**Возрастные кризисы и как с ними "бороться"**

Анна Сокольчук

Любить просто так, вот такого, какой он есть: нетерпеливого, капризного, чумазого и своенравного. Безусловная любовь — это «я люблю тебя, потому что ты есть». В ней нет манипуляций — «я буду любить тебя, только если ты…». Она бескорыстна, потому что родители не ставят себе условий: за что любить, а за что нет.

Любили — и поэтому легко и радостно смирялись и принимали его всего — от макушки до пяток. Недостатков вы не считали (а впрочем, их и не было). А если и сравнивали малыша с другими детьми, так только затем, чтоб лишний раз убедиться: он — самый лучший и другого мне не надо.

Вы прекрасно понимали, что малыш растёт и учится быть самостоятельным. Просто делает он это вот таким своеобразным способом. Потому что иначе ещё не умеет. И вы учили ero, поддерживали и помогали. И учились сами — понимать своего ребёнка и находить с ним общий язык.

Они не оценивают: «Сегодня ты был хороший, дай за это я тебя поцелую». Или: «Ты мне совсем не нравишься, такой вредный». Такие фразы (даже если мы говорим их в шутку) и такое наше отношение рождает в ребёнке мучительные сомнения: «Меня любят? не любят? я хороший? я плохой?» Человечку очень важно знать правду — и он ищет ответ. Дети всегда спрашивают родителей, как сильно те их любят. Но спрашивают — не только словами, а действиями, поступками. Натворят что-то — и смотрят: а как папы-мамы на это отреагируют? и где она там, их любовь? а правда ли любят? и как?

 Уясните это:

* Поступок может быть плохой, но не ребёнок.
* Ребёнок всегда любимый и лучший.
* Начало наших проблем — страх, конец их — любовь.

Как только вы уясните это, и поводов для скверного настроения, и детских проблем у вас будет гораздо меньше. А отношения ваши станут светлее и чище. Это как два сообщающихся сосуда: как только в одном уровень уменьшается, в другом немедленно увеличивается. Уменьшается уровень любви — увеличивается уровень страха, уменьшается страх — увеличивается любовь. Страх может всплыть неожиданно, да ещё и в такой форме, что его очень трудно опознать. Он умеет маскироваться под гнев, усталость, благие намерения, осуждение, недовольство, он прячется за занятостью, отсутствием времени, непокладистым характером. Распознать свой страх — избавиться от него — вернуться к любви — это самое важное, что надо сделать. Кстати, сделать это не так уж и трудно.

Эриксон предположил, что наряду с описанными Фрейдом фазами психосексуального развития, существуют и психологические стадии развития «Я». Становление личности не заканчивается в подростковом возрасте, но растягивается на весь жизненный цикл. Эриксон говорил, что каждой стадии присущи свои собственные параметры развития, способные принимать положительные и отрицательные значения.

**Доверие или недоверие (1-ый год жизни)**

На этой стадии идёт созревание сенсорных систем. Развивается зрение, слух, обоняние, вкус, тактильная чувствительность. Ребенок осваивает мир.

Предмет конфликта развития: *Могу ли я доверять миру?*

**Позитивный полюс:** Ребёнок получает всё, что хочет и в чем нуждается.

Мир – это уютное место, где людям можно доверять.  У ребёнка вырабатывается способность формировать тёплые, глубокие, эмоциональные отношения со своим окружением. Все потребности ребёнка быстро удовлетворяются. Самое большое доверие и привязанность ребенок испытывает именно от матери. Лучше, чтобы весь этот период он мог общаться с ней столько, сколько ему необходимо – это формирует его доверие к миру вообще, абсолютно необходимое качество для полноценной счастливой жизни. Постепенно в жизни ребенка появляются – другие значимые люди: отец, бабушка, дедушка, няня и т.д.

Если бы маленький ребенок умел говорить, он бы сказал: *«Я любим», «Я чувствую заботу», «Мне безопасно», «Мир – это уютное место, которому можно доверять».*

**Негативный полюс:** В центре внимания мамы не ребенок, а механистический уход за ним и воспитательные меры, собственная карьера, разногласия с родственниками, тревоги разнообразного характера  и т.д. Формируется отсутствие поддержки, недоверие, подозрительность, боязливость к миру и людям, непоследовательность, пессимизм.

Младенец, который получает все, что хочет, потребности которого быстро удовлетворяются, который никогда долго не испытывает недомогания, которого баюкают и ласкают, с которым играют и разговаривают, чувствует, что мир, в общем, место уютное, а люди—существа отзывчивые и услужливые. Если же ребенок не получает должного ухода, не встречает любовной заботы, то в нем вырабатывается недоверие - боязливость и подозритель­ность по отношению к миру вообще, к людям в частности, и недоверие это он несет с собой в другие стадии его развития.

Ребенок, который приходит в школу с чувством настороженности, может постепенно проникнуться доверием к какой-нибудь учительнице, не допускающей несправедливости по отношению к детям. При этом он может преодолеть первоначальную недоверчивость. Но зато и ребенок, выработавший в младенчестве доверчивый подход к жизни, может проникнуться к ней недоверием на последующих стадиях развития, если, скажем, в случае развода родителей в семье создается обстановка, переполненная взаимными обвинениями и скандалами.

**Автономия или стыд и сомнение (1 – 3 года)**

У ребенка развивается самостоятельность на основе развития его моторных и психических способностей. Ребенок осваивает различные движения, учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, толкать и тянуть, держать, отпускать и бросать. Малыши наслаждаются и гордятся своими новыми способностями и стремятся все делать сами. Разворачивать леденцы, доставать витамины из пузырька, спускать в туалете воду и т.д. Если родители предоставляют ребенку делать то, на что он способен, а не торопят его, у ребенка вырабатывается ощущение, что он владеет своими мышцами, своими побуждениями, самим собой и в значительной мере своей средой — то есть у него появляется самостоятельность.

Но если воспитатели проявляют нетерпение и спешат сделать за ребенка то, на что он и сам способен, у него развивается стыдливость и нерешительность. Конеч­но, не бывает родителей, которые ни при каких условиях не торопят ребенка, но не так уж неустойчива детская психика, чтобы реагировать на редкие события. Только в том случае, если в стремлении оградить ребенка от усилий родители проявляют постоянное усердие, неразумно и неустанно браня его за «несчастные случаи», будь то мокрая постель, запачканные штанишки, разбитая чашка или пролитое молоко, у ребенка закрепляется чувство стыда перед другими людьми и неуверенность в своих способностях управлять собой и окружением.

Если из этой стадии ребенок выйдет с большой долей неуверенности, то это неблагоприятно отзовется в дальнейшем на самостоятельности и подростка, и взрос­лого человека. И наоборот, ребенок, вынесший из этой стадии гораздо больше самостоятельности, чем стыда и нерешительности, окажется хорошо подготовлен к развитию самостоятельности в дальнейшем. И опять-таки соотношение между самостоятельностью, с одной сторо­ны и стыдливостью и неуверенностью - с другой, установившееся на этой стадии, может быть изменено в ту или другую сторону последующими событиями.

Вторая стадия развития личности, состоит в формировании и отстаивании ребенком своей автономии и независимости.

Установка по отношению к родителям:  «*Я сам». «Я  - то, что я могу*».

Предмет конфликта развития:*Могу ли я управлять собственным телом и поведением?*

**Позитивный полюс:** У ребёнка появляется самостоятельность, автономия, вырабатывается ощущение, что он владеет своим телом, своими стремлениями, в значительной степени владеет своей средой; закладываются основы свободного самовыражения и сотрудничества; вырабатываются навыки самоконтроля без ущерба для своей самооценки; воля.

  Родители дают возможность ребёнку делать то, что он в состоянии делать, не ограничивают его активность, поощряют ребёнка. В то же время родители должны ненавязчиво, но чётко ограничивать ребёнка в тех сферах жизни, которые являются опасными для самих детей и окружающих. Ребёнок не получает полную свободу, его свобода ограничена в пределах разумного.
*«Мама, посмотри, как здорово получается. Я владею своим телом. Я умею контролировать себя».*

**Негативный полюс:** Родители ограничивают действия ребёнка, родители нетерпеливы, они спешат сделать за ребёнка то, на что он и сам способен, родители стыдят ребёнка за нечаянные проступки; ожидают, что дети сделают то, что они сами ещё сделать не в состоянии.

У ребёнка закрепляется нерешительность и неуверенность в своих способностях; зависимость от других; закрепляется чувство стыда перед другими.

Всегда и во всём руководить ребёнком — главная жизненная задача? Иногда мнение ребёнка совпадает с маминым или папиным, а иногда и нет. Это — сигнал родителям: малыш подрос. Ребёнок хочет быть самостоятельным. Взрослым по-прежнему будет казаться, что «младенец» без них пропадёт.

Конечно, мы помним, что когда-то наш маленький человечек вырастет, повзрослеет и пойдёт своей дорогой; за этим, собственно, он и пришёл в этот мир. Но это так далеко и не скоро, что и не верится! Пока мы пестуем свою ненаглядною крошку. Для кого мы это делаем: для него? для себя? И для него, и для себя — и это нормально.

Мы прекрасно понимаем, что от нас зависит и благополучие, и сама жизнь малыша, — и заботимся о нём так, как умеем: опираясь на свой жизненный опыт и полезные рекомендации сведущих людей. Но беда в том, что зависимость младенца (да и маленького ребёнка) от нас так велика, что постепенно иные мамы и папы проникаются чувством такой большой ответственности, такой большой, что… начинают переигрывать в своей родительской роли.

Правда, пока младенец сосёт мамину грудь и поливает памперсы, особо поруководить не приходится (тут не выдашь ему никаких рекомендаций и жизненным опытом не поделишься). Но вот карапуз научился садиться, ползать, стоять, вот у него появилось личное мнение.

И если родители вовремя не сумеют сказать себе «стоп!», то у них вырабатывается стойкая привычка: игнорируя мнение ребёнка, брать руководство его жизнью в собственные руки. «Я лучше знаю, как тебе поступить» — вот девиз таких мамочек и папочек. И какое-то время это сходит с рук, пока ребёнком ещё легко управлять.

**Выводы. Ошибки**

* Желание оберегать и поддерживать ребёнка превращается в уверенность, что «я знаю лучше тебя»; «не повторяй моих ошибок»;
* Желание оставаться для него главным превращается в ощущение своей важности;
* Желание иметь гарантии на будущее «помогает» формировать зависимость ребёнка от взрослого;
* Желание чувствовать себя человеком, достойным любви, заставляет «выжимать» из ребёнка то, что мы мечтаем получить.

**Инициативность – вина (3 – 6 лет)**

Конфликт между инициативой и виной – последний психосоциальный конфликт в дошкольном периоде, который Эриксон называл "возрастом игры". Дошкольник уже приобрел множество физических на­выков. Он начинает сам придумывать себе занятия, а не просто отвечать на действия других детей или подражать им. Изобретатель­ность его проявляет себя и в речи, и в способности фан­тазировать.

Дошкольник уже приобрел множество физических на­выков, он умеет и на трехколесном велосипеде ездить, и бегать, и резать ножом, и камни швырять.

От того, как в этой стадии реагируют родители на затеи ребенка, во многом зависит, какое из этих качеств перевесит в его характере.

Дети переносят свою исследовательскую активность за пределы собственного тела. Кризис развития состоит в том, как удовлетворять собственные желания настолько широко, насколько это возможно без переживания чувства вины. Появляется совесть. В поведение ребенок руководствуется своим собственным пониманием того, что хорошо и что плохо.

Предмет конфликта развития:*Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей*?

**Позитивный полюс:** Дети, которые по своему желанию бегают, борются, возятся, катаются на велосипеде, на санках, на коньках - вырабатывают и закрепляют предприимчивость. Закрепляет ее готовность родителей отвечать на вопросы ребенка и не мешать ему фантазировать и затевать игры.

**Негативный полюс:**Если родители показывают ребенку, что его моторная деятельность вредна и нежелательна, что вопросы его назойливы, а игры бестолковы, он начинает чувствовать себя виноватым и уносит это чувство вины в дальнейшие стадии жизни.

Реплики родителей: *«Тебе нельзя, ты еще маленький», «Не трогай!», «Не смей!», «Не лезь, куда не следует!», «У тебя все равно не получится, дай я сама», «Смотри, как мама из-за тебя расстроилась», и т.д.*

Когда мы даём ребёнку готовый совет, мы:

* лишаем ребёнка инициативы;
* даем некий трафарет действий, заготовку, стандартную схему.

Ребёнок, не привыкший сам искать выход, растеряется в любой нестандартной ситуации. Чтобы развивалась гибкость ума и мышление, необходимо не поучать ребёнка, а побуждать его к мыслительной деятельности.

Вот дочка готовит своим куколкам обед, но делает это как-то странно: вместе с тарелочками и ложечками на кукольный столик сажается плюшевая собачка. Сознательная мама, конечно, должна непременно вмешаться и объяснить, как сервируется столик и где на самом деле сидят собаки, так ведь? Нет, не так.

Конечно, в жизни без трафаретов не обойтись: именно так, по трафарету, мы, например, прививаем малышу определённые гигиенические и культурные навыки. (Как чистить зубы, держать в руке ложку, как вести себя за столом…) Но такие «домашние заготовки» (трафареты) не побуждают малыша думать. (За «а» всегда идёт «б», а дважды два — четыре, чего ж тут голову ломать?) Сегодня объяснили, как и что делать правильно, завтра объяснили, послезавтра объяснили-разжевали, и в результате мы закладываем в сознание ребёнка готовые схемы действий. (Обратите внимание: её, эту схему, не сам ребёнок нашёл, а взрослый внушил!) Вот и выходит, что мы не побуждаем думать, самостоятельно искать правильный ответ или правильное решение, а попросту программируем человека: «если это… делай то-то…»

Чем меньше трафаретов — тем лучше! Ребёнок, не привыкший сам искать выход, растеряется в любой нестандартной ситуации (взрослый, впрочем, тоже). Чтобы развивалась гибкость ума и мышление, необходимо не поучать ребёнка, а побуждать его к мыслительной деятельности.

**Контроль и опека**

Невозможно предусмотреть заранее все опасности, которые подстерегают человека. Чтобы как-то успокоиться (успокоить себя!), мамы и папы начинают усиленно опекать своё чадо: советуют, наставляют, проверяют. И запрещают.

Вот малыш нырнул в сугроб, вот гоняет на роликах, вот рвётся на дискотеку… ах, как хочется «держать и не пущать» и сказать ему «нельзя», выдав 101 причину! Но что толку в наших запретах и переживаниях. Всё равно мальчишки будут лазить по деревьям, плавать и прыгать через заборы, а девочки не перестанут носит короткие юбки и строить глазки симпатичным незнакомцам. И ручку, за которую мы привыкаем их водить, они когда-нибудь выдернут из нашей руки.

Вот родители и мучаются. А вдруг? А что, если? А как бы чего не вышло? А как он там один — без меня? И эта неизвестность, а точнее, невозможность всё предугадать и предусмотреть, защитить и укрыть ребёнка от неведомых опасностей держит многих родителей в постоянном напряжении. Причём это напряжение с годами не ослабевает, наоборот, чем старше ребёнок, тем больше озабочиваются и волнуются его родители. И что получается?

Причём зачастую делают это без особой нужды, так, на всякий случай. Ведь проще, например, вовсе не отпустить пятиклашку в поход, чем сидеть-ждать-думать, а не свалился ли «мой малыш» в канаву, и не простудился ли, и не распластался ли под безмерным весом рюкзака, и не обидят ли его одноклассники…

Пока он маленький, эта тактика (контроль и опека) приносит свои результаты: малыш под защитой — взрослые спокойны. Они бдительно стоят на страже его здоровья и его безопасности. Они готовы встать (и встают) между ним и миром, чтобы отразить любые неприятности, подстерегающие маленького человека. Они готовы принять первый удар на себя! Впрочем, даже в раннем детстве излишняя опека мешает малышу своевременно осваивать полезные для него навыки.

Привить ребёнку полезные навыки. Обучить приёмам безопасности.

Плюсы такой тактики:

 · вы меньше устаёте;

 · ваш ребёнок куда меньше сопротивляется и перечит вам.

Создать безопасные для ребёнка условия гораздо проще, чем постоянно контролировать и опекать его. Если вместо бесконечных предостережений и запретов вы начнёте давать такие уроки, вы убьёте сразу двух зайцев. Во-первых, сами успокоитесь: ведь вы не сидите, сложа руки, вы занимаетесь и видите, как ваш ребёнок становится всё опытнее и самостоятельнее.

Во-вторых — и это главное! — вы примете несовершенство и неумение своего малыша как необходимый фактор развития; и напор подрастающего ребёнка, и попытку вырваться из-под вашего надзора — тоже примете и поймёте. Вы перестанете кричать «нет» и «нельзя», потому что вам не захочется опекать на каждом шагу.

Вы просто растите ребёнка и помогаете ему набираться опыта. Вы не опекаете его, а прививаете ему полезные навыки.

**Памятка для родителей**

* Обходитесь без морали и длинных наставлений.
* Не старайтесь обучить всему сразу, делайте это часто, но понемногу.
* Никогда не заставляйте ребёнка, лучше создавайте условия для игры.
* Повторяйте и закрепляйте.

**Итоги**

1. Нашим детям нужна безусловная любовь.

2. Ребёнок всегда должен быть уверен в любви и поддержке семьи. Его поступок может быть плохим, ребёнок — любимым.

3. Воспитание — процесс обоюдный. Мы воспитываем детей, они воспитывают нас. Правда, делают они это своим, детским способом: ведут себя «плохо».

4. Запретов должно быть мало, но они должны быть стопроцентными.

5. Мешать растить детей с радостью будет страх. Его надо заменить активными действиями и верой в своего ребёнка и в себя.

**Библиография:**

1. R. Žikauskienė Raidos psichologija, Vilnius: [Margi raštai](http://www.manoknyga.lt/leidykla/margi-rastai.html), 2007.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. - ИД София, 2006.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение, СПб.: Питер Пресс, 1997.
4. Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. – М., 1996.