МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области

для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»

(ГБУ АО «Центр «Надежда»)

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**«ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ»**

Архангельск

2021

Составители: Иванова Марина Витальевна, Милюшина Яна Алексеевна – педагоги-психологиотделения мобильной социально-психологической работы государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда».

Методическое пособие «ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ»/ сост. М. В. Иванова, Я. А. Милюшина. Архангельск, 2021. – 25с.

Предлагаемое методическое пособие адресовано опекунам, приемным родителям, педагогическим работникам организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и направлено на совершенствование навыков взаимодействияс детьми, находящимися под опекой, проживающими в приемных семьях, воспитанниками детских домов.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| АННОТАЦИЯ……………………………………………………………………….. | 4 |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………….. | 5 |
| 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ...……………………... | 8 |
| 1.1 Кризис 1-ого года………………………………………………………… | 8 |
| 1.2Кризис 3-х лет……………………………………………………………. | 10 |
| 1.3Кризис 7-ми лет…………………………………………………………... | 14 |
| 1.4 Кризис подросткового возраста (11-14лет)……………………………. | 16 |
| 1.5 Кризис юношеского возраста (15-17лет)………………………………. | 19 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………… | 24 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………….. | 25 |

АННОТАЦИЯ

Настоящее пособие направлено на совершенствование навыков взаимодействия с несовершеннолетними опекунов, приемных родителей, педагогических работников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, повышение их компетентности в вопросах возрастных кризисов.

В данном пособии представлены характеристики возрастных кризисов, приемы и техники взаимодействия с детьми, направленные на оказание поддержки в преодолении возрастных кризисов.

Пособие будет полезно опекунам, приемным родителям,педагогам, воспитателям, социальным педагогам, работающим в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Цель методического пособия - сформировать навыки по эффективному взаимодействию с приемными детьми, детьми, находящимися под опекой,воспитанниками детских домов, переживающими возрастные кризисы.

Задачи:

1. Повышение уровня компетентности опекунов, приемных родителей,педагогических работников в области возрастных кризисов;
2. Знакомство с приемами и техниками взаимодействия с детьми и подростками, переживающими возрастные кризисы.

ВВЕДЕНИЕ

Под словом «кризис» часто понимают что-то негативное, что имеет отрицательный подтекст. Однако в психологии это понятие имеет несколько другое значение. Так, принято считать, что возрастной кризис – это переход от одного возрастного периода к другому. Также считается, что это период активного развития новых психических функций, поведенческих моделей, разрушение старой, отжившей системы отношений и формирование новой.

Психологическое развитие человека состоит из нескольких возрастных периодов, на границе которых находятся возрастные кризисы. Можно представить такую схему развития в качестве лестницы, где каждая ступенька — это определенный возрастной период, но, чтобы шагнуть на новую ступень, человеку нужно быть к этому готовым, измениться.Так, известный детский психолог Л. С. Выготский, говоря о развитии ребенка, выделил стабильные и критические периоды. Для стабильных периодов характерно плавное, почти незаметное изменение человека. А кризисные периоды характеризуются резкими, скачкообразными изменениями и переломами в личности. Это происходит из-за столкновения двух возрастных этапов со всеми своими особенностями (ведущий вид деятельности, социальная ситуация развития, особенности познавательного и личностного развития, особенности общения).Поэтому во время кризиса меняются не отдельные черты, а человек меняется весь, целиком, что становится заметным через его поведение.

В психологии существуют различные подходы к возрастной периодизации развития. В основе периодизации лежат такие критерии, как: границы, названия, маркеры возрастных периодов, возрастных периодов, маркеры и т.д. Так З. Фрейд рассматривал развитие ребенка через призму его полового созревания. Периодизация Л. Колберга основана на изучении уровня нравственного развития человека. Ж. Пиаже предложил возрастную периодизацию на основе изменений в умственном развитии детей. А в периодизации Л. С. Выготского и Д. Б.Эльконинаиспользуются сразу три критерия: социальная ситуация развития, ведущая деятельность и центральное возрастное новообразование.

Под социальной ситуацией развития они понимали своеобразное сочетание того, что сформировалось в психике ребенка и тех отношений, которые устанавливаются у ребенка с социальной средой.

Ведущая деятельность - это деятельность, которая на данном этапе оказывает наибольшее влияние на развитие психики.

Итогом прохождения кризиса является появление возрастных новообразований. Новообразования - это психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной ступени развития и определяют внутреннюю и внешнюю жизнь ребенка.На следующем этапе развития ребенку необходимо научиться произвольно управлять этим новообразованием, сознательно использовать его в ситуациях, когда это необходимо.

Именно на эти критерии (ведущая деятельность и новообразования) мы будем опираться, когда будем рассматривать смену каждого возрастного периода. Необходимо понимать, что наиболее важно для ребенка в определенном возрасте, на что обратить его внимание, чтобы он успешно выполнил задачу возрастного кризиса и приобрел все новообразования. Конечно, мы рассмотрим и сами задачи каждого кризиса, для этого мы будем опираться на теорию личностного развития Э. Эриксона. Он утверждал, что развитие личности обусловлено тем, как ребенком были прожиты кризисы, возникающие в процессе развития, от этого зависит, какое именно новообразование он получит. Дело в том, что, согласно этой концепции развития, результаты преодоления кризиса полярны и зависят от того, успешно или неуспешно ребенок этот кризис пережил. Например, успешное прохождение кризиса 1 года подразумевает обретение ребенком доверия к миру, в противном случае – формируется недоверие.

Во время прохождения ребенком кризисного периода взрослым необходимо осознавать то, с какими трудностями он сталкивается, что ребенок чувствует и как ему помочь. Ведь понимание и поддержка окружающих людей– залог эффективного и психологически комфортного протекания кризиса.

В возрастной периодизации Л. С. Выготский и Д. Б. Эльконинвыделяют следующие кризисные периоды, через которые проходит любой ребенок:

1) Кризис 1 года - переходный период между младенчеством и ранним детством;

2) Кризис 3 лет - увеличение самостоятельности и активности ребенка;

3) Кризис 7 лет – период поступления ребёнка в школу, изменение его социальной роли, и ведущей деятельности (вместо игрыведущей деятельностью становится учебная);

4) Кризис подросткового возраста (11-14 лет) - переломный момент в жизни ребёнка, связанный с глубокими физиологическими и эмоциональными переменами, изменением ценностной структуры личности, формированием мировоззрения;

5) Кризис юношеского возраста (15-16 лет) - период, связанный с поиском человека своей идентичности, становлением профессионального и личностного самоопределения.

Очень часто у детей, оставшихся без попечения родителей, замедляется возрастное развитие, это приводит к тому, что у них возрастные кризисы могут наступать чуть позже, чем обычно.

Также,бывает так, что возрастной кризис не пережит ребенком вовремя, такое может случиться по разным причинам: семья находилась в социально опасном положении или ребенок пережил в этом возрасте психологическую травму, могло повлиять и то, что его изъяли из семьи. Никто не знает, как он пережил тот или иной возрастной кризис, будучи в кровной семье. В таком случае пропущенный возрастной кризис обязательно даст о себе знать в будущем. Например, непережитый кризис 3-х лет ребенок может демонстрировать даже в юношеском возрасте: будет капризничать, добиваться своего истериками и, как вариант, самовольными уходами. Ему придется справляться сразу с несколькими возрастными кризисами одновременно, поэтому ему будет очень нужна помощь взрослых.Очень важно здесь понимать особенности не только одного возрастного периода, а иметь представление обо всех возрастных кризисах, чтобы видеть картину развитияребенка полной.

Если взрослый человек будет понимать, что поведение ребенка меняется не просто так, что капризы малыша и подростковые конфликты это норма для их возрастного развития, то ребенку будет проще пережить кризисные этапы в своей жизни и вырасти самостоятельным и уверенным в себе человеком.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ**
	1. **Кризис 1-го года.**

****

Младенцы полностью зависят от взрослых. Ведущим видом деятельности у младенца является непосредственное эмоциональное общение со значимым взрослым.Так, если этот крохотный малыш плачет, то взрослый знает, что его нужно покормить, по животику погладить, сменить памперс. Но, начиная с 8-9 месяцев, становитсятруднее, малыш начинает чаще плакать по необъяснимым причинам, капризничать. Вроде и на горшок сходил, выспался, наелся, нагулялся, лежит в тепле, обеспечен заботой взрослых – что еще ему надо? Дело в том, что ребенок находится в стрессе, он переживает кризис. Даже в таком возрасте малыш уже хочет самостоятельности, он начинает осознавать свои желания, начинает изучать пространство вокруг себя, отделяет себя от взрослого, начинает выделять из окружающих «своих» и «чужих» людей, требует, чтобы взрослые относились к нему по-другому. Так он начинает вступать в следующий возрастной период – ранее детство. Тут же меняется ведущий вид деятельности ребенка, на первый план выходит предметно-манипулятивная деятельность, то есть ребенок начинает изучать мир вокруг него. Поэтому новообразованиями данного возрастного кризиса являются: хватание, ходьба, речь, а также, по мнению Э. Эриксона, доверие или недоверие к миру. Если кризис будет пройден малышом успешно, то у него сформируется доверие, которое будет помогатьему успешно адаптироваться в будущем и выстраивать доверительные отношения с другими людьми.Не обязательно данный кризис наступает в 1 год, каждый ребенок развивается индивидуально, у одних детей он может наблюдаться уже в 8 месяцев, а у других – в 15 месяцев. Однако, обычно, это происходит в течение 3-4 недель после того, как ребёнок начинает ходить. И вот тут важно заметить признаки, которые свидетельствуют о том, что кризис начался:

- он проявляет неприязнь к словам взрослых, выражает недовольство ими;

- отказывается выполнять привычные действия (есть, умываться, спать, одеваться, гулять и т. д.)

- сопротивляется действиям взрослого (например, настойчиво срывает шапку с головы, отодвигает игрушку, которую ему дали)

- громко плачет без слез (они могут пойти позже, чем он начинает плакать);

- машет руками, сильно топает, мотает головой, может даже упасть на пол;

- «стесняется» незнакомых взрослых, проявляет к ним настороженность;

- постоянно проявляет любопытство (его тянет ко всему запретному — розеткам, открытым окнам, дверям, электроприборам);

- он чрезмерно активен, непоседлив.

Если Вы поняли, что для ребенка характерны такие проявления, что он переживает кризис, то Вы, скорее всего, захотите узнать, как же Вы можете помочь ему в это непростое время. Для начала, поймите, что ребенок уже хочет, чтобы Вы относились к нему как к личности, чтобы Вы не считали, что он ничего не понимает. Если Вы привыкли к выстроенной системе работы с младенцами, то ближе к году жизни, такая система уже не сработает, он начнет проявлять свое «Я», поэтому:

1. Постарайтесь принять ребёнка как самостоятельную личность, можете расширить круг его прав (пусть сам выберет игрушку, попробует прогуляться в коридоре под вашим присмотром).

2. Не ведитесь на капризы, продолжайте соблюдать установленный режим дня, но делайте это через игру, а не с помощью насилия;

3. Развивайте ребёнка (дайте исследовать новые пространства, играйте с малышом, тренируйте у него моторику рук);

4. Обучайте самостоятельности (пусть сам, хоть и медленно, ест, одевается и т.п.);

5. Старайтесь понять, что он хочет Вам сказать, и обязательно отвечайте ему (можно даже жестами и мимикой).

И самое главное – проявляйте интерес к ребенку, пусть он чувствует, что он не один, что о нем заботятся, формируйте у него доверие.

**Практическое упражнение**

**«Почувствуй, что значит нельзя, когда очень хочется»**

**Количество участников:** 2.

**Цель:**прочувствовать переживания ребёнка, связанные с недоступностью желаемого и причинами аффективных вспышек.

**Инструкция:** Во взрослой жизни мы довольно часто сталкиваемся с ситуациями, когда не получаем желаемого, но, в отличие от ребенка мы уже знаем, как с ними справляться. Поэтому попросите другого человека положить Ваш телефон в труднодоступное место (например, на шкаф). Попробуйте представить себя ребенком, чью вещь забрали(вспомните себя в детстве). Второй человек пусть попробует сыграть роль родителя, запрещающего, на его взгляд, опасные действия. Задача «ребенка» - забрать свой телефон. Задача «родителя» - обеспечить безопасность ребенка, предупредить возможные неприятности. Можете даже поменяться местами, чтобы каждый побыл в обеих ролях.Обязательно обсудите:

* Что вы чувствовали, когда принадлежащая вам вещь оказалась вне зоны досягаемости?
* Что вы чувствовали, запрещая?
* Трудно ли было найти компромисс?

**1.2 Кризис 3-х лет**

****

Обычно, в три года, поведение ребенка резко меняется, он становится непослушным, отказывается от еды, от игр, может устраивать истерики, обзываться, капризничать. Это означает, что он только начинает осознавать свое «Я»,ему еще предстоит узнать, что взрослые люди живут по правилам, и не всегда будут выполнять его желания. Такое стремление к самостоятельности приводит к частым конфликтам со взрослыми, которые не подчиняются его требованиям, вот здесь и начинаются трудности. Так начинается кризис негативизма. Ребенок уже освоил окружающее его пространство, и теперь его ведущая деятельность меняется на игровую, чтобы он мог так же освоить и социальные нормы, взаимоотношения с людьми через сюжетно-ролевые игры. В случае успешного прохождения кризиса 3-х лет у ребенка появляются такие новообразования как: самостоятельность, уверенность в себе. В противном случае у ребенка закрепляется чувство стыда и сомнения в себе.

При этом, у каждого ребенка данный кризис может наступать чуть позже. Вы можете понять, что ребенок переживает кризис, если:

- ребенок отказывается подчиняться Вашим требованиям;

- ребенок настаивает, чтобы только его требование выполнялось;

- он отказывается выполнять правила;

- Вы часто слышите от ребенка обзывательства и оскорбления;

- он отказывается от Вашей помощи с криком: «Я сам!»;

- ребенок постоянно ссорится с Вами из-за пустяков.

Остается понять, что же делать с ребенком, если все признаки указывают на то, что у него этот кризис начался. Конечно, такое поведение будет раздражать Вас и изматывать. И не только Вас, но и самих детей тоже, ведь они будут тратить все свои силы на то, чтобы спорить с Вами. Поэтому очень важно научить ребенка в этом возрасте конфликтовать. Иногда можно разрешить не есть ему кашу, раз она ему не нравится, или не спать днем. А если он никак не хочет идти на улицу, то можно предложить пари, сможет ли он собраться и выйти быстрее, чем Вы или другие ребята. А если он отказывается надевать колготки или ботинки, то Вы можете предложить ему альтернативу в виде колготок или ботинок, которые больше других ему нравятся. В случае, если он отказывается ложиться спать или мыться, то Вы имеете право настоять на своем, дав понять ребенку, что иногда и он сам должен уступать людям. Важно, чтобы после такого конфликта ребенок не чувствовал себя брошенным и озлобленным, обязательно подойдите к нему и обнимите, скажите, что, ни смотря на ссору, он всегда может положиться на Вас.

**Вот еще некоторые приемы взаимодействия с ребенком 3-х лет:**

1.Во время ссоры с ребенком можно оставить его на некоторое время одного, пусть он обдумает все и успокоится, но обязательно нужно потом вернуться к нему и обнять.

2. Также можно использовать прием отвлечения и переключения внимания, то есть превратить прием пищи в игру или просто включить ему мультик, дать порисовать и т.п.

3. Необходимо давать ребенкусамостоятельность, однако тут стоит контролировать среду вокруг. Если он хочет сам отнести чашку с чаем, то важно, чтобы чай был не слишком горячим, и чашка была не полной до краев, чтобы ребенок не пролил его на себя.

4. Также нужно давать ребенку право выбора. Для этого вместо приказов и команд («Ложись спать!», «Убери все игрушки!» и т.п.) лучше задавать ребенку вопросы, например: «Уже поздно, пойдем спать?», «Как насчет того, чтобы прибраться за собой?».

5. Иногда можно пойти на хитрость, и сформулировать вопрос таким образом, что любой ответ ребенка будет Вас устраивать, например: «Ты пойдешь умываться сейчас или через 10 минут?».

6. Можете использовать прием авансирования – сначала положительно оцените ребенка, а затем укажите на его негативное поведение («Ты такой большой уже, а прибирать игрушки за собой не хочешь»).

И эти приемы могут работать не только с малышами, но даже с подростками и с коллегами, ведь мы не знаем, своевременно ли человек пережил этот возрастной кризис.

**Практическое упражнение**

**«Я и конфликт»**

**Цель:**выявление собственной стратегии поведения в отношении капризов ребенка, расширение способов взаимодействия во время конфликтной ситуации с ребенком.

**Инструкция:**Представьте, что ребенок в магазине настоятельно требует купить ему понравившеюся ему игрушку. Какие будут Ваши обычные действия?

Данная ситуация, несомненно, является конфликтной. Существуют несколько стратегий поведения во время конфликта:

* **Конкуренция:**человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого;
* **Приспособление:** человек готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния;
* **Избегание:**человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других;
* **Компромисс:**частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта;
* **Сотрудничество:**стремиться разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все.

Какой стратегии чаще всего Вы придерживаетесь во взаимоотношениях с ребенком? Чем обычно это заканчивается? Подумайте, как бы Вы могли поступить в ситуации, описанной выше, исходя из каждой стратегии. Попробуйте также представить, чем бы закончился каждый из вариантов развития событий. Можно ли всегда придерживаться только одной стратегии? Какая стратегия, по Вашему мнению, была бы наиболее эффективной в данной ситуации? А какая стратегия помогла бы решить Вашу конфликтную ситуацию с ребенком?

****

* 1. **Кризис 7-ми лет**

****

Ребенок в этом возрасте примеряет на себя новую социальную роль – школьник. Происходит смена ведущего вида деятельности с игры на учебу.Это очень важный переход от детской непосредственности к жизни по правилам. Он не перестает играть, но его ценности меняются, для него становится очень важным получать хорошие отметки, чтобы учитель его хвалил. Такое осознание своего места в обществе требует больших усилий от ребенка, поэтому, новообразованиями данного возрастного кризиса являются: произвольность психических процессов (восприятия, внимания, мышления, воображения, речи), критичность самооценки и оценки других. А также, в случае успешного прохождения кризиса появляются: инициативность, подражание взрослым, признаки полоролевого поведения. В противном случае – чувство вины, пассивность, безынициативность.Вы можете увидеть, что он переживает кризис 7-ми лет если он:

- задается вопросом «Зачем мне нужно это делать?»;

- сильно обижается на Ваши замечания и критику;

- строит из себя взрослого, поучает других детей и Вас, может передразнивать Вас;

- не слушается взрослых, спорит, хочет сделать все по-своему.

Если Вы наблюдаете такое поведение у ребенка, то следующим Вашим шагом будет понять, как помочь ребенку пережить столь важный этап в его жизни. В первую очередь поймите, что ребенок начинает понимать свои чувства, выстраивает для себя картину мира, ищет свое место в обществе, поэтому вы можете помочь ему, если будете разговаривать с ребенком о его переживаниях, чувствах, говорить о правилах поведения в социуме, чтобы ему было легче адаптироваться к новым условиям. Поддерживайте его самостоятельность, возможно, он и правда знает, как ему будет лучше одеться, за какое время сделать домашнее задание, и чем заняться в свободное время.Не забывайте хвалить ребенка, благодарить за помощь, дайте понять ему, что он важен и нужен, что он приносит пользу обществу.

**Приемы взаимодействия с ребенком 7-ми лет:**

1.Вы можете ссылаться на авторитетную личность для ребенка, например, если ребенок не хочет делать уроки, можно сказать «Я думаю, Человек-паук (или кто-то другой) всегда делал уроки, поэтому он всегда знает, что делать в опасной ситуации».

2. Можно обращаться к опыту ребенка. Если он не может оторваться от телефона или телевизора, напомните ему, как он когда-то также долго сидел перед экраном, и у него устали глаза или заболела голова.

3. Если ребенок не слушается и не делает уроки в отведенное время, то нужно спросить, сколько времени ему потребуется на выполнение домашней работы, и обговорить с ним, когда лучше начать делать, чтобы вовремя закончить.

4. Можно предоставить ребенку возможность побыть одному. Либо он устал от навалившихся обязанностей и хочет просто отдохнуть и поиграть, чтобы восстановить силы, либо он хочет самостоятельно решить возникшие трудности. Главное - сказать ребенку, что он всегда может обратиться к Вам за советом.

5. Если ребенок отказывается выполнять какие-то обязательные действия, например, идти в школу, то можно в этом возрасте уже просто объяснить ему, почему это важно делать. Так, можно поговорить с ребенком о том, насколько обучение в школе важно, и что ждет его после ее окончания.

**Практическое упражнение**

**«Хвасталки»**

**Количество участников:** 2 и более.

**Цель:** актуализация опыта проживания кризиса 7 лет, освоение навыков повышения самооценки:

**Инструкция:**Встаньте так, чтобы каждый видел друг друга. Выдвинитесь вперед и закончите фразу: «Я умею хорошо...» - называя то действие, которое, на Ваш взгляд, Вам удается хорошо выполнять. Если кто-то из присутствующих тоже умеет это делать, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею хорошо...» Если никто из присутствующих не может присоединиться к ведущему, то все аплодируют и говорят: «Вот это здорово!». Каждый может таким образом заявлять о своих умениях, причем столько раз, сколько ему хочется. После упражнения обсудите:

* Что вы чувствовали?
* Как думаете, что чувствует ребенок, когда отправляется в школу?
* В чём нуждается ребенок в этот период?
	1. **Кризис подросткового возраста (11-14 лет)**

****

Это тот самый кризис, которого боятся все взрослые. Самые трудные, самые непредсказуемые – подростки. Если с детьми Вызанимаете авторитетную позицию даже в конфликтах, то у подростков авторитет нужно еще заслужить. Дело в том, что в этом возрасте меняется социальная ситуация развития ребенка – теперь для подростка наиболее важно мнение сверстников: что они могут подумать о нем, как воспримут его поведение, его изменения во внешности, ведь его тело сильно меняется. Его могут мучить мысли о половом созревании, связанный с этим стыд, он может часто проявлять агрессию в целях защиты своего внутреннего мира. Он начинает познавать себя, и для этого ему необходимо отделить себя от взрослых. Так, меняется и ведущий вид деятельности, на первый план, вместо учебы, выходит интимно-личностное общение со сверстниками. Поэтому у подростков, чаще всего, пропадает учебная мотивация, они начинают плохо учиться или прогуливать школу. По этой же причине они выберут пойти гулять с друзьями вечером вместо того, чтобы делать домашнее задание.Новообразованиями данного возрастного кризиса являются: рефлексия, половое созревание, чувство взрослости. Если этот кризис пройден успешно, то появляются: целеустремленность, трудолюбие, развитие познавательных и коммуникативных навыков. В обратном случае - чувство собственной неполноценности, избегание сложных заданий, ситуаций соревнования, слабое развитие познавательных и трудовых навыков, конформность.Этот кризис самый длительный, человек переживает его наиболее остро, и Вы сразу поймете, что он начался, если:

- подросток отказывается подчиняться Вашим требованиям;

- он принимает решения импульсивно, не думает о последствиях;

- подросток уверен, что он уже взрослый и сам должен принимать решения;

- может не предупреждать Вас о своих намерениях (убегать из дома или учреждения, поздно возвращаться, курить, употреблять алкоголь,воровать и др.);

- у подростка резко меняется настроение;

- он подражает своей компании (так же одевается, так же ведет себя);

- он пренебрежительно к Вам относится и спорит по любой причине.

У каждого подростка данный кризис может проходить по-разному: одни будут устраивать протесты, другие – накапливать все эмоции в себе и плакать по ночам, все зависит от личности подростка. Поэтому к любым изменениям в поведении нужно относиться внимательно, разговаривать с подростками об их переживаниях, но только, если они сами захотят с Вами этим поделиться. Им просто необходим человек рядом, который бы выслушал их, где-то подсказал, как лучше поступить, помог бы советом. Даже самые трудные подростки хотят, чтобы взрослые их услышали, поняли, из-за чего они с ними борются. Очень важным в этом возрасте является выстраивание партнерских, дружеских взаимоотношений с подростками. Вы можете интересоваться жизнью подростка, поддерживать его начинания, делиться с ним своими переживаниями, историями из жизни, показать, что Вы понимаете его, что Вы тоже были таким же подростком. Дайте понять, что он заслуживает доверия, спрашивайте его мнение при решении каких-либо важных вопросов. Для подростков очень важно найти среди окружающих значимого взрослого, которому он мог бы доверять, рассказывать о своих переживаниях, просить помощи, делиться впечатлениями. Это может быть учитель в школе, педагог-психолог, воспитатель детского дома, тренер в кружке или Вы.

**Приемы взаимодействия с подростком:**

1. Во время ссоры с подростком постарайтесь реагировать с пониманием и ни в коем случае не принимайте все его негативные высказывания на свой счет, дайте ему просто выплеснуть эмоции.

2. Вместо того, чтобы начинать спорить с подростком, можно дать ему побыть одному, обдумать все, скажите, что если Вы будете нужны ему, то он всегда может рассчитывать на Вашу помощь.

3. Дайте ему самостоятельно принимать решения (обговорите, какие вопросы он может решать сам, а какие вы будете решать совместно). Если он так сильно хочет покрасить волосы, то пусть сделает это. Подросток должен учиться быть самостоятельным и принимать решения, пусть учится на собственном опыте, а Выпомогите ему советом, если он в нем нуждается.

4. Проговаривайте про себя во время ссоры, что это не подросток такой трудный, это ему трудно, он переживает кризис, и он и так делает все, что может.

5. Вместо нравоучений, запретов и криков эффективнее использовать «Я-высказывание», говорите о своих чувствах. Например, вместо фразы «Ты опять врешь мне!» можно сказать «Мне обидно слышать от тебя ложь». Вместе «Ты отвратительно себя ведешь!» - «Меня злит, что ты не слушаешь меня».

Попробуйте сами переделать фразы в «Я-высказывания»:

- Ты опять не сдержал обещание!

- Прекрати сидеть в телефоне!

- Надоели уже твои выходки!

6. Если состоялась ссора, то потом не забудьте подойти к подростку и извиниться, если Вы понимаете, что перегнули палку. Дайте ему иногда побыть ребенком, поделитесь вкусной шоколадкой или разрешите посидеть в телефоне перед сном.

7. Ссоры все равно будут, но важно отделять личность подростка от его поведения, важно делать акцент на его положительных качествах, хвалить подростка за то, что он помог Вам или кому-нибудь из ребят. Пусть он чувствует, что полезен, нужен, что его ценят, не смотря на поведение.

8. Самое важное – доверительные отношения с подростками, тут можно использовать прием самораскрытия: рассказывайте им о себе, о своих страхах, о забавных историях из вашей жизни, не стройте из себя идеального взрослого.

**Практическое упражнение**

**«Почувствуй себя подростком»**

**Цель:**актуализация опыта проживания подросткового кризиса.

**Инструкция:**Поставьте рядом два стула – большой и маленький. Попробуйте одновременно усидеть на обоих стульях пару минут. Что Вы почувствовали? Так же чувствует себя подросток. Только для него большой стул – взрослая жизнь, а маленький - детство. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями или возврат в легкомысленное и беззаботное детство. При взаимодействии с подростком всегда вспоминайте свои ощущения от этого упражнения, тогда Вам станет легче понять, почему они именно так себя ведут.

**1.5Кризис юношеского возраста (15-17 лет)**

****

Данный кризис связан с осознанием молодым человеком или девушкой своей индивидуальности, личная система ценностей снова меняется, молодым людям нужно снова искать свое место в социуме. Если в 12 лет подростки бунтуют, то в 16 они уже сами стараются идти на компромиссы с взрослыми, появляется осознанность того, что взрослые – не враги, и формируется ответственность за свои действия. Ведущая деятельность снова меняется на учебно-профессиональную. Именно поэтому молодые люди начинают думать о своем будущем, готовиться к экзаменам,выбирать, какое профессиональное образование они хотят получить. Вместе с тем они начинают осознавать себя как личность, ищут свою уникальность. Так молодые люди начинают красить волосы в разные цвета, делать татуировки, чтобы выглядеть не так, как другие. Они могут делиться в интернете своими убеждениями, при этом им очень важно получать по этому поводу обратную связь, знать, что об этом думают другие. Они могут выстраивать себе идеал и стремиться к нему, а идеал для каждого будет свой. Э. Эриксон называл данный кризис «кризисом идентичности» и утверждал, что при его успешном прохождении у человека появится такое новообразование как эго-идентичность (понимание и принятие своего «Я» в результате интеграции всех своих ролей). В обратном случае – путаница ролей и неуверенность в понимании себя. Вы поймете, что начался кризис идентичности, если молодой человек или девушка:

- очень сильно обижается на критику в свой адрес;

- старается побыть один;

- ощущает себя одиноким и непонятым;

- боится за свое будущее или выстраивает иллюзии вместо того, чтобы ставить себе жизненные цели;

- подражает какому-то человеку или персонажу, транслирует его интересы убеждения;

- теряет интерес к учебе, к хобби, проводит свое время бессмысленно листая ленту в телефоне;

- демонстрирует «пофигизм», говорит о том, что все вокруг бессмысленно, поэтому можно делать только то, что приносит здесь и сейчас удовольствие.

Очень важно поддержать молодого человека или девушку, поговорить с ними об их переживаниях, помочь найти цели в жизни и выстроить пути их достижения. Важно объяснить, что будущее не что-то туманное, что они могут планировать свою жизнь, помочь им понять, как они сами хотят прожить ее.

Задачей этого возрастного кризиса является формирование идентичности юноши или девушки, осознание своего «Я», поэтому очень важно в данном возрасте говорить с детьми об их кровных семьях, показывать положительные качества ребят, унаследованные ими от родителей. Так, у них сложится целостное представление о себе. Ведь негативные качества и так часто подчеркиваются обществом, негативные высказывания о родителях они и так слышали, а вот положительные стороны нужно вместе с ними искать.

Кроме того, актуальным вопросом в данном возрасте является профессиональное самоопределение. Тут также важно поддержать юношу или девушку, помочь им определиться с профессией, учебным заведением. Во время этого не забывайте, что в первую очередь, это их жизнь, они сами должны сделать этот выбор. Ваша задача направить, дать информацию, подсказать над чем нужно будет работать, чтобы развиваться в конкретной профессиональной сфере.

**Приемы взаимодействия с юношами и девушками:**

1. Если у молодого человека или девушки нет представления о своем будущем, то можно помочь им составить личный профессиональный план. Желательно этот план записать и как-то визуализировать. Для того, чтобы его составить нужно ответить на ряд вопросов:

1) Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2) Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?

3) Когда в России жить станет лучше?

4) Написатькак можно больше профессий, начинающихся с букв С, М, Н.

5) Кем бы Вы хотели стать (по профессии) через 20-30 лет?

6) Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте.

7)Выписать три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три - связанных с обучением в вузе или в колледже.

8) Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя - надо конкретно).

9) Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению)?

10) Кто и что может помешать Вам в достижении целей?

11) Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?

12) Есть ли у Вас резервные варианты выбора?

13) В чем Вы вообще видите смысл своей профессиональной жизни (ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать)?

14) Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов (писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя; что Вы делаете сверх хорошей учебы)?

2. Если молодые люди бесполезно проводят свое время, то можно попросить их о помощи, вовлечь в деятельность, собрать для совместной настольной игры или отвести на экскурсию в современный музей. Пусть деятельность принесет им новую информацию, это поможет им лучше узнать о своих интересах.

3. Тем не менее, дайте время молодым людям заниматься и тем, что им нравится, пусть даже это компьютерная игра, узнайте о ней у самих ребят, не бойтесь задавать вопросы, если Вы ничего не понимаете, так и Вы лучше узнаете, чем живут ребята, и они почувствуют, что ими интересуются.

4. Если молодому человеку или девушке все безразлично, то не ставьте на нем или ней клеймо. Не принимайте их негатив и скуку на свой счет. Не бывает такого, чтобы человека ничего не трогало, скорее всего, это просто защитный механизм, который делает их сильнее в глазах других людей. Но в душе они все еще дети, которые боятся будущего, боятся, что станут взрослыми, не знают, как дальше жить.

5. Отмечайте их положительные качества, чтобы они знали, какие у них есть внутренние ресурсы. Отмечать нужно и отрицательные качества, но не говорить прямо «Ты агрессивный», а преподносить их в положительном ключе и добавлять, как лучше эти качества использовать в жизни («Ты часто проявляешь агрессию, но это здорово, ведь ты всегда можешь постоять за себя и других»).

6. Важно положительную часть фразы произносить в конце (после союза НО), чтобы не понизить уверенность и самооценку человека. Как Вы думаете, есть разница между фразами «Ты, конечно, молодец, что помогла убрать со стола, НО ты не туда поставила тарелки» и «Ты не туда поставила тарелки, НО ты молодец, что помогла мне, спасибо»?

**Практическое упражнение**

**«Профессиональный крокодил»**

**Количество человек:** 2 и более, дети и взрослые вместе.

**Цель:** повышение у ребенка знаний о содержании и условиях труда представителей различный профессий, установление контакта с ребенком.

Подготовьте заранеезаписки или карточки с профессиями и заданиями.

***Перечень профессий:*** пилот, швея, стоматолог, строитель, химик, режиссер, няня, адвокат, учитель, повар, космонавт, флорист, программист, экскурсовод, актер, бухгалтер, сантехник, продавец, курьер, риелтор, водитель, военный, маляр, электрик, археолог, ветеринар, почтальон, судья, психолог, пожарный, официант, бармен, аниматор, баскетболист, ювелир, балерина, блогер, музыкант, шахтер, моряк, модель, эколог, политик, хирург, администратор, полицейский, визажист, водолаз, журналист, футболист.

***Перечень заданий:*** объяснить словами, не называя саму профессию и однокоренных слов / объяснить жестами, мимикой, походкой, не произнося ни слова / нарисовать профессию.

**Инструкция:** каждый по очереди вытягивает наугад одну карточку с профессией и заданием, выполняет написанное на карточках задание. Одна отгаданная профессия – один балл. Если никто не может отгадать профессию, можно пропустить ее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый ребенок уникален, у каждого свой опыт, который он усвоил в своей семье, однако все они растут, переходят с одной ступени возрастного развития на другую, переживая при этом кризисы. Эти кризисы становятся тяжелым периодом, как для окружающих людей, так и для самого ребенка. В это время меняется его личность, перестраивается мировоззрение, меняется его социальная роль в обществе, в связи с этим, меняется и поведение, он хочет быть более самостоятельным. Поэтому возникают конфликты с окружающими людьми, которые не понимают, почему ребенок вдруг стал агрессивным, перестал слушаться взрослых. И если взрослый понимает, что ребенку самому тяжело переживать все навалившиеся на него изменения, то он не будет воспринимать детский негатив в свой адрес, не будет спорить сам, а лишь будет поддерживать ребенка и помогать ему справиться с кризисом. Конечно, это не просто, но, уже зная возрастные особенности, можно быть готовым к переменам и находить подход к ребенку любого возраста, используя специальные приемы взаимодействия.

Бережное отношение и поддержка особенно необходимы детям, попавшим в детские дома, приемным детям, детям, находящимся под опекой, ведь они переживают возрастные кризисы вместе с психологическими травмами, полученными от разрыва с близкими людьми. Это как нести в одиночку два тяжелых мешка на хрупкой спине. Конечно, им нужен рядом человек, который поможет нести эти мешки, чтобы они не упали на ребенка. Будьте внимательны к детям, и они одарят Вас уважением и любовью в ответ.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. - М.: Академия,2010.- 367 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т.4. - М.: Педагогика, 1984. - с. 244-268
3. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Россия, 2011. - 414 с.
4. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 288 с.
5. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учебное пособие для вузов / К. Н. Поливанова - М.: Академия,2000. – 181с.
6. Практикум по возрастной психологии.- СПб.: Речь,2011.-682 с.
7. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте //Вопросы психологии. - 1971. - № 4. - С.6—20.
8. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон, пер. с англ. /Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. - 344 с.