

«Кризис 5 лет»

Памятка для родителей

Дорогие родители!

Возраст около пяти лет — очередной важный этап в развитии ребёнка. В этот период малыш активно познаёт мир, осознаёт свои возможности и место в социуме. Эти изменения могут сопровождаться поведенческими трудностями — так проявляется «кризис пяти лет». Разберёмся, как распознать его признаки и помочь ребёнку пройти этот этап с минимальными сложностями.

Что такое кризис 5 лет?

Кризис пяти лет — естественный этап развития, связанный с:

- формированием внутренней позиции дошкольника;
- развитием самосознания и самооценки;
- осознанием социальных норм и правил;
- появлением сложных эмоций и переживаний;
- стремлением к признанию и уважению со стороны взрослых.

В отличие от кризиса 3 лет, здесь больше интеллектуальных и эмоциональных проявлений, чем поведенческих.

«Кризис 5 лет»

Памятка для родителей

Основные признаки кризиса

1. **Вопросы «почему?»** — бесконечный поток вопросов о мире, правилах, отношениях.
2. **Критичность к себе** — ребёнок начинает сравнивать себя с другими, переживает из-за неудач.
3. **Демонстративность** — желание быть в центре внимания, показное поведение
4. **Страхи** — появление новых страхов (темноты, монстров, смерти).
5. **Имитация взрослого поведения** — копирует манеры, речь, поступки родителей.
6. **Проявление «взрослой» логики** — пытается рассуждать, спорить, приводить аргументы.
7. **Обидчивость** — болезненно реагирует на замечания, критику.
8. **Перепады настроения** — от бурной радости до внезапной грусти.
9. **Фантазирование** — придумывает истории, иногда преувеличивает свои достижения.
10. **Интерес к «взрослым» темам** — вопросы о рождении, смерти, деньгах, работе.

«Кризис 5 лет»

Памятка для родителей

Как помочь ребёнку пережить кризис

- 1. Отвечайте на вопросы.** Терпеливо и честно объясняйте то, что интересует ребёнка. Если не знаете ответа — предложите поискать вместе.
- 2. Поддерживайте самооценку.** Хвалите за конкретные достижения: «Ты хорошо нарисовал этот дом, особенно мне понравились окна». Избегайте пустых комплиментов.
- 3. Давайте «взрослые» поручения.** Поручайте посильные задачи: помочь накрыть на стол, полить цветы, выбрать продукты в магазине. Это даёт ощущение значимости.
- 4. Уважайте мнение ребёнка.** Спрашивайте его мнение по бытовым вопросам: «Как думаешь, куда лучше поставить эту вазу?», «Что бы ты хотел на ужин?».
- 5. Играйте в «взрослые» игры.** Сюжетно-ролевые игры («Семья», «Магазин», «Больница») помогают ребёнку проиграть взрослые роли и ситуации.
- 6. Обсуждайте эмоции.** Учите называть чувства: «Ты рассердился, потому что брат сломал твою постройку?», «Ты обрадовался подарку?».
- 7. Создавайте «взрослые» ритуалы.** Например, вечернее обсуждение дня: «Что сегодня было интересного?», «Что тебя порадовало?», «Что было сложно?».
- 8. Помогайте преодолевать страхи.** Не высмеивайте страхи, а обсуждайте их: «Я понимаю, что тебе страшно. Давай я посижу рядом, пока ты засыпаешь».
- 9. Поощряйте творчество.** Рисование, лепка, конструирование помогают выразить эмоции и переживания.
- 10. Соблюдайте режим дня.** Стабильный распорядок даёт чувство безопасности в период внутренних изменений.

«Кризис 5 лет»

Памятка для родителей

Чего избегать

- **Игнорирования вопросов.** Фраза «Отстань, потом объясню» снижает познавательную активность.
- **Критики личности.** Вместо «Какой ты неуклюжий!» говорите «Давай попробуем ещё раз, у тебя получится».
- **Сравнений с другими детьми.** «Вот Маша уже сама шнурки завязывает» вызывает чувство неполноценности.
- **Излишней опеки.** Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам.
- **Несерьёзного отношения к переживаниям.** «Нечего бояться, это глупости» обесценивает чувства малыша.
- **Противоречивых требований.** Согласовывайте правила между всеми членами семьи.
- **Насмешек над фантазиями.** Даже если ребёнок преувеличивает, не разоблачайте его резко. Лучше мягко уточнить: «Правда? Расскажи подробнее!».

Когда стоит обратиться за помощью

Обратитесь к психологу, если вы заметили:

- стойкие нарушения сна (ночные кошмары каждую ночь более месяца);
- чрезмерную тревожность, которая мешает повседневной жизни;
- агрессивное поведение, направленное на себя или окружающих;
- регресс в развитии (ребёнок «забывает» навыки, которыми владел);
- длительную подавленность, отсутствие интереса к играм и общению;
- навязчивые движения или ритуалы (постоянно моет руки, проверяет дверь);
- если кризис длится более года без улучшений;
- если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией и испытываете сильный стресс.