающим значение его слов.

Годовалый ребенок, вступая в новый период - раннее детство, уже многое может:

- подползает под препятствие, вползает по наклонной поверхности, сползает с них, залезает, карабкается на диваны, кресла, спускается на пол.
 - стоит без опоры, приседает, выпрямляется, наклоняется;
 - ходит, держась одной рукой, поднимается на лесенку приставным шагом с помощью взрослого;
 - делает самостоятельно несколько шагов без поддержки или самостоятельно проходит три-пять метров;
 - подражает знакомым движениям взрослого, подражает простым движениям сверстника (хлопает, трясет, стучит)
- выполняет различные действия с предметами: собирает пирамидку из 3-4 колец, открывает и закрывает крышечки, ставит один кубик на другой, выполняет по подражанию действия с игрушками – качает, кормит куклу.

Способен толкать игрушки на колёсиках, открывать и закрывать двери, выдвигать ящики, самостоятельно включать и выключать телевизор, радио.

Ребенок активно подражает мимике, жестам, игровым действиям сверстников и взрослых. Вопросительно смотрит на взрослого при затруднениях в незнакомых ситуациях. Радует при встрече с близким человеком и, узнавая его на фотографии. Появление незнакомца вызывает, настороженность, страх и плач. Проявляет недовольство и протест в ответ на

запреты, повышение взрослым тона голоса или при невозможности получить или выполнить желаемое.

Малыш проявляет интерес к красочным картинкам, подпевает звукам музыки, песенкам.

Действия и восприятие ребёнка можно организовать с помощью речи, так как он понимает обращенные к нему слова взрослых: совершает знакомые действия с игрушкой, по просьбе взрослого показывает нужную игрушку, картинку или предмет, выполняет просьбу: «положи», «отдай», «отнеси», «закрой», «открой». Подчиняется словам «нельзя» и «можно».

Знает имена близких взрослых, смотрит в сторону названного человека. Озвучивает названия своей одежды, предметов быта, способен выбрать и показать. Малыш машет рукой при словах взрослого «до свидания». Разводит ручками на слово «нет».

По просьбе взрослого играет в «ладушки», в «прятки», в «ку-ку», старается вытирать нос платком, вытирает лицо, прикладывая полотенце.

Мозговой штурм «правила жизни с маленьким исследователем»

Предлагая разработать ряд правил, которые помогут организовать жизнь маленького исследователя и эффективно справиться с кризисом.

Примерный перечень:

- Уменьшите число запретов. Запреты должны быть обоснованными, носить постоянный характер. Малышу лучше не запрещать, а отвлекать его.

- Запрещая ребёнку что-то желанное, предлагайте альтернативу. Например, нельзя играть стеклянной вазой, лучше возьми вот это красивый стакан (пластиковый).

- Отвлекайте не предметом, а действием: если ребенка не привлекла желтая пластиковая баночка вместо вазы, которую он хотел схватить – покажите действие, которое можно осуществить с этой банкой (постучать по ней ложкой, насыпать что-нибудь внутрь, засунуть в нее шуршащую газету и т.д.)

- предлагайте как можно больше альтернатив, т.е. всего того, что ребенку можно порвать, смять, постучать и т.д.

- не пытайтесь удержать ребенка в одной комнате, где есть, что можно сломать и растоптать, пусть в каждом уголке у вас будет закладка, которая может отвлечь ребенка, если потребуется – небольшая коробочка с детскими игрушками, коробочками, баночками и т.п.

1.2. Раннее детство. Кризис 3 лет

Раннее детство. Оно продолжается с 1 года до 3 лет. В это время ребёнок познаёт, как устроен окружающий мир, учится действовать разными предметами. Представьте себе ситуацию: утро, родители собираются на работу, ребёнок – в садик, при этом надевает шапку на ногу, а ботинок на голову. Как вы думаете, какую реакцию он ждёт от родителей? Ребёнок ждет смеха, позитивного эмоционально отклика, ведь малыш уже точно знает, какой предмет одежды, как правильно одевать, и таким образом шутит с родителями.

При обучении действиям с предметами дети проходят 3 стадии:

1. Дети совершают предметами любые действия, так как не знают, как именно нужно ими манипулировать. Например, ложкой можно стучать, бросать кашу.

2. Взрослый показывает ребёнку главную функцию предмета, как его нужно и можно использовать. Например, ложкой нужно кушать.

3. Ребёнок снова может совершать с предметом разнообразные, несвойственные действия, при этом имеет представления, как именно нужно им манипулировать. Например, ложкой опять рисует в тарелке, но при напоминании начинает нормально кушать.

Как только малыш научился пользоваться предметами, он начинает действовать без них, т.е. имитировать их действия. «Я буду кормить куклу», ребёнок начинает воображаемой ложкой кормить куклу воображаемым супом. Это очень важный момент – начало игровой деятельности. В этот период не нужно покупать ребёнку всевозможные игрушки, с ними он не научится фантазировать. Например, игра в больницу – вместо градусника ребёнок может использовать палочку от эскимо. Тем самым у ребёнка развивается воображение, исчезают рамки игры. Ребёнок не будет ограничивать себя в развитии игрового сюжета из-за отсутствия той ли иной игрушки. Не скажет: «у меня нет настоящего градусника, поэтому я не стану играть в больницу».

Упражнение «если это не карандаш, то что это?» (развитие творческого мышления)

В это время важны занятия, во время которых ребёнок использует один предмет для воздействия на другой, например, игрушечный набор инструментов – крутит болты, стучит молоточком, переливает воду. Важно не качество, не результат, а сам факт выполнения действий, формирования в мозгу схем движения. Чем больше ребёнок упражняется с глиной,

пластилином, песком, красками, тем быстрее он научится аккуратности, тем более творчески он будет подходить к работе.

К трём года ребёнок начинает менять. Капризный, упрямый, непослушный... Возраст после двух лет нередко становится возрастом необъяснимых изменений.

Детские психологи Л.С. Выготский и Э. Келер выявили семь характеристик поведения ребенка, переживающего кризис трехлетнего возраста: *негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, обесценивание, протест-бунт, деспотизм, агрессивность.*

Все они являются признаками позитивных изменений личности ребенка, необходимых для его полноценного развития. А негативными их делает в большей степени отношение к ним. Эти особенности в той или иной мере присущи каждому ребенку.

Сейчас вам нужно разбиться на пары – тройки. Каждая группа получает карточку с кратким описанием проявления кризиса и иллюстрирующей его ситуацией.

Карточка №1.

Негативизм.

Это стремление сделать всё наоборот. Он направлен на взрослого и не имеет никакого отношения к желаниям ребенка. Противоречие исходит из желания делать не так, как говорят взрослые, даже если ребенок только что сам хотел это сделать. Причиной подобного поведения является то, что ребёнок пока еще не умеет отстаивать собственное «Я» другими способами.

Ситуация:

(Разыграйте ситуацию, предложите, как успешно из неё выйти).

Мама предлагает мальчику скушать на полдник банан, который он очень любит малыш эмоционально отказывается.

Комментарий ведущего: Желание поступать как взрослый эффективнее всего перенаправляется в игру, например, кукла «понарошку» пошла в магазин за продуктами, или соревнование, кто быстрее оденется. Родители очень

помогут ребенку сформировать уверенность в себе, предоставляя ему возможность выбирать, из какой тарелки есть, с какими игрушками идти гулять, во что играть, что читать. В крайних случаях можно давать ребенку задание, противоположное тому, чего взрослые хотят от него добиться. Это следует делать в шуточной форме и не увлекаться. Ведь обман и манипуляция - не лучшие приемы воспитания.

Карточка №2.

Упрямство.

Стремление ребёнка отстаивать свою точку зрения любым путём. Он будет упорно двигаться к цели, пока не почувствует, что с его мнением считаются. Это проявление свидетельствует о развитии такой положительной черты характера, как умение отстаивать свое мнение.

Ситуация:

(Разыграйте ситуацию, предложите, как успешно из неё выйти).

Мама забирает ребёнка из садика:

- Миша, пойдём домой, я устала на работе и очень хочу домой.

- Миша сопротивляется, упирается и отказывается. Настойчиво убеждает маму, что хочет гулять.

Комментарий ведущего: Важно лишь, чтобы родители не устраивали с ребенком соревнований в упрямстве, упорству там, где без риска для здоровья крохи авторитета взрослого можно уступить. Ситуации с проявлением упрямства легко сглаживать, научив ребенка находить компромиссы и проявив, со своей стороны, уважение к мнению другого, достаточную гибкость и долю здорового упорства.

Карточка № 3.

Строптивость. Она направлена против норм и привычного образа жизни. Ребёнок часто стремится добиться желаемого, прибегая к истерикам.

Во время истерики лучше оставить ребенка в покое, дать ему успокоиться и ни в коем случае не уступать. Иначе в следующий раз истерика будет продолжительнее и мощнее. Успокоившемуся ребёнку нужно предложить альтернативу.

Ситуация:

(Разыграйте ситуацию, предложите, как успешно из неё выйти).

- Мама, я хочу чай с конфетой!
- Хорошо, но посмотри на свои уки, они все в краске. Их нужно вымыть.
- Нет не хочу. (кричит, падает на пол изображает истерику)

Комментарий ведущего: Здесь по возможности следует на время отступить и предоставить ребенку возможность обдумать смысл того действия, которого ждет от него взрослый. Чтобы предупредить протестную реакцию, заранее предоставив приятную перспективу: «Мы сейчас уберем игрушки, а потом пойдем кататься с горки».

Во время истерики не следует говорить с ребенком – всё равно он не услышит. Нужно проявить твердость и всем видом излучать уверенность и спокойствие. Если вы будете жалеть малыша и соглашаться на все его условия, то истерики станут очень частыми гостями в вашем доме.

Карточка № 4.

«Я сам!»

Ребёнок всеми доступными ему способами отстаивает свою «взрослость». Успешно предоставлять ребёнку некоторую самостоятельность в быту, однако условия должны быть максимально безопасными. Следует установить четкие запреты, касающиеся жизни и здоровья: нельзя зажигать плиту, включать электроприборы, открывать горячую воду и пр.

Ситуация:

(Разыграйте ситуацию, предложите, как успешно из неё выйти).

- Миша, дай мне руку, нам нужно переходить дорогу!
- не дам!!!! Я сам!!!

Комментарий ведущего: Малыш настойчиво требует, чтобы ему предоставили право самому завязывать шапку, застегивать молнию, нести из магазина пакет с покупками, вырезать картинки. Он категорически не желает

идти за ручку, с раздражением отказывается от любой помощи. Вспомните, что главной заслугой периода кризиса трех лет является появление собственного «Я».

Карточка № 5.

Обесценивание

Ребёнок отказывается от всего, что было ему интересно и любо раньше. Забросив любимого мишку или порвав любимую книгу, ребенок отказывается от себя прежнего, показывает, что больше не нуждается в том, что ему нравилось, когда он был «маленьким». В этом случае не следует настаивать на прежних занятиях. Пусть малыш сам выбирает себе занятия и игрушки. Помочь ему можно, ненавязчиво предлагая новые игры и развлечения, каждый раз подчеркивая, что малыш вырос и теперь уже с ним можно играть по-новому.

Ситуация:

Маме предлагает ребёнку почитать книжку:

- Не люблю эту книжку! Она плохая! (кидает книжку на пол)
- но она твоя любимая!?
- нет! Я её больше не люблю!!!!

После прошу их еще раз повторить обсуждение ситуации. Повторять столько раз пока не начнут протестовать.

«Давайте повторим его еще раз, ведь оно хорошее, давайте еще раз... что вы почувствовали? Именно так ощущает себя ребёнок 3 лет, бунтуя, обесценивая, отвергая сложившуюся модель, которую он хорошо знает и уже её перерос.

Карточка № 6.

Протест-бунт

Он проявляется в повышенной конфликтности ребенка. Протест направлен на взрослых: ребёнок провоцирует ссоры, обзывается, говорит «плохие слова». Он намеренно делает то, что запрещено, с единственной целью - вызвать возмущение окружающих, заставить их проявить сильные эмоции. Ребенок может делать это, чтобы привлечь к себе внимание или, чтобы доказать свою силу и даже превосходство над взрослыми.

Ситуация:

Ребёнок: Уходи! Ты плоха! Глупая! Уходи!

Комментарий ведущего: Если в этот момент в порыве гнева опуститься до уровня трехлетки, он поймет, что способен манипулировать чувствами других людей. И, получив удовольствие от такой игры, будет пробовать новые способы воздействия. С помощью мимики и жестов, которые дети этого возраста уже очень хорошо понимают, можно показать бунтарю, насколько его поведение неприятно. Важен пример взрослого: его слова и отношение к другим людям.

Карточка № 7.

Деспотичность. Ребенок диктует окружающим правила поведения и требует от них «послушания». Он указывает, кому с ним играть, чем его кормить, кому, где сидеть, пытается, запрещать что-то делать. Важно уметь сказать «нет» и объяснить, что каждый вправе решать сам за себя.

Ситуация:

Ребёнок: Мама, выйди из комнаты! Иди, готовь обед и не мешай мне!

Комментарий ведущего: В случае, когда взрослые поддаются на манипуляции, в ребенке развиваются авторитарные черты характера. И в то же время не самый лучший пример поведения показывает взрослый, сам проявляя упрямство.

Карточка № 8.

Агрессивность.

Агрессивность присуща всем детям. Причина агрессивности проста: ребенок каждый день сталкивается с разочарованиями, и это раздражает его.

Ситуация:

Малыш наконец-то дотянулся до ручки двери, а повернуть ее и открыть дверь не хватает сил. Закричал, ударил по двери.

Комментарий ведущего: Агрессивность - это реакция борьбы, поэтому она предпочтительнее апатичности, вялости, хныканья и жалоб. Поэтому агрессивность важно уметь контролировать. Лучший способ избежать чрезмерного ее проявления - отнестись к ребенку с любовью. Чтобы избежать проявления агрессии, необходимо помнить, что ласковое слово может снять озлобление. На этом этапе очень важно установить внутри семьи правила и не менять их ни в коем случае.

Родителям важно понимать, что ребенок, переживающий кризис, не может контролировать свои эмоции и часто поддается порывам. И расстраивается от этого ничуть не меньше, чем взрослые!

Обсуждение:

Что вы чувствовали, проигрывая ситуации. Стали ли вам понятнее, как вести себя в кризисные периоды трёх лет.

Итогом этого кризиса является то, что ребенок учится самостоятельно действовать, может манипулировать с предметами. Происходит овладение речью – ребенок начинает активно говорить и понимать обращенную к нему речь. На данном возрастном этапе очень важна поддержка взрослого, ребенка нужно хвалить за его достижения, а также мягко указывать на недостатки, так как в этом возрасте ребенок очень остро реагирует на критику.

Ребёнок начинает проявлять упрямство, настойчивость, своеволие - это важные моменты в развитии малыша. Так как ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями. В этом возрасте у ребенка появляется новое слово «не хочу», оно начинает довольно часто встречаться в речи. Малыш нередко действует наоборот: вы его зовете, а он убегает; просите быть аккуратнее, а он специально разбрасывает вещи. Ребенок кричит, может топтать ногами, замахиваться на вас со злым, сердитым лицом. Таким образом, малыш проявляет свою активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Но умения для этого еще пока не хватает. Ему начинает что-то не нравиться, и ребенок выражает свою неудовлетворенность.

Малыш под влиянием возрастающей практической самостоятельности только начинает осознавать свое «Я». Ведь он овладевает возможностями делать без помощи взрослого множество действий, усваивает навыки самообслуживания, самостоятельного приёма пищи и т. п. Внешне это выглядит так: ребенок, называющий себя раньше в третьем лице (он, она), начинает осознавать себя лицом первым: «Дай мне машинку!».

Этот период длится обычно несколько месяцев и протекает у всех детей по-разному. И взрослые именно в это время испытывают значительные

трудности в общении и взаимодействии с ребенком, сталкиваются с негативизмом и упрямством. Дети протестуют против опеки и делают то, что заведомо запрещено. Не надо сердиться на ребенка, пытаться силой заставить его, отвечать на его крик криком или наказывать. Это может закрепить в подсознании мотивы отрицательного поведения.

Найдите в себе силы терпеливо отнестись к маленькому крикуну. Лучше постараться переключить его на другие дела, так как ребенок иногда и сам бы рад, да не может успокоиться. Например, стоит поставить его любимую кассету, включить мультфильм. Если же акцентировать внимание малыша на конфликте - это может привести к неврозам. Нужно внимательно следить за изменениями в поведении ребенка. Если вдруг он отказывается от контакта с окружающими, однообразно раскачивается или долго-долго перебирает пальцы, то нужно немедленно показать малыша психоневрологу.

1.3. Кризис 7 лет

Возраст от 3 до 7 лет приятно называть **дошкольным детством**. В это время дети в основном играют; играют по правилам и с другими детьми. Ребёнок впервые выходит за пределы семейного мира – идёт в детский сад. До 3-ёх лет ребёнок не предаёт значения играм с другими ребятами, он не видит в них людей. Для детей до 3-ёх лет, люди – это родители и другие взрослые, а дети – это игрушки. Поэтому их можно толкать, отодвигать, если мешают. Играть вместе дети до трёх лет ещё не умеют. Только с появлением «Я», у ребёнка появляется стремление играть с детьми.

Ребёнок начинает устанавливать отношения с посторонними для семьи людьми. Начинает интересоваться миром человеческих отношений. Напрямую войти в мир взрослых ребёнок пока не способен, компенсирует это через ролевые игры.

В это время у детей возникает соподчинение мотивов – они начинают использовать слово «надо». Но это не происходит само по себе – нужно говорить с ребенком, объяснять. Ребёнок учится терпеть, когда не выполняются его желания. Начинает разграничивать, что такое хорошо и что такое плохо; формируется идеал – прекрасное и в противоположность ему – безобразное. Ребёнок в 5-6 лет начинает осознавать ограниченность своих возможностей в обществе, он начинает хотеть стать общественно одобряемым, полезным человеком – стать учеником!

Возраст 7-и лет называется возрастом смены зубов, возрастом вытягивания. Ребенок резко изменяется, причем изменения носят более глубокий, более сложный характер, чем изменения, которые наблюдаются при кризисе трех лет. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в 6 или 7 лет, он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. Ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Он открывает для себя значение новой социальной позиции – позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы.

Происходит переоценка ценностей. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им проходят новые. То, что имеет отношение к учебной деятельности, в первую очередь, отмечается, оказывается ценным, то, что связано с игрой – менее важным. Маленький школьник с увлечением играет, и играть еще будет долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни. Ребенок начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

Меняются авторитетные фигуры: если раньше родитель был для ребенка самой авторитетной фигурой, то теперь появляется еще и учитель, мнение которого подчас даже важнее, чем мнение родителей.

Кризис 7 лет - это период рождения социального «Я» ребенка. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. В кризисный период происходят глубокие изменения в плане переживаний, подготовленные всем ходом личностного развития ранее. В семи годам у ребёнка уже намечилось осознание своих переживаний, они образуют устойчивые аффективные комплексы.

Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок четырех лет, были мимолетными, завесили от ситуации, не оставляли заметного следа в его памяти. То, что он периодически сталкивался с неудачами в каких-то своих делах или иногда получал нелестные отзывы о своей внешности и испытывал по этому поводу огорчение, обиду или досаду, не влияло на становление его личности. Лишь немногие дошкольники приобретают высокий уровень тревожности и заниженные представления о себе.

В период кризиса 7 лет проявляется так называемое «обобщение переживаний». Цепь неудач или успехов, в учебе, в общении со сверстниками, каждый раз примерно одинаково переживаемых ребенком, приводит к формированию устойчивого переживания - чувства неполноценности, унижения, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, компетентности, исключительности. Например, если ребёнок постоянно терпит неудачи в игре, у него может начать формироваться представление о себе, как о неудачливом игроке. Хотя ранее, даже если он много проигрывал, какое представление о себе у него не формировалось, неудачи быстро забывались. Конечно, в дальнейшем они могут изменяться и даже исчезать по мере накопления опыта другого рода. Но некоторые из них, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности и влиять на развитие самооценки ребенка, его уровня притязаний. Благодаря обобщению переживаний в 7 лет появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Упражнение для повышения самооценки:

Все участники встают в круг. Ведущий выходит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо.....» - называя то действие, которое ему, на его взгляд, удастся хорошо выполнять. Если кто-то из стоящих в кругу тоже умеет это делать, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею хорошо...» Если никто из присутствующих не может присоединиться к ведущему, то вся группа аплодирует и говорит: «Вот это здорово!»

После ведущего все участники по желанию могут выходить на середину круга и заявлять о своих умениях, причем каждый может похвалить себя столько раз, сколько ему хочется.

Что вы чувствовали? Как думаете, что чувствует ребенок, когда отправляется в школу?

- новое место, незнакомое, повышаются нагрузки

В чём нуждается ребенок в этот период?

Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Ребёнок семи лет уже не слепок с внешней жизни. Внешние события, ситуации, отношения составляют содержание переживаний. Они преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т.д. Скажем, одна и та же отметка, полученная на уроке разными детьми, вызовет у них совершенно разный эмоциональный отклик: четверка для одного ребёнка - источник бурной радости, для другого - разочарования и обиды, одним она воспринимается как успех, другим - как неудача. С другой стороны, внутренняя жизнь - жизнь переживаний - влияет на поведение и, тем самым, на внешнюю канву событий, в которые активно включается ребенок.

Начинается разделение внешней и внутренней жизни ребенка связано с изменением структуры его поведения. Поведение ребёнка 7 лет выстраивается по схеме: мотив – смысловая ориентировка (рациональная и эмоциональная оценка) – действие – результат и отдалённые последствия.

У поступков появляется смысловая ориентировочная основа - звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Но одновременно это и момент эмоциональный, поскольку определяется личностный смысл поступка - его место в системе отношений ребенка с окружающими, вероятные переживания по поводу изменения этих отношений. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной внутренней жизни. В то же время она исключает импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Благодаря этому механизму утрачивается детская непосредственность. Ребенок размышляет,

прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показывать другим, что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

В 7-летнем возрасте у ребёнка начинается возникновение структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т. е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Переживания приобретают смысл, сердящийся ребенок понимает, что он сердит. Благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. Весь характер переживаний ребенка к 7 годам перестраивается.

Основными новообразованиями кризиса 7 лет является появление самолюбия и самооценки, чаще всего неадекватной. Самооценка ребенка зависит от его достижений или неудач в школьной жизни и может быть либо завышенной, либо заниженной. Это связано с формированием комплекса переживаний неуспеха, либо собственной значимости. Ребенок начинает испытывать неизвестные ему до сих пор эмоции и переживания, у него появляются новые цели и желания. Происходит утрата детской непосредственности – ребенок размышляет, прежде чем действовать, может скрывать свои переживания, пытается не показывать их другим.

1.4 Кризис подросткового возраста

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Подростковый возраст - это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась.

Сейчас я предлагаю Вам почувствовать себя в роли подростка.

Почувствуй себя подростком:

Поставить рядом 2 стула – большой и маленький. Попросить одновременно усидеть на них – один – детство, другой взрослая жизнь. Спросить об ощущениях.

Говорят, что подросток это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково сидеть одновременно на двух стульях - одном большом, другом - маленьком, детском стульчике. Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями или возврат в легкомысленное и беззаботное детство.

Что вы почувствовали?

Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса.

Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

Подростковый возраст – это тот момент в жизни ребенка, когда эндокринная система начинают активно вырабатывать огромное количество гормонов. Гормоны роста и половые гормоны поступают в кровь. Происходит резкое увеличение роста и веса. В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек в 11-13. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.

Начинается половое созревание: появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.

В это время для подростка характерны резкие перемены в настроении - смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Психологические основы кризиса подросткового возраста:

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста: кризис независимости и кризис зависимости.

Основными проявлениями кризиса по пути независимости являются: негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам, ревностное отношение к личному пространству.

Неуважение к подростку, покушение на его самостоятельность, «ты еще слишком мал, чтобы высказывать свое мнение», порождает у подростка готовность отрицательно реагировать на подобные воздействия.

2. Другим вариантом протекания кризиса подросткового возраста является «*кризис зависимости*». Основными его проявлениями являются: чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все»

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, обычно больше устраивает родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Как вы считаете, какой путь протекания кризиса является наилучшим?

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими **новообразованиями**, помимо обретения самостоятельности, являются:

1. Появление интереса к своему внутреннему миру. Подросток начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

Подросток стремится, как можно лучше познать себя и окружающих. А мы, взрослые люди, хорошо ли мы знаем себя?

Упражнения на самопознание

Упражнение «Цветик-семицветик»

Цель: обучение навыкам взаимопонимания, вербализации своих мыслей и чувств.

Каждая диада получает цветок с семью лепестками, на каждом из которых сформулированы незаконченные предложения и оставлено свободное место для ответов. Прежде чем участники приступят к работе, тренер собирает всех в круг и объясняет правила выполнения упражнения, продемонстрировав ответы на собственном примере. Затем упражнение проходит в диадах. Взрослый и ребенок по очереди завершают предложения. Если ответы в диадах решено давать письменно, можно взять лепестки домой и попросить других членов семьи продолжить предложения. Ответы на вопрос должны быть краткими.

Варианты незаконченных предложений на лепестках могут быть следующими:

— Я радуюсь, когда...

— Мне весело, когда....

- Я волнуюсь, когда....
- Я огорчаюсь, когда.....
- Мне хочется плакать, когда...
- Я люблю, когда....
- Я хочу, чтобы...

После окончания упражнения представители диад делятся своими впечатлениями в свободной форме, по желанию могут рассказать, что их удивило в ответах партнера.

«О ком я забочусь?» На листе бумаги напиши список тех, о ком вы заботитесь?

Обсуждение.

Кто «Я?»?

На листе бумаги напиши как можно вариантов продолжения предложения: Я -

Обсуждение.

2. У подростка происходит бурное развитие критического мышления. Формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Ярким примером является максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни».

3. Потребность в близких отношениях и признании окружающих. Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Первая любовь. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

Итак, в процессе переживания кризиса подросткового возраста происходит следующее:

- Появляется повышенный интерес к собственной внешности.
- Стремление к независимости и свободе.
- Группирование со сверстниками.

- Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.
- Потребность в уединении.
- Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.
- Резкость и безапелляционность суждений.
- Ранимость в сочетании с показной холодностью.

Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка. Именно поэтому перед взрослыми встает непростая задача – осознавая физиологическую и психологическую суть кризиса подросткового возраста оказывать поддержку и помощь своему ребенку на пути взросления.

Общая характеристика общения подростка со сверстниками

Подростки начинают активно общаться и группироваться со сверстниками. Предъявляют повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляются и протестуют против обращения с ними как с маленьким.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные *системы взаимоотношений*:

- со взрослыми,
- со сверстниками.

Эти системы сложились довольно давно, однако, именно в подростковом возрасте, их равновесие пошатнулось. Если товарищеские отношения стали равнопартнёрскими, то отношения с родителями и учителями остались неравноправными. Поскольку общение с товарищами начинает приносить подростку больше пользы в удовлетворении его актуальных интересов и потребностей, он отходит от школы и от семьи, начинает больше времени проводить со сверстниками.

Взрослеющие дети стремятся общаться с друзьями на личные темы, обсуждать переживания, свои дела, планы, тайны. При этом подростки в категорической форме отстаивают право на дружбу со своим сверстником, *не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга*. Обсуждение личности друга в любой форме даже похвалы воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу.

Подростки стремятся образовывать группы, внутри которых общение строится по определённым, четким правилам, которые нельзя нарушать. В группах подростки могут открыто обсуждать насущные проблемы, не опасаясь быть осмеянным.

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда особенно дорожит и, во что бы то ни стало, стремится ее завоевать.

Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело. Для того, чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей, подросток старается сделать все возможное; иногда ради этого он идет на прямое нарушение сложившихся социальных норм, на открытый конфликт со взрослыми.

Общение подростка со взрослыми людьми (родителями и учителями)

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Это важнейшее психологическое новообразование, толкающее подростков на утверждение своей самостоятельности.

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга.

Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Вопрос, обращенный к нему между делом, когда Вы заняты, останется неотмеченным или просто формальным. Искренность и доверие подростка нужно заслужить встречной искренностью, добротой и терпением.

Не сердитесь на подростка за его невнимание и вечную занятость – в данный период жизни он, как никогда раньше, занят формированием своего мировоззрения, выстраиванием новых взаимоотношений со сверстниками. Друзья становятся важной и неотъемлемой частью жизни подростка, источником уверенности и поддержки.

Демонстрируйте подростку свою искреннюю заинтересованность к его повседневным делам и увлечениям: с каким счетом закончился матч, кто победил в хит-параде и какого цвета лак для ногтей в моде.

Крайне важна атмосфера, в которой Вы беседуете: атмосфера спокойствия, сдержанности и уважения по отношению ко всем собеседникам.

Делитесь с подростком своими планами. Позвольте ему покритиковать Вас и дать значимые, по его мнению, советы. Это позволит ему научиться участвовать, сопереживать, приминать решения и отвечать за них.

Спрашивайте подростка о его самочувствии не только, когда он заболел – в период взросления с ним происходят грандиозные перемены, пугающие его самого. Ваша задача – своевременно составить разговор с ребенком об изменениях, происходящим с его телом – половое созревание, сексуальное влечение – пусть подросток узнает всё от Вас, а не от друзей и случайных знакомых из интернета. Как бы ни был труден для Вас этот разговор, его необходимо своевременно составить.

Хвалите подростка чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Объясняйте, за что именно Вы его хвалите. Говорите о своих чувствах.

Сейчас предлагаю разделить на группы и решить ситуации. На карточках написаны ситуации, вы их можете инсценировать или просто озвучить, как стоит повести в них себя взрослому.

Как правильно хвалить:

Карточки с ситуациями:

1. Маше 15 лет. Она впервые приготовила ужин.

Как похвалить машу так, что бы девочка почувствовала свою значимость и в дальнейшем стремилась помогать.

1. Диме 14 лет. Дима вернулся с соревнований, где получил 2 место.

2. Оле 16 лет. Девочка впервые заработала деньги и накрыла для своей семьи сладкий стол.

3. Даша 15 лет. Вернувшись после школы, увидела, что мама не успела вымыть полы и сама без напоминания навела порядок.

Критиковать, конечно, тоже нужно. Однако, критикуя, старайтесь избежать нотаций и лекций. Разговор, начатый со слов «Я в твоём возрасте» обречён на провал, подросток просто не станет Вас слушать. Про обвинения так же лучше забыть – фразу «ты опять не сделал уроки!» можно успешно заменить «Я так огорчена, что ты откладываешь учебу на последнее место».

В разговоре с эффективно использовать «Я-сообщения» Почувствуйте разницу между высказываниями: «Ты просто отвратительно себя ведёшь, ты специально так делаешь!» и «Я просто в ужасе от такого поведения, очень

сильно расстроена, для меня неприемлемы такие поступки». Во втором случае родитель говорит о своих чувствах, а не о личности ребёнка. Говорите о своих чувствах чаще!

Карточки

1. «Ты опять получил двойку! Как же ты такой дурак у меня получился?!»
2. «Как мне надоело твоё отвратительное поведение! Сколько можно тебе говорить, что ты должен учиться!»
3. «Какая же ты неряха! Неужели так трудно мыть за собой посуду!»
4. Да что же ты за человек такой! У всех дети как дети, а ты даже пыль вытереть не можешь!»

Обсуждение: что вы чувствовали, когда были месте ребёнка? Как изменилось ваше ощущение, когда родитель изменил свои слова.

Стремитесь избегать криков, обидных слов. Но, если всё же не удалось сдержаться, и Вы наговорили лишнего — извинитесь. Чтобы взрослеющий человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться — не стыдно. Раскаиваться — можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

Делитесь с ребёнком своими чувствами: у всех людей бывает трудные дни, неприятности на работе, усталость. Подросток в Вас это тоже замечает. Поделитесь с ним своими переживаниями, конечно не забывая, что это Ваш ребенок и некоторые детали всё же лучше оставить только для себя или для взрослого слушателя. Однако, подростку будет очень полезно узнать, что родители могут испытывать подобные чувства, это сделает Вас ближе, Ваши отношения доверительнее.

Важно помнить, что даже у взрослого человека настроение не бывает ровным, а что уже говорить о подростке, пытающимся обуздать бурю эмоций, переживаний и физиологические перемены. Вспомните об этом, потом вспомните себя в его возрасте и обнимите своего подростка.

Не удивляйтесь неожиданным интересам. Подростковый возраст — возврат экспериментов. Если они материально доступны, безопасны, согласуются с Вашей стратегией воспитания — поддержите своего ребёнка, возможно и Вам самим понравится играть на барабанах или кататься на

роликах. Приветствуйте его полезные увлечения, поддерживайте – это укрепит Ваши взаимоотношения, сделает их доверительнее.

Подростки не терпят расспросов и допросов, поэтому если есть желание завести разговор, лучше придумать совместное занятие – приготовление ужина или поход на игру, можно просто ехать в машине – разговор будет искренним и непринужденным.

В современном мире технологий просто необходимо их осваивать – интернет, социальные сети, полезные гаджеты. Иногда проще написать, чем сказать. Можно завязать непринужденную переписку, перекинуться картинка, смайликами, а потом уже спросить, как дела в школе.

В разговоре стремитесь избежать кратких вопросов, порождающих такие же краткие ответы: «Как дела? – Нормально». Вместо этого говорите о том, что интересует Вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. Подросток увидит, что Вы неравнодушны и сам откроет свои переживания.

Ваш взрослеющий ребёнок остро нуждается в признании его как личности и в предоставлении ему прав и некоторых свобод. Но права не существуют без обязанностей и ответственности. Очень эффективным приёмом является разделение ответственности: вместе с подростком определите:

- круг решений, которые подросток может решать самостоятельно (что надеть, кого пригласить на день рождения);
- круг решений, принимаемых совместно (ехать ли на экскурсию с друзьями в другой город; где учиться);
- решения, принимаемые взрослыми (распределение семейного бюджета, место жительства семьи и т.д.).

Важно понимать, что система будет работать, если она является постоянной и не нарушаемой, а так же круг самостоятельно принимаемых решений со временем будет расширяться (что еще не под силу 12-летнему, 15-летний вполне осилит).

Давайте подумаем, какие решения может принимать подросток самостоятельно? И так про каждый уровень.

Давайте вместе решим следующую ситуацию:

Саше 17 лет. Почти каждый день, вернувшись из школы, он быстро делает уроки, а после убегает к товарищам. Обычно они вместе отправляются либо на тренировку, либо играть в футбол на стадион, либо просто гуляют по городу. Маму Саши очень обижает, что сын всё время проводит вне дома и мало помогает её по хозяйству. На все мамины фразы типа: «Саша, иди и

помой посуду!», «Сходи в магазин!», Саша отвечает: «Мам, мне некогда!» или «почему всегда я, вот Дима – младший брат 10 лет, никогда не ходит в магазин, а я должен». Как Сашиной маме составить с сыном разговор? Что в своём поведении ей самой нужно изменить?

Ваш взрослеющий ребёнок идёт по шаткому мостику между детством и взрослой жизнью, и в этом пути он остро нуждается в Вашей заботе. Даже если он протестует против опеки, для него крайне важно знать, что несмотря ни на что, его любят и о нём заботятся. Обязательно поддерживайте своего взрослеющего ребёнка!

Помните: ни одно слово, сказанное вами с любовью, вниманием и заботой, не окажется незамеченным. Рядом с вами растёт умный, тонкий и неопытный человек.

Родителям, имеющим детей

Несколько слов хочу добавить о семьях, в которых уже есть дети, и планирующих взять приёмного ребёнка.

Если у вас уже есть свои дети, и вы хотите взять приёмного, учтите, что **чем меньше разница в возрасте у родных и ребёнка из детского дома, тем больше трудностей вас ждет**. В этом случае дети будут иметь одинаковые потребности и между ними начнется конкуренция, борьба за родительское внимание и любовь. Вашему ребенку придется «делиться» своими родителями, что в свою очередь провоцирует ревность и враждебное отношение к «конкуренту». Это будет особенно заметно, если мама и папа уделяют приемному ребенку гораздо больше времени. Поэтому старайтесь распределить своё время так, чтобы никто из детей не чувствовал себя обделённым.

Родные дети менее болезненно реагируют на появление в доме нового члена семьи, если решение об этом принималось вместе с ними. Тогда они чувствуют больше ответственности за нового члена семьи и не так переживают по поводу того, что теперь им достанется меньше родительского внимания. Нередко старшие дети с появлением нового ребенка начинают ощущать в семье свою значимость, включаются в процесс воспитания новоявленного братишки или сестрёнки, а родителям проблемы с приёмным ребенком часто помогают лучше понять нужды своих кровных детей.

Чтобы воплощение в жизнь вашего решения о принятии ребенка в семью было успешным, полезно воспользоваться следующими правилами:

1. В приёмных семьях, где есть дети до 3 лет, при появлении нового члена семьи, страдают все дети. Это происходит потому, что

приемный ребенок первое время требует очень много времени и внимания, и у него будет иной режим и иные потребности.

2. Если у вас уже есть двое или трое детей, то появление нового ребёнка изменится структура и весь уклад вашей семьи.

3. Наиболее успешно, если приемный ребенок будет **младше младшего кровного ребенка и другого с ним пола** - так намного меньше риска нарушения иерархии в семье, к которой дети относятся очень ревностно. Оптимальная разница в возрасте между детьми, как минимум, год, а лучше два.

4. Обязательно **учитывайте мнение кровных детей!** Не просто получите их согласие, а постарайтесь вовлечь их в подготовку дома к приему ребенка и общение с ним до момента, когда он появится в семье. Чем старше приемный ребенок и, чем больше у вас детей, тем дольше должен быть срок предварительного знакомства и участие кровных детей. Ваши дети обязательно должны познакомиться с будущим новым членом семьи, постараться установить контакт. Продумайте возможные совместные занятия для детей, игры, прогулки. Для детей от 7 лет, лучше всего начать общение детей с гостевого посещения тогда велики шансы, что кровные дети сами предложат взять этого ребенка в семью.

5. Если у вас есть знакомая семья, взявшая приёмного ребенка и не скрывающая тайну усыновления, сходите к ним в гости. Попросите хозяев показать вам фотографии усыновленного ребенка. Рассматривая фотоальбом, обратите внимание вашего ребенка, каким был приемный ребенок, как только попал в семью, и каким жизнерадостным и красивым стал теперь, обретя родителей и дом. Скажите ребенку, что очень многие люди усыновляют детей, но многие или почти все стараются об этом не говорить.

С дошкольником рекомендуется посмотреть мультфильмы «Мамонтенок ищет маму», «Лунтик» – серия №6 «Внук»

Можете почитать с ребенком сказки и рассказы, где затронута эта усыновления и одиноких детей: «Дети подземелья» В.Г. Короленко, «Золушка» Ш. Перро, «Кошкин дом» С.Я. Маршака, «Серебряное копытце» П.П. Бажова, и другие. После чтения литературных произведений и просмотра фильмов, желательно обсудить их с ребенком.

Подросткам, учитывая их интерес к жизни знаменитостей, расскажите, что Николь Кидман, Мишель Пфайфер, Бред Пит и Анелина Джоли, Мадонна, Шэрон Стоун воспитывают приемных детей.

Подойдите к вопросу приема ребенка в семью особенно внимательно, если ваш ребенок находится в подростковом возрасте. Этот возраст является трудным периодом и для родителей, а в первую очередь для самих подростков.

Подростки сталкиваются с непростыми проблемами – отношения со сверстниками, противоречия в отношениях с родителями и с самим собой, тревога о собственном будущем, проснувшаяся сексуальность и т.д. Стремясь к независимости, проявляемой часто во внешних формах поведения, подросток как никогда нуждается в психологической поддержке со стороны родителей. Последние данные исследований показывают, что в современных семьях отсутствует атмосфера теплоты и интимности в отношениях родителей и подростков. Подростки переживают отношение родителей к себе как «не до тебя».

Если в целом, несмотря на противоречия подросткового возраста, у вас отношения с взрослеющим ребенком дружеские и открытые, он будет готов прислушаться к вашему мнению и понять вас. Подросток поддержит ваше решение, а с вашей стороны ему будут нужны теплые, неформальные отношения, благополучный внутрисемейный климат.

Ни в коем случае не делайте из подростка няньку, не упрекайте, что он мало времени уделяет приемному малышу, это провоцирует ревность. У подростка сейчас более важные задачи, чем сидеть с младшим братом или сестрой. Он находится на пути самоопределения и построения жизненной перспективы. Поддержите и поймите его. Воспитание приемного ребенка - это ваше решение, и вы полностью за него несете ответственность. Это очень важно для вас, но не так значимо для подростка, у которого на данном этапе жизни другие цели и задачи.

1. Разъясните кровным детям поведение и поступки приемного ребенка – почему он ломает игрушки, агрессивное поведение или смущение, неуклюжесть и неумения, просите быть их терпеливыми и не смеяться над промахами новичка.

2. В общении с детьми, ни при каких обстоятельствах, ни в лучшую, ни в худшую сторону, не сравнивайте их между собой; не ставьте их в пример друг другу.

3. Хвалите кровных детей за сотрудничество и терпение. Разъясните им, что новый брат или сестра не могут сразу стать им друзьями и играть с ними так, как им хочется.

4. Постарайтесь уделять кровным детям времени не меньше, чем раньше, максимально вовлекать их в процесс вашей игры или обучения приемного ребенка на равных с ним тем самым вы уменьшите проявление ревности со стороны кровных детей и опасение вытеснения их родительского сердца.

5. Заранее подготовьте дом к приему ребенка, заранее определитесь, где он будет спать, играть, учиться и обязательно согласуйте это с кровными детьми. Перестановки после появления ребенка могут вызвать серьезные конфликты среди детей. Если кровный

ребенок занимает отдельную комнату, лучше не «уплотнять его» подселением приемного. Изыщите возможность разместить нового члена семьи на нейтральной территории. Возможно, позже дети захотят жить вместе, но это будет уже более осознанное решение.

б. Помещение приёмного ребёнка в детский сад в первые месяцы крайне нежелательно. Это задерживает адаптацию, вызывает появление у него тревожности, неврозов и может привести к психосоматическим заболеваниям.

Помните, что даже, несмотря на добрые отношения детей до прихода нового члена семьи, трения между детьми неизбежны. Дети, давая согласие на прием ребенка, не обладают тем опытом, которым обладаете вы – их решение не столь ответственно, сколько ваше.

Не спешите, и ещё раз всё обдумайте! Помните, в этой ситуации рискуете не только вы. Отказ от приемного ребенка другими детьми в семье будет воспринят как то, что родители могут когда-нибудь предать и их.

Заключение

Возрастные кризисы имеют очень колоссальное значение для психофизиологического развития ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы взрослые с пониманием и терпением относились к ребёнку в это время.

Кризисы помогают нам расти и развиваться, лучше узнавать себя, свои возможности и особенности.

Подведение итогов:

С какими чувствами Вы уходите с нашего занятия? Узнали ли вы для себя что-то новое?