**Выступление на родительском собрании в старшей группе**

**КРИЗИС 5 ЛЕТ**

Кризис – сложный период, которого не избежать,

но от того, как вы вместе его преодолеете,

зависит психологическое здоровье ребенка в будущем.

Американский психолог Эрик Эриксон считал, что все люди проходят в жизни одинаковые стадии развития. У каждой стадии свои задачи. Если все проходит благополучно, ребенок решает их, и переходит к следующему этапу взросления. Если нет – в развитии личности возникает определенный пробел, в дальнейшем такому человеку труднее построить зрелые отношения с самим собой и с миром.

В дошкольном возрасте ребенок переживает несколько кризисов, но именно 5 лет – особый период. Ребенок подрос, осознал себя как отдельную личность, проявил черты своего характера, и в глазах родных – он уже не просто маленький человек, а человек со своим мнением.

С психикой ребенка происходят метаморфозы, которые временно меняют его приоритеты, а иногда заставляют ступить на тропу войны с родителями.

**Особенности пятилетнего возраста:**

* развитие богатого воображения, насыщенного яркими деталями, – игры ребенка становятся сложнее, интереснее;
* ребенок отличает правду от вымысла, может оценивать действия других людей как хорошие, так плохие, не стесняясь сообщить об этом во всеуслышание;
* вместе с этим взрослая логика и аналитическое мышление пока недоступны детскому мозгу;
* появляется интерес к обществу сверстников, желание находиться в коллективе и временно выходить из-под покровительства взрослых;
* завязывается первая дружба (хотя сейчас для ребенка друг – это любой, с кем он познакомился 5 минут назад, однако мнение этого «друга» может быть более авторитетнее, чем родительское);
* ребенок открывает для себя новые чувства и способность к эмпатии – искреннему сопереживанию чувствам других;
* в этом возрасте появляются сильные детские страхи, особенно страх смерти близких, а также осознание смертности самого себя;
* появляется желание быть как взрослые, подражать им в действиях, манерах.

Именно желание походить во всем на взрослых, но неспособность думать, как взрослые, вызывает противоречия в поведении ребенка и влечет за собой кризис 5 лет. Ребенок сам себе кажется взрослым, но поступать по-взрослому он еще не может.

Совсем не обязательно, что этот период начнется ровно в 5 лет. Это условное определение, потому что одни дети развиваются быстрее, а у других кора головного мозга зреет дольше. Поэтому кризис может начаться после 4 лет или ближе к школе. Этап взросления может протекать относительно быстро и мягко (всего несколько недель), а может затянуться на месяцы. Несмотря на разницу в физиологии и устройстве психики, кризис проявляется без особых различий у детей обоих полов.

**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» и т. п.;
* 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;
* начинает следить за взрослыми, подглядывает за ними и подслушивает разговоры, роется в вещах родителей. Ему интересно все, что происходит вокруг, особенно то, что от него скрывают.
* хочет быть похожим на взрослых, копирует их поведение, манеры, может дерзко ответить, используя услышанную от родителей грубую фразу;
* начинает кривляться, передразнивать взрослых, корчить рожи, когда его ругают или стыдят;
* часто врет, чтобы избежать неприятностей;
* отказывается выполнять требования, спорит, протестует против того, что ему не нравится;
* постоянно выдумывает и рассказывает всякие небылицы, выдавая их за правдивые истории. У него активно развивается фантазия и воображение, и он не всегда видит грань между выдумкой и реальностью;
* борется за самостоятельность, хочет все делать сам, например, гулять без присмотра взрослого, переходить дорогу, выполнять взрослые домашние дела, до которых еще физически не дорос;
* тяжело переносит малейшие размолвки между родителями, старается помочь, пожалеть, переживает и плачет вместе с другими;
* может пробовать много разных новых дел, искать себе интересные необычные занятия, которые раньше не привлекали;
* у ребенка наблюдается повышенная активность, и как следствие, чрезмерная утомляемость;
* у ребенка появляются страхи и беспокойства, которых не было раньше. Например, он может начать бояться темноты или монстров под кроватью. Эти страхи могут настолько сильно овладеть малышом, что он будет бояться спать один в комнате. К страхам мистического характера добавляются переживания о плохих вещах, которые могут случиться в жизни – болезни, смерть близких и т. д.

Необязательно будут проявляться все эти симптомы. Возможно, проявится лишь два или три. Но все равно это будет кризис.

Кризис – это не обязательно что-то плохое. Это временные сложности, которые нужно пережить, чтобы перейти на следующую ступень развития. Родители должны разделить с ребенком все трудности этого, подчеркну, нежного возраста, а как сделать это правильно – будем разбираться.

**Итак, как надо вести себя с ребенком?**

1. Больше разговаривайте с ним, интересуйтесь его делами, налаживайте контакт и доверительные отношения.
2. Проводите больше времени с ребенком. Если он просит поиграть – не отмахивайтесь, найдите 15 минут, демонстративно отложите свои дела и покажите, что вам важнее побыть с любимым малышом, чем писать какой-то там отчет. Оговоритесь, что отчет сам себя не напишет, поэтому сразу после игры вы приступите к работе.
3. Реагируйте на капризы спокойно. Если вы будете идти на поводу у ребенка, уступая слезам и крикам, он начнет манипулировать вами. Если чувствуете, что вот-вот сорветесь и накричите на малыша, выйдите на время из комнаты. Дайте и себе, и ему возможность успокоиться.
4. Не откладывайте наказание. Дети быстро забывают о своих проступках, поэтому отложенные наказания не дадут нужного эффекта. Если ребенок нашкодил, не стоит его наказывать запретом пойти на выходные к бабушке. До выходных он забудет о том, что произошло. Придумайте наказание, которое можно реализовать сразу, например, запретите до завтрашнего дня смотреть телевизор.
5. Установите границы дозволенного и объясните ребенку, что можно и чего нельзя делать и почему. Он должен четко знать порядки, принятые в семье. Старайтесь сами не нарушать эти порядки, иначе воспитательный процесс не будет эффективным.
6. Объясняйте ребенку последствия тех требований, на которые он получает отказ. Спокойно и понятно поясните, чем опасны прогулки в одиночестве в 5 лет, почему он не может сам себе сделать горячий чай, почему нельзя лечь спать после полуночи. Обсудите, что некоторые ограничения действуют всегда, так как опасны для жизни, и исключений быть не может. Во всем остальном можно договориться.
7. Ищите компромиссы в конфликтных ситуациях. Например, если ребенок протестует против дневного сна и не принимает объяснений, что это полезно, а организму нужен отдых, замените сон другим спокойным занятием, которое позволит отдохнуть. Можно почитать спокойную книжку, поиграть в тихую игру или просто что-то обсудить, лежа в кровати.
8. Давайте ребенку право выбора и возможность самому принимать решения, но делайте это хитро: предлагайте то, что хотели бы вы, и альтернативный вариант, который он выберет с меньшей вероятностью. Тогда в выигрыше остаются оба – ребенок сам решил, как взрослый, а вы не тратили силы на скандал.
9. Поручайте ребенку какую-нибудь ответственную, но безопасную работу по дому – полить цветы, насыпать корм питомцу, проверить почтовый ящик по пути домой, передать деньги кассиру в супермаркете. Пусть ребенок чувствует, что ему доверяют важные дела.
10. Если ваш бунтарь проявляет агрессию в семье или, что еще хуже, по отношению к другим детям на улице, поговорите с ним, попытайтесь донести до него, что если он хочет быть взрослым, то и вести себя должен как взрослый. Взрослые не машут кулаками, они контролируют свои эмоции и умеют разговаривать. Показывайте пример в семье – никто никого не бьет, все друг друга уважают.

11. Будьте защитой своему ребенку, если он обидит кого-то на улице. Не устраивайте публичную «порку», даже если другие родители этого ждут, воспитывайте ребенка наедине. Это не означает, что вы поощряете плохое поведение! Это означает, что вам не безразличны чувства ребенка, поэтому унижать его при посторонних вы не будете. А вот хвалить за хорошие поступки – обязательно.

В кризисный период дети становятся очень активными и непоседливыми. Возрастает их любознательность и жажда знаний. Эту физическую и психическую энергию можно направить на развитие.

12. Старайтесь нагружать ребенка физически. Пусть он побольше гуляет, бегает, катается на велосипеде, занимается физкультурой. Можно отдать его в спортивную секцию, на танцы или на плаванье. Физическая активность заберет излишнюю энергию и сократит истерики.

13. Развивайте таланты и способности ребенка. Если ему нравится рисовать, петь или играть в футбол – создайте для этого необходимые условия.

Во время кризиса 5 лет маленький человек становится очень уязвимым и доверчивым. Его как никогда легко обидеть или испугать. Психологи говорят, что большинство неврозов, заиканий, тиков, соматических расстройств берут начало именно из этого периода детства. Из-за развития воображения пышным цветом расцветают самые разные страхи: монстров, темноты, скелетов, инопланетян.

Учитывая такую чувствительность, нельзя делать следующее:

**Как нельзя вести себя с ребенком?**

1. Запугивать (монстрами, бабой Ягой, бабайкой), так как в 5 лет эти персонажи очень реальны.
2. Использовать запугивание как воспитательную меру: обещания отдать в интернат, чужим людям, закрывание в комнате оставят шрам в душе на долгие годы;
3. Смеяться над детскими страхами, отмахиваться от них, стыдить ребенка, иначе он замкнется и будет мучительно переживать, не надеясь на поддержку близких.
4. Бить, наказывать – страхи ребенка только усилятся.
5. Критиковать ребенка, а не его поступки, внушая ему, что его любят только при хорошем поведении.
6. Оскорблять ребенка: в 5 лет он верит родителям как никому, и любое оскорбление, унижение его личности, обесценивание его стараний скажется даже во взрослом возрасте.
7. Подавлять агрессию ребенка своей агрессией, так как негатив в этом случае только множится.
8. Попустительствовать агрессии ребенка. Не позволяйте ему бить, щипать или толкать кого-либо. Он должен понять, что даже в порыве эмоций давать волю рукам нельзя.
9. Отмахиваться от игр и прогулок, показывая тем самым, что домашние или рабочие дела для вас гораздо важнее ребенка.
10. Говорить сыну или дочери фразы; «Ты ничего не умеешь», «Ты тупой/тупая», «Не путайся под ногами», «Не приставай ко мне» и т. д. Относитесь с уважением к желаниям и потребностям малыша.

**Почему очень важно «правильно пережить» этот кризис?**

Кризис 5 лет – завершающая ступень целого периода детства.

От того, как ребенок перенесет кризис 5 лет, зависит дальнейшее формирование его личности, осознание своего места в семье и обществе. К окончанию кризиса пяти лет формируются важные понятия, которые определяют дальнейшее развитие ребенка: доверие к родителям и миру, формирование привязанности.

Если все прошло хорошо, то к первому классу у ребенка формируется целеустремленность, он понимает собственные желания и старательно добивается их осуществления.

Если ребенка строго критикуют, одергивают, запрещают и наказывают за активность, то формируется постоянное чувство вины и неумелости, в деятельности преобладает мотив избегания неудач.

В заключение, еще раз хочу подчеркнуть, что ребенок в период этого возрастного кризиса очень нуждается в заботе и ласке, понимании и поддержке. Поэтому Ваша задача – дать все это ребенку.