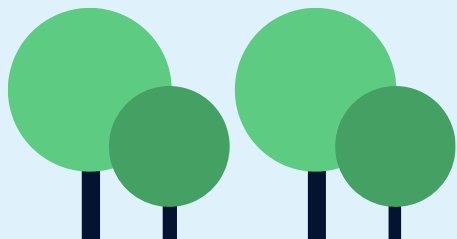


По дороге взросления

как справиться с возрастными
кризисами детей



**«Нынешняя молодежь
привыкла к роскоши, она
отличается дурными
манерами, презирает
авторитеты, не уважает
старших, дети спорят
со взрослыми, жадно глотают
пищу, изводят учителей»**

Приписывается Сократу (V в. до н.э.)





Знакомы ситуации?



Возрастной кризис

Это период перехода
от одного возрастного этапа к другому

Появляются новые потребности
и новые возможности

Меняются поведение
и личность ребенка

Каждый кризис – это новый
шаг к взрослости

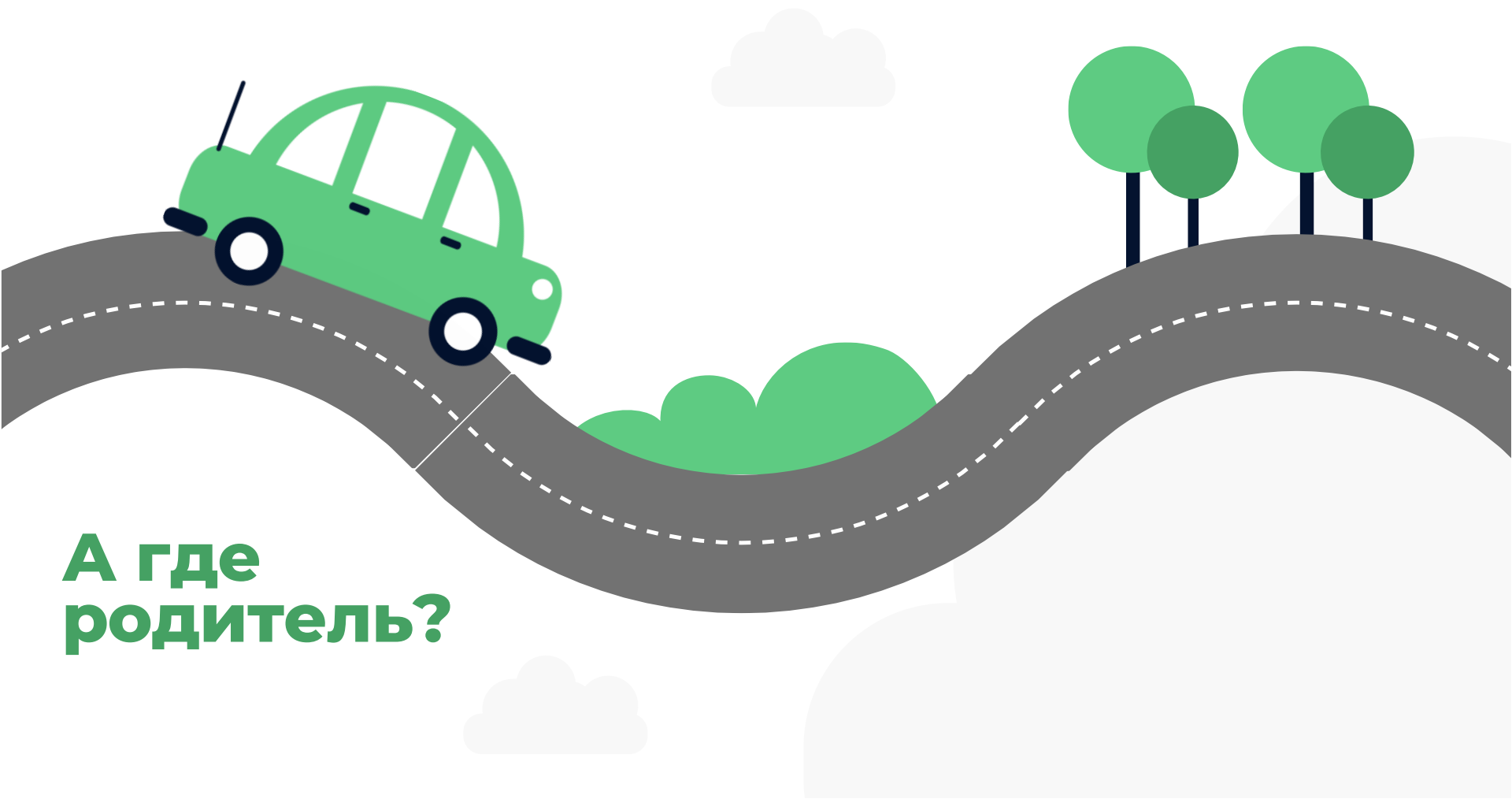
- Процесс закономерный, естественный
- Нельзя отменить, но можно на него повлиять
- Протекает у всех по-разному: у каждого ребенка СВОЙ ПУТЬ



Детские возрастные кризисы



Кто за рулем?

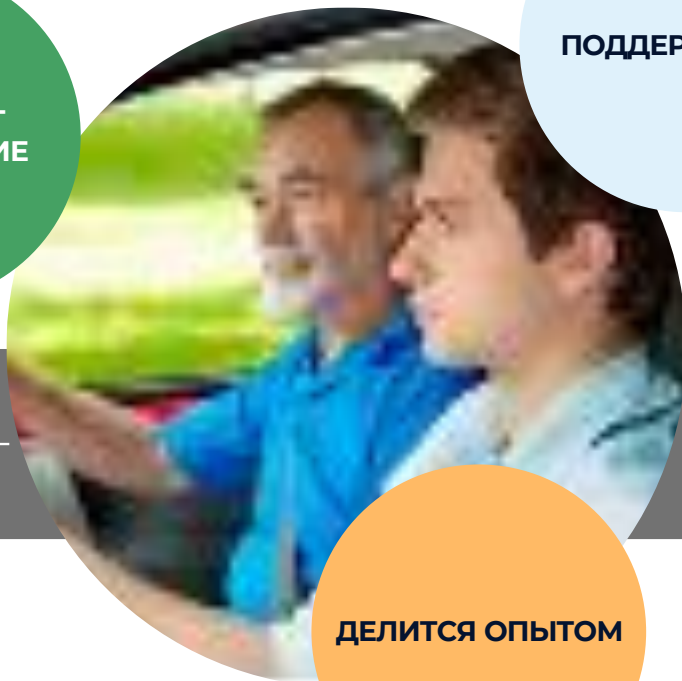


**А где
родитель?**

В чем роль родителя?

Родитель как инструктор по вождению

СОХРАНЯЕТ
СПОКОЙСТВИЕ



ПОДДЕРЖИВАЕТ

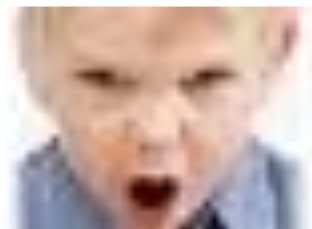
ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ

Кризис 3 лет

«Поворот на «я сам»



Возможные аварии

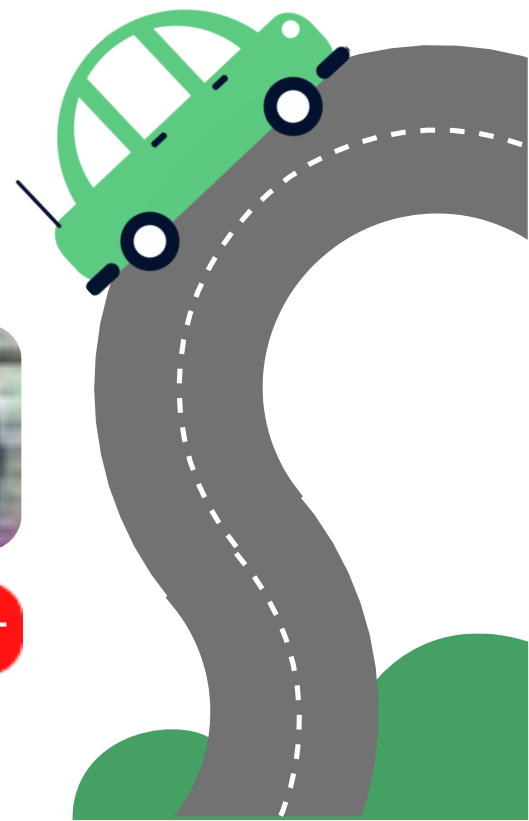


Упрямится

Делает наоборот

Не слушается

Протестует



Кризис 3 лет

Как избежать аварии

Ребенок

Я сам надену

Я сам буду кушать

Я не буду чистить зубы

**Если ребенка во всем
ограничивать и запрещать?**

Если делать все за ребенка?

Родитель

Ты не сможешь

Нет, я тебя покормлю.
ты испачкаешься

Иди немедленно!
Не спорь!

Ты молодец! Скажи,
если нужно помочь

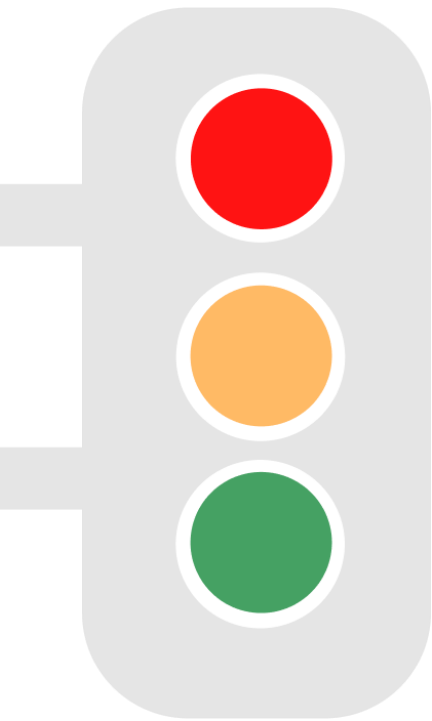
Замечательно!
Держи свою ложку!

Хочешь, будешь сам
выдавливать зубную
пасту?



Правила светофора

Ремень безопасности



НЕТ

Опасно для здоровья и жизни

зажигать газ или убежать вне зоны видимости родителя

**МОЖЕТ
БЫТЬ**

Особые случаи

лечь спать позже обычного, потому что праздник

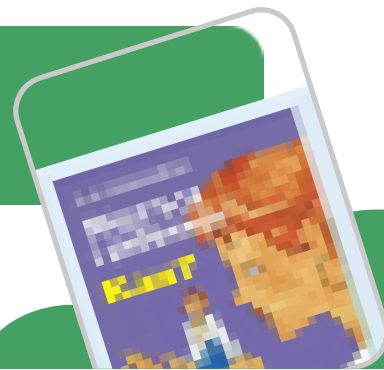
Решает сам, но в пределах границ

выбирать мультфильмы и смотреть их, но не больше 20 минут

ДА

Безопасно, можно всегда

*самостоятельно выбирать игрушки,
читать книги, рисовать*



Кризис 3 лет



Разрешайте, но будьте рядом



Поощряйте и хвалите за инициативу



**Дайте ребенку возможность
быть самостоятельным**



**Инструкция
для родителей**



Кризис 7 лет

«Поворот на новые задачи»



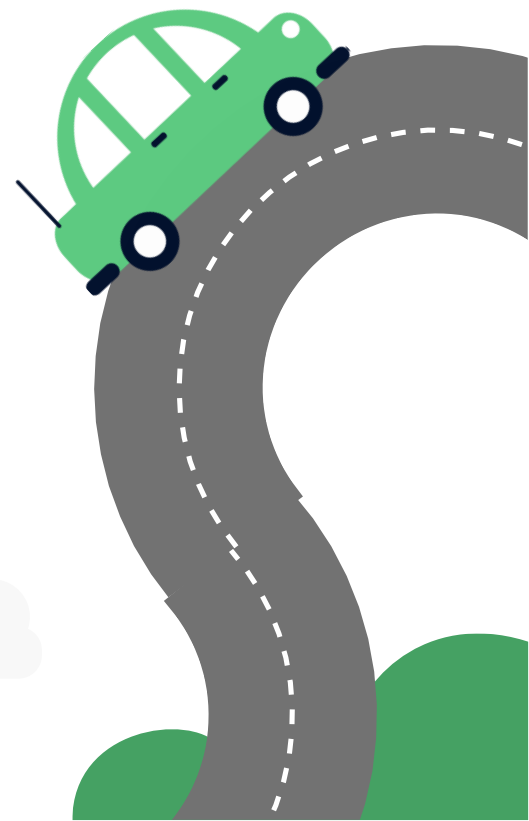
Возможные аварии



Ведет себя
как маленький

Не переносит
критику

Остро переживает
неудачи



Кризис 7 лет

Как избежать аварии



НЕЛЬЗЯ

Решает родитель

Гулять во дворе одному

Брать чужие вещи без спроса

Обижать маленьких

Выбирать время
для выполнения
школьных заданий

Брать чужие вещи без спроса

Обижать маленьких



МОЖНО, но есть

ограничения

Совместное решение

Есть сладкое

Выбирать время
для выполнения
школьных заданий

Помогать по дому

Гулять во дворе одному

Есть сладкое

Собирать портфель

Выбирать одежду

Помогать по дому



МОЖНО

Решает ребенок

Собирать портфель

Выбирать кружок/секцию

Выбирать одежду

Выбирать кружок/секцию

Кризис 7 лет

Ремень безопасности



Обсуждайте с ребенком прошедший день

задавайте конкретные вопросы:

«Что было нового/интересного сегодня?»



Избегайте критики

учите думать и рассуждать:

«А как бы ты сейчас поступил?»



Помогите найти интересное дело

выберите вместе кружок/секцию/мастер-класс



**Инструкция
для родителей**



Угадайте мелодию



Бетси и Мария Янковская



Ваня Дмитриенко



Слава Скрипка



Зачем нам знать интересы подростка?

Чтобы:

- ✓ Быть ближе
- ✓ Находить темы для разговора
- ✓ Проводить время вместе
- ✓ Понимать, что волнует ребенка
- ✓ Вовремя помочь

Знать интересы ребенка – значит, говорить с ним на одном языке



Подростковый кризис

«Поворот к самому себе»



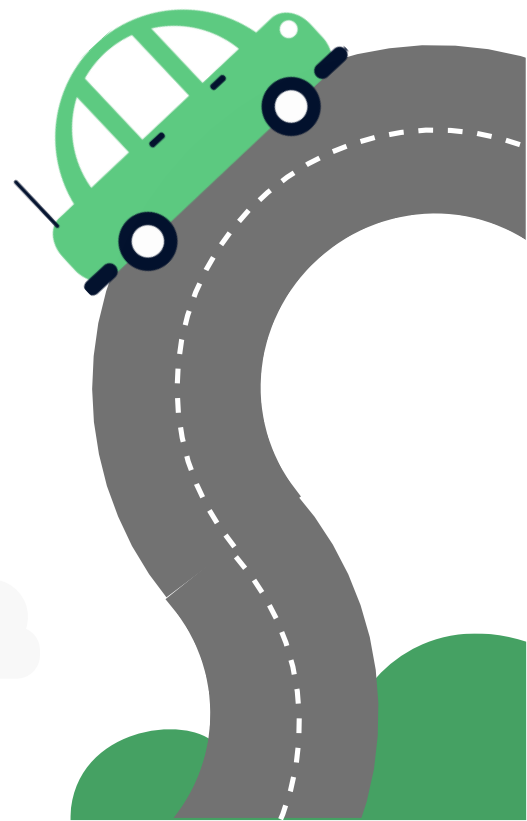
Возможные аварии



Не справляется
с эмоциями

Нарушает
правила

Грубит



Особенности подросткового возраста

Причины поведения и возможные риски

О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

Особенности созревания мозга

- структуры мозга, отвечающие за контроль эмоций, еще формируются
- усиленная выработка дофамина (отвечает за ощущение удовольствия)

Изменение гормонального фона

- гормональный всплеск
- мелатонин (гормон сна) вырабатывается поздно вечером

Быстрые изменения тела

- стремительный рост костей
- изменение формы тела (рост, вес и т. д.)

О ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Сложность контроля своих поступков и действий

- необдуманные поступки
- поиск новых эмоций
- рискованное поведение

Эмоциональная неустойчивость

- перепады настроения
- импульсивность, вспыльчивость
- нарушение режима сна

Непринятие своего тела и внешности

- переживания по поводу своей внешности
- неуверенность в себе
- желание экспериментировать с внешним видом



Как справиться с эмоциональным напряжением и не сорваться?

ПОСТАВЬТЕ ГНЕВ НА ПАУЗУ

«Мне нужно время, чтобы успокоиться. Вернемся к этому через 10 минут»

СДЕЛАЙТЕ 10 ШАГОВ

Поменяйте помещение. Сделайте 10 шагов, считайте вслух

ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ

7 глотков воды /
5 приседаний / любимая песня

СТАНЬТЕ ЗРИТЕЛЕМ

Посмотрите на происходящее со стороны, как будто вы смотрите кино

НАПИШИТЕ ПИСЬМО РЕБЕНКУ

Выскажите все, что наболело. Потом послание можно удалить

Подростковый кризис

Как избежать аварии

После очередного напоминания мамы о необходимости мыть за собой посуду, Полина грубо ответила: «Ну что ты пристала с этой посудой? Я никому ничего не должна. Мойте сами».

Как маме поступить в этой ситуации?



Отложите разговор на 10 минут



Поменяйте помещение, переключите внимание (заварите чай, напишите сообщение и т. д.)



Вернитесь к разговору, скажите ребенку, что вы чувствуете: «Мне обидно, что мне приходится мыть посуду за тебя. Я очень устаю, мне нужна помощь»



Узнайте мнение ребенка: «Давай обсудим, почему для тебя это сложно, что и когда ты готова делать по дому?»



Примите решение вместе

Подростковый кризис:

Ремень безопасности



Что МЕШАЕТ

Нравоучение

— Нужно было...

Сарказм

— Это ж надо было до такого додуматься!

Решения за ребенка

— Ты потом мне «спасибо» скажешь!

Команды

— Иди делай уроки / ложись спать...



Что ПОМОГАЕТ

Рассуждение

— А как бы ты сейчас поступил?

Юмор

— Это было нестандартное решение

Интерес

— А ты что думаешь?

Договоренность

— Помнишь, мы договорились

Инструкция для родителей



Психологическая поддержка



ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 250 1191

09:00–21:00

понедельник–пятница

**Возможность получить
психологическую помощь
немедленно, бесплатно,
конфиденциально**

АНОНИМНЫЙ ЧАТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН»

09:00–21:00

понедельник–пятница

**Предпочитаете переписку
звонкам? Психологи
готовы помочь**



ОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ГБУ ГППЦ ДОНМ

Официальный сайт:

<http://gpprc.ru>

Единая справочная ГППЦ:

8 (495) 730 21 93

Педагог-психолог:

E-mail:

Тел.