

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА



Особливості прояву вікових криз у житті дитини

квітень 2023 рік

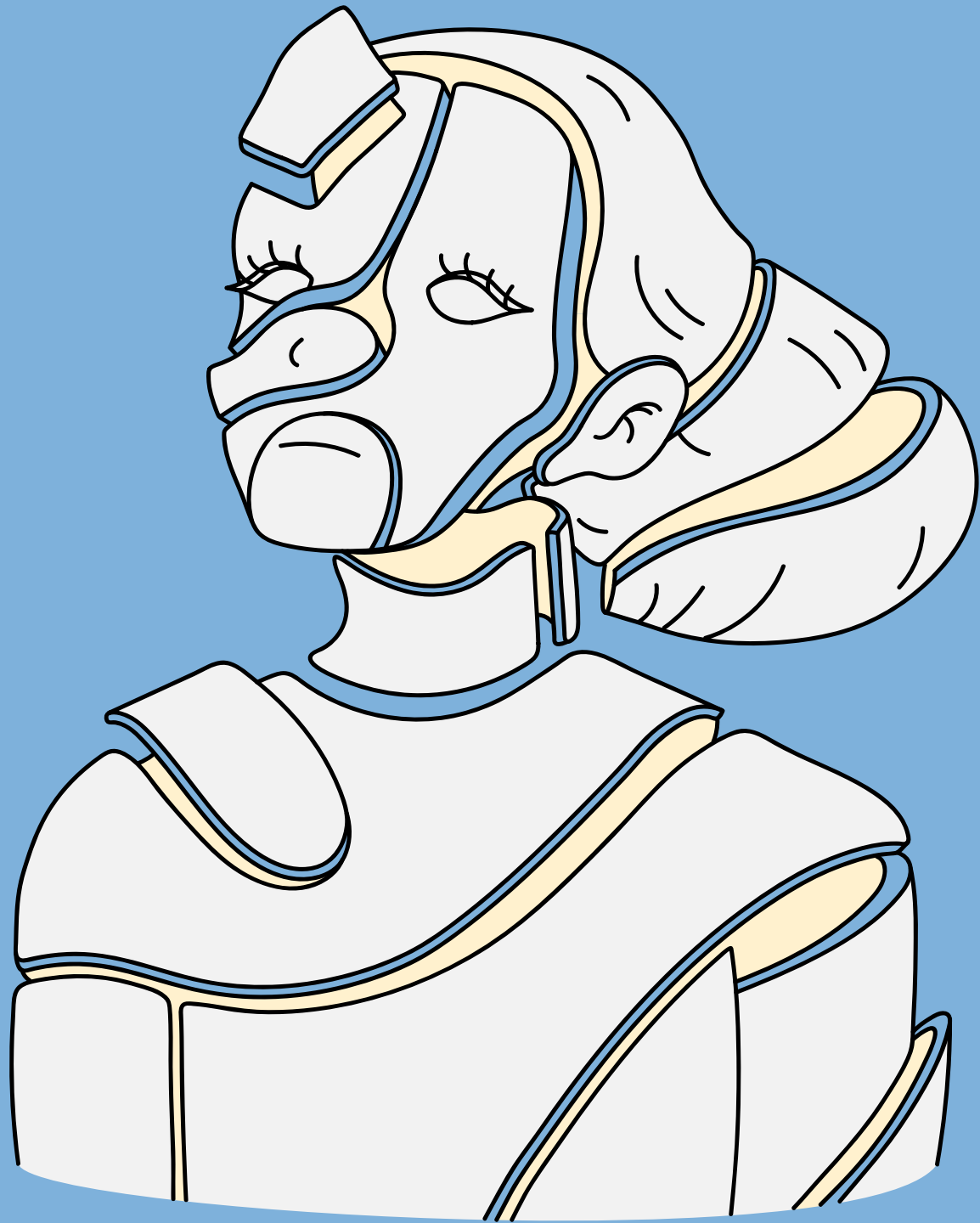
Вікові кризи

— (від грец. крістц: переломний момент) періоди в житті дитини, вікові інтервали, у межах яких підвищується чутливість до зовнішніх впливів та водночас знижується опірність до них.

Сутністю кожної кризи є перебудова внутрішнього переживання, що визначає ставлення дитини до середовища, зміна потреб і спонукань, які рухають його/її поведінкою.

Причиною виникнення кризи є незадоволення нових потреб дитини. Суперечності, що становлять суть кризи, можуть протікати в гострій формі, породжуючи сильні емоційні переживання, порушення у поведінці дітей, у їхніх взаєминах з дорослими.

Криза є стресом як для самої дитини, так і для батьків, які також мають перебудувати свій стиль взаємодії з дитиною відповідно до вимог віку та його завдань.



Особливості вікових криз

Межі криз невиразні, розмиті. Криза настає непомітно, дуже важко визначити момент її початку та завершення. Різке загострення (кульмінація) спостерігається лише у середині етапу.

Апогей кризи виявляється у зміні поведінки дитини, її «важковихованості», дитина ніби виходить з-під контролю дорослих, стає вередливою, стрімко падає успішність і знижується працездатність, зростає число конфліктів з оточенням.

Внутрішнє життя пов'язане з болісними переживаннями. Негативні поведінкові прояви дитини загострюються у випадку ігнорування дорослими її нових потреб у сфері спілкування та діяльності і, навпаки, пом'якшуються при гнучкому спілкуванні. Тому конфліктність та важковихованість під час криз сприймалися як сигнал необхідності змін у спілкуванні з дитиною.



Навігатор по вікових періодах



від 3 до 6/7
років



від 6/7 до 12/13
років



від 12/13 до 15/17
років



Віковий період від 3 до 6 (7) років

У цьому віці **коло значимих людей розширюється**. До батьків або осіб, які їх замінюють, додаються брати, сестри та однолітки.

Також **закладаються основи ініціативності**. Дитина намагається розпочати нові види діяльності в сім'ї. Зазвичай вони стосуються хатніх справ.

Для дитини **стають важливими спілкування з однолітками та ігри з ними**. Саме завдяки грі та спілкуванню діти вчаться домовлятися, відстоювати свою точку зору, формується прагнення виконувати правила.

Дітей **починає цікавити, у чому полягає різниця між дівчинкою та хлопчиком**. Вони можуть розглядати свої статеві органи та пробувати демонструвати їх один одному.





Криза 6/7 років



— це криза саморегуляції та період народження "соціального Я" дитини. Криза проявляється у втраті дитячої безпосередності, замкнутості, дещо штучній поведінці дитини, «клоунаді», кривлянні. Дитина починає розрізняти внутрішню й зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань (сердита дитина розуміє, що вона сердита), узагальнювати їх.

Ще однією ознакою кризи семи років є феномен, який має назву «гірка цукерка»: коли дитині погано, але вона цього не показує. Дорослі опиняються перед новими труднощами у вихованні, бо малюк стає важкокерованим, а часом взагалі некерованим.



Негативні прояви кризи (негативізм, упертість, норовистість тощо) повною мірою виявляються й у цьому віці. У цей час діти копіюють дії та слова дорослих. Намагаються робити те, за що хвалять дорослі. Якщо дорослий хвалитиме малюнки, то дитина малюватиме з ще більшою заповзятістю. Дитині дуже хочеться, аби її хтось помічав та давав позитивні відгуки.

Будь-яка криза має завдання. Його варто виконати - тоді дитина далі зможе розвиватися у своєму темпі.

Завданням для дитини в цей період є **змінити тип діяльності з гри на навчання.** А ще навчитися взаємодіяти з іншими на більш самостійному рівні. **Завдання для дорослих** — допомогти дитині та підтримати її в таких непростих починаннях.





Вікова криза ≠ хронічний стрес

Першочерговим завданням для батьків є зрозуміти, що стоїть за такою поведінкою чи реакцією дитини, яка потреба є незадоволеною, чого дитина в такий спосіб намагається навчитися і якої допомоги просить у вас.

Важливою умовою гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку є позитивні, систематичні **батьківсько-дитячі взаємини, реалізуються у трьох формах сімейного спілкування:**

- емоційній (прояв турботи, любові),
- мовленнєвій (розкриття норм поведінки, поради),
- ситуативний (контакт дорослих з дитиною в іграх, розвагах, праці).





Мотивація до навчання



- Не давати негативне підкріплення, коли дитина кривляється, багатослівно міркує.
- Вчити дотримуватися правил (в допомогу настільні ігри з правилами).
- У дитини повинні бути домашні обов'язки, пропорційні віку.
- Знання, отримані в школі, допомагаємо зіставляти з тим, що оточує дитину, і вчити застосовувати їх на практиці.
- Допомагаємо освоїтися в ролі школяра та віддаємо йому відповідальність за навчання.
- Дотримуватися розпорядку дня (сон, їжа, відпочинок).
- У навчанні супроводжуємо, контролюємо, можемо допомогти, якщо дитина просить, але не робимо замість неї. Важливо не забирати відповідальність у дитини – він\вона відповідає за навчання самостійно. Якщо він\вона щось не зробить, то це неприємності дитини.



Що робити батькам



Коли батьки починають помічати у своєї дитини симптоми кризи, то найчастіше впадають в паніку. Це не доцільно, тим більше, що проблему зовсім не вирішить. Важливо усвідомити, що цей період треба просто пережити й **допомогти своїй дитині перейти на новий рівень свого розвитку.**

Дотримання простих правил допоможе багатьом батькам пройти кризу 6/7 років безболісно:

- Завжди **вислуховуйте свою дитину**, якими б безглуздими його/її висловлювання не здавалися. Так ви дасте зрозуміти, що поважаєте його/її, і, тим самим, підвищите самооцінку.
- Не вбивайте самостійність на корені; якщо не можете пояснити причину заборони, то краще не робіть цього.

- **Надайте допомогу** в будь-яких ситуаціях, **хваліть** за навіть незначні успіхи.
- **Залучайте дитину до обговорення деяких сімейних питань**, так вона відчує себе рівноправним членом, але ніколи не критикуйте її.
- Враховуючи, що у дітей підвищуються інтелектуальні здібності, **намагайтеся відповідати на всі питання, не відмахуйтеся** — це перший крок на шляху до байдужості і небажання дізнаватися щось нове.
- **У родині всі повинні пред'являти однакові вимоги до дитини**, щоб було чітко розмежування доступних речей і заборонених.
- **Учіть дитину виражати свої емоції**, потреби в адекватній формі, покажіть способи боротьби зі своїм гнівом.
- **Батькам важливо розуміти, що діти завжди копіюють поведінку батьків**, а в період кризи тим більше.



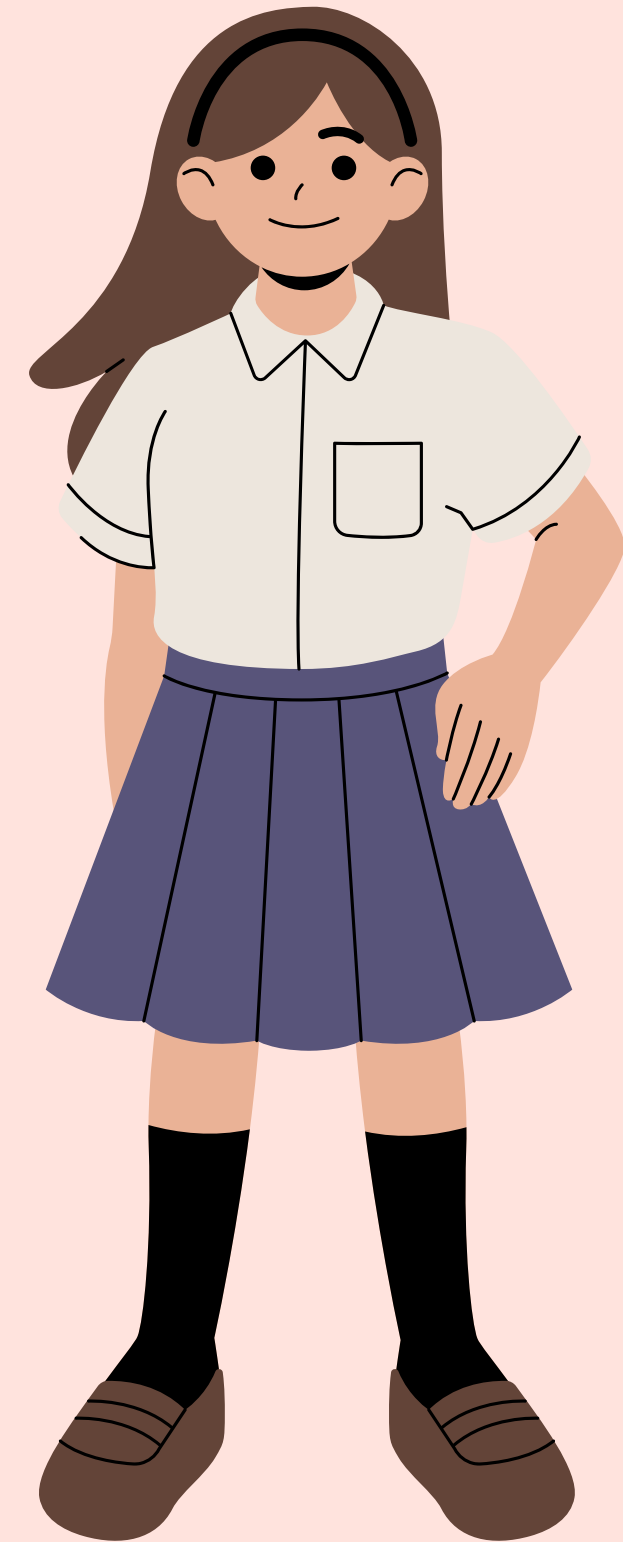


Віковий період від 6 /7 до 12/13 років

Коло значимих людей не змінюється, але позиція дорослих починає відходити на другий план – і це нормально.

Перша вчителька може впевнено отримати авторитетну роль в очах дитини, посунувши на друге місце батьків («А вчителька казала інакше!»). Не варто вступати в поєдинок за лідерство, обезцінюючи або піддаючи сумніву компетентність викладача. Така позиція батьків може ускладнити процес засвоєння нової ролі у навчальному процесі дитиною. Варто підтримати дитину та прийняти нового дорослого як авторитет.

У цьому віці розвиваються почуття компетентності, ефективності та цілеспрямованість - це стає найважливішими цінностями періоду. Саме у цьому віці закладається ставлення до праці.





Авторитет для дітей передпідліткового та молодшого підліткового віку — це їхні однолітки. Дітей починають цікавити молодіжні субкультури. До всього цього ані дитина, ані оточення не встигають пристосуватися. Саме тут закладається майбутня самооцінка, самоідентифікація. Дитина ставить собі запитання: «Хто я, і для чого я тут?»

Дитина швидко змінюється. Майже кожного дня вона бачить у дзеркалі іншу людину. Змінюються настрій, вигляд, статура. Тіло росте нерівномірно, що може викликати головні болі та інші проблеми. З'являються нові бажання, нові погляди, стосунки, перше палке кохання. Підлітки шукають подібних до себе.

У молодшому шкільному віці **відбувається активний пошук внутрішньої позиції**, від змісту якої буде залежати ставлення дитини до навколишнього світу, до людей та до себе. Адже ця позиція вступає у протиріччя із соціальною ситуацією розвитку дитини: **в очах дорослих вона ще мала, несамостійна, а у власних — уже доросла.**





Криза 12/13 років



- це криза соціального розвитку «Я сам/-а» у соціальному сенсі. На неї накладаються ще й фізіологічні зміни в організмі дитини, пов'язані з **початком статевого дозрівання**, що зумовлюють поведінкові зміни та емоційні сплески.

Авторитет дорослого відходить на другий план, а на перший виступає думка однолітків. Криза супроводжується зниженням продуктивності й здатності до навчальної діяльності.

Найбільш яскравим симптомом кризи 12/13 року життя є негативізм. Підліток схильний до сварок, виявляє ворожість до оточення. Водночас відчуває внутрішнє занепокоєння, потяг до самоізоляції.



Одним із зовнішніх факторів, який значно підсилює кризу, є надмірний контроль та жорсткі вимоги з боку дорослих, які не готові визнати певну автономію дитини та дати їй хоча б часткову самостійність у прийнятті рішень, що стосуються її життя.

Якщо батьки не змінять свою поведінку, у дитині може наростати супротив та конфлікт загострюватиметься, що матиме небажані для всіх наслідки.

Щоб уникнути подібних проблем, слід будувати взаємини з підлітком на основі довіри, поваги, дружби. Створенню таких відносин сприяє залучення підлітка до якої-небудь серйозної діяльності спільно з батьками.

Важливе новоутворення віку — внутрішній план дій, самоконтроль.

Провідна діяльність — це інтимність, спілкування та пошук ідентичності.





Шляхи проходження вікової кризи



- **Криза незалежності.** Прояви: норовистість, упертість, негативізм, примхливість, знецінювання дорослих, заперечення їхніх вимог, протест-бунт, ревності до власності тощо. Завдання батьків або осіб, які їх замінюють, — допомогти підліткам отримати незалежність.
- **Криза залежності.** Прояви: надмірна слухняність, регрес до старих інтересів, смаків, форм поведінки. Конкуренція та агресивність є частими проявами кризи у взаємодії з батьками. Необхідно приймати та підтримувати дитину в цьому віці, але встановлювати правила та соціальні рамки.

Завдання батьків — будувати чіткі рамки, а завдання підлітка — їх порушувати.



Що робити батькам

Уважні батьки можуть помітити, що у дитини відбулися деякі зміни: він/вона із задоволенням спілкується в середовищі однолітків, але інтерес до сім'ї зник, довго мовчить і не хоче вступати в контакт з рідними. **Це означає, що підліток вступив у фазу кризи.** Батькам необхідно або звернутися за допомогою до спеціальної літератури, або відвідати психолога.

Батькам варто озброїтися терпінням і усвідомити складність процесів, що відбуваються у психіці й організмі підлітка, створити для нього сприятливу атмосферу довіри та любові. Мама й тато повинні зрозуміти, що їхня дитина вступила у стадію дорослішання, і тепер їм доведеться рахуватися з його/її новими поглядами на життя.





Переключіть увагу на себе. Найважливіше на цьому етапі – переключити свій основний фокус уваги зі своєї дитини на самого себе. Знайдіть хобі, що вам імпонують, шляхи для самопізнання. Саме тоді ви перестанете чіплятися до дитини без приводу, а сама дитина на наочно-дієвому прикладі буде бачити, що таке піклуватися про себе, займатися саморозвитком.

Не забувайте, що крім покарання існують ще й заохочення. Дуже часто батьки елементарно забувають навіть словесно похвалити дитину за його успіхи. Згадайте, скільки разів ви за цей тиждень карали або лаяли свою дитину. А тепер порахуйте, скільки разів ви її хвалили. Існує величезна ймовірність, що позитивних дій підліток зробив набагато більше, ніж негативних, але чомусь вони виявилися непоміченими вами. ***Хваліть словесно чи тактильно, даруйте невеликі подарунки і робіть приємні сюрпризи. Відзначайте проміжні результати і успіхи.***



Карайте дитину за один проступок один раз. По-перше, варто відзначити, що покарання має бути адекватним. Допустимим способом покарання є позбавлення. Недопустимо позбавляти дитину задоволення базових потреб: голоду, сну і т. д. Можна позбавляти розваг, але не відпочинку. Чітко позначайте часові межі свого покарання та дотримуйтеся їх. Не варто знімати заборону на похід у кіно з друзями, якщо у вас піднявся настрій, інакше урок буде не засвоєний, а проступок повториться.

Щоразу, коли розмова з дитиною стає напруженою, зверніть увагу на своє дихання. Зробіть глибокий вдих і продовжуйте діалог, але при цьому не забувайте про своє дихання, робіть вдихи і видихи усвідомлено. Спокійне, глибоке дихання допоможе стабілізувати ваші емоції, а як тільки стабільнішими станете ви, то і дитина поступово перейде на інший тон.





Не малюйте собі негативний образ своєї дитини. При повторенні підлітком небажаної поведінки уникайте слів: «Я так і знав, що ти знову отримаєш двійку»... «Ну чому ти мене ніколи не слухаєш, ось знову запізнився на карате... «Знову ти мене підвела, мені було дуже соромно на зборах, що у мене така донька» і т. д. Таким чином, ви не даєте дитині шансу на виправлення, ви повідомляєте їй, що у вашій голові вже існує завершений негативний образ доньки/сина й іншого бути не може. Краще звернутися до дитини зі словами: «Слухай, я, звичайно, розлютилася на тебе сьогодні на зборах. Але якщо у тебе не виходить, можливо, я зможу тобі допомогти?».

Не порівнюйте дитину з іншими! Саме в підлітковий період, коли дівчата й хлопці відчують невпевненість щодо своєї зовнішності або успіхів та прагнуть до ідеального «Я», це правило повинно стати для вас непорушним.



Сприймайте підлітка як особистість. Звертайтеся до нього з серйозними питаннями, включайте його в деякі безпечні обговорення сімейних завдань і труднощів, питайте у нього поради. Тільки так ви сформуєте в нього відчуття важливості і потреби власної думки.

Показуйте приклад. Головний принцип будь-яких виховних дій — наочно-дієвий приклад. Не забувайте про це. Адже якщо вселяти дитині, що їсти в кімнаті на ліжку погано, але при цьому самим, приходючи пізно з роботи, вечеряти в ліжку перед телевизором, у підлітка просто не залишається вибору — він буде продовжувати робити те саме.

Непорушні, безкомпромісні правила, встановлені у вашій родині, повинні виконуватися всіма її членами без винятків.





Цікавтеся захопленнями дитини. Так ви зможете, по-перше, краще розуміти її внутрішній світ, по-друге, покажете їй, наскільки вона важлива для вас, і, по-третє, надасте їй підтримку і сформуєте відчуття сили в починаннях.

Говоріть із дитиною про себе. Довіра – головна деталь успішного подолання всіх криз. А як навчити дитину довіряти вам, якщо не довіритися їй? Розкажіть їй про свій день, про повсякденні труднощі, з якими ви зіткнулися, і як ви з ними впоралися. Розповідайте дитині про свої почуття й емоції, дайте зрозуміти, що виражати свої емоції – це нормально і безпечно.

Підлітку, як і раніше, потрібні обійми. Не відмовляйте йому в тактильній та емоційній близькості. Пам'ятаєте, слід дати відчуття тієї близькості, турботи і безумовної любові, як у ранньому дитинстві. Якщо підліток іде на контакт, просить обіймів або посидіти з ним в кімнаті, поки він не засне, зробіть це.

П'ять мов любові у спілкуванні з вашою дитиною

Опис: буклет містить доступну інформацію, а також поради для батьків, як побудувати довірливі стосунки з дитиною, використовуючи п'ять мов любові - за мотивами книг «П'ять мов любові» та «П'ять мов любові до дітей» Гері Чепмена та Роса Кемпбела.

Автор: ЮНІСЕФ, ВГЦ "Волонтер"

Для завантаження файлу [натисніть сюди](#).





Віковий період від 12/13 до 15/17 років

Емансипація від впливу дорослих. На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка **виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися та вважатися дорослим.** Для підлітків важливо самостійно обирати собі зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо, і вони відстоюють своє право на цей вибір.

Прагнення до емансипації від впливу дорослих посилюється сильною **потребою підлітків у спілкуванні з однолітками.** Відбувається формування **«Ми-концепції»**, що іноді набуває досить категоричного змісту: «Ми – свої, вони – чужі». Діти **починають об'єднуватися в групи**, а провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої.





Закономірність цього поділу зумовлена поведінковими реакціями, пов'язаними з **формуванням статевого потягу**. Підлітків цікавить усе, що пов'язане зі статтю та статевими стосунками, вони експериментують зі своїм тілом та відчуттями (що може виражатися у мастурбації), прагнуть до контакту з особами, які приваблюють.

Через гормональну бурю, яку переживає організм, для підлітків **характерні різкі перепади настрою** – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз. Причому значимих причин для такої зміни настрою може й не бути.

Внаслідок стрімкого росту організму в підлітків порушуються пропорції тіла, з'являються підліткові висипи на обличчі тощо. Відтак створюються умови для **внутрішніх переживань, невпевненості у собі через зовнішній вигляд**.



Виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення й хобі. Вони можуть посідати важливе місце в житті підлітка, і він вимагатиме від дорослих поваги та прийняття його вподобань. Поведінка підлітка мотивується бажанням «спробувати все», «пройти через усе».

Простежується схильність до ризику. А через притаманний підліткам «комплекс невразливості» вони часто наражають себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але не з ними.

Підлітка притягує все, що раніше було під забороною та призводить до так званого «отруєння свободою», симптомами якого є куріння, вживання психоактивних речовин тощо.

Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне й особистісне).





Криза 15/17 років

Виникає на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального дорослого життя.

Для тих, хто важко переживає кризу цього віку, характерні різні страхи. Відповідальність перед собою та рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – це вже велике навантаження.

До цього всього додається страх перед новим життям; перед імовірністю помилки; перед невдачею під час вступу до ВНЗ тощо.

На цьому етапі дорослішання може виникати криза «відірваності», що ґрунтується на відчутті ізольованості від зовнішнього світу, самотності («я нікому не потрібен (-а)», «мене ніхто не розуміє»), яке юнаки та дівчата не завжди можуть подолати самотійно.





Життєві невдачі та відсутність підтримки з боку рідних можуть викликати депресію та навіть думки про самогубство (у 20% підлітків це стається). Зазвичай юнацька депресія ховається за **вдаваною нудьгою, іпохондрією, агресивністю, бунтом, вередуванням або девіантною поведінкою** – аж до протиправних дій.

Допомагають адаптуватися в новому для підлітка житті два фактори: підтримка сім'ї; впевненість у собі (відчуття компетентності).

Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне та особистісне).

Основні потреби в цьому віці: розуміння з боку дорослих, визнання дорослими незалежності та самостійності підлітка, повага до його/її таємниць.



Юнацький максималізм

— явище психічного розвитку індивідуума, яке найчастіше виникає в юнацькому віці, в умовах кризи ідентичності. Тісно пов'язаний зі становленням феноменів особистісного й професійного самовизначення юнаків, формування світогляду й системи смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Максималізм проявляється у надмірній категоричності суджень підлітків, безкомпромісності рішень, завищених вимогах до себе і, частіше, - до інших людей.

Юнацький максималізм призводить до того, що індивідуум поділяє весь навколишній світ і власну особистість на "чорне" і "біле". Цей феномен, як правило, призводить до ускладнення міжособистісних стосунків підлітків з іншими людьми, зокрема - дорослими. Переживання юнацького максималізму супроводжується бурхливими емоціями і завершується з формуванням у юнака соціальної позиції дорослого.





Що робити батькам

Батьки повинні розуміти, що криза юності – це не патологія, не психологічне відхилення. Це нормальний період росту й розвитку. Тільки в рідкісних випадках дитині може знадобитися психологічна допомога, щоб налагодити відносини з однолітками, вчителями та рідними.

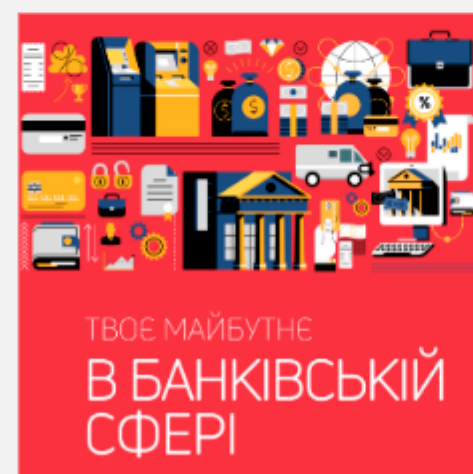
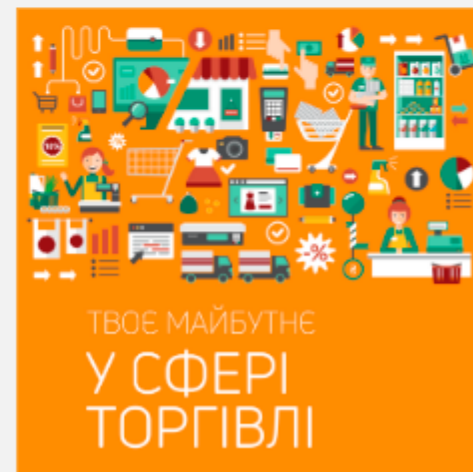
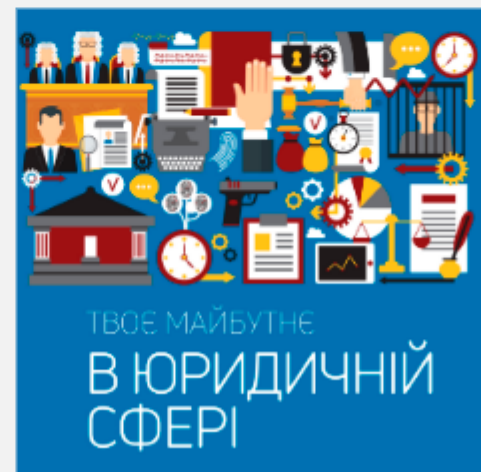
Для вирівнювання такого вікового періоду слід дотримуватися основних рекомендацій:

- **Пошук порозуміння у будь-яких конфліктних ситуаціях.** Якщо підлітку потрібен особистий простір, можна домовитися, що батьки не заходять в його/її кімнату без попередження, а він/вона має підтримувати там порядок.
- **Основні правила, яких повинні дотримуватися всі члени сім'ї.** Наприклад, спільна вечеря, миття посуду по черзі і так далі.



- **Рівні права.** Варто залучати підлітка до вирішення сімейних питань і деяких проблем. Добре, коли дитина відчуває себе важливою й потрібною.
- **Не піддаватися на провокації** й емоційні сплески з боку дитини.
- **Підтримка в усіх починаннях.** Не слід обмежувати його/її власний інтерес і захоплення.
- **Не залишати без уваги страхи.** Розмовляти відверто й розвіювати їх.
- **Адекватно реагуйте на прояви юнацького максималізму:** будьте терплячими до занадто критичних суджень, намагайтеся згладити їх.
- **Не допускати власних промахів і помилок** (нерозумно забороняти 17-річному синові пити пиво в компаніях, якщо вдома батьки регулярно збирають своїх друзів за аж ніяк не тверезим застіллям).





- **Прийміть факт дорослішання**, не тримайте біля себе, відпустіть у самостійне життя. Поважайте його/її власну думку, вітайте самостійність.
- **Допомогти в профорієнтації.** Щоб полегшити протікання кризи, батькам вкрай важливо по максимуму відіграти свою роль у виборі подальшої долі для підлітка. По-перше, потрібно створити всі умови для якісної підготовки до іспитів. Якщо потрібно — найняти репетиторів, щоб дитина почувала себе впевнено. По-друге, допомогти з профорієнтацією, дати поради, заздалегідь об'їздити навчальні заклади, в які планує вступати.
- **Створити комфортну обстановку вдома.** При першій ліпшій можливості проводити більше часу разом: подорожувати, гуляти, ходити в гості, брати участь у заходах.



СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА



Джерело:

Посібник для батьків: Батьківські навички.

Підтримка дітей у подоланні стресу. - UNICEF



Контактні телефони працівників соціально-психологічної служби ліцею:

Яремчук Олена Ілвівна (1-4 кл.)

+380 953 695 303

Філіпенко Вікторія Миколаївна (1-4 кл.)

+380 632 882 608

Грибенко Ірина Віталіївна (5 кл.)

+380 635 028 915

Араджионі Світлана Сергіївна (6-7 кл.)

+380 990 822 501 (Telegram, Viber)

Махаринський Степан Андрійович (8-11 кл.)

+380 630 674 063