

Довбня Наталия Вячеславовна

учитель

МБОУ «СОШ №1»

ст-ца Старощербиновская, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ПЕРИОД ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

***Аннотация:** в статье освещены несколько ключевых тем. В первую очередь рассмотрены психологические основы возрастных кризисов, что позволит понять, какие внутренние изменения происходят с ребенком в этот период. Представлена характеристика ключевых возрастных кризисов, что поможет выделить их особенности и определить, как они проявляются в поведении детей.*

Кроме того, обсуждены методы работы с детьми в период кризиса, включая стратегии, которые могут помочь родителям и педагогам эффективно взаимодействовать с детьми.

Наконец, уделено внимание стратегиям профилактики будущих кризисов, что позволит родителям и педагогам заранее подготовиться к возможным трудностям и создать благоприятную среду для развития ребенка. Таким образом, работа направлена на создание целостного представления о возрастных кризисах у детей и разработку рекомендаций по их преодолению, что, безусловно, будет полезно как для родителей, так и для специалистов в области детской психологии и педагогики.

***Ключевые слова:** возрастные кризисы у детей, понимание, психологические основы, роль семьи, методы работы, эмоциональная поддержка, роль образовательных учреждений, стратегии профилактики.*

Возрастные кризисы у детей возникают в результате изменений в их потребностях и желаний, что обусловлено переходами от одного этапа развития к другому. С точки зрения Л.С. Выготского, эти кризисы представляют собой нормальные и необходимые изменения в личности, которые способствуют формирова-

нию самостоятельности и инициативности ребенка. Существуют шесть значимых возрастных кризисов: в новорожденности, в один год, три и семь лет, а также в подростковом возрасте (13–17 лет). Каждый из этих периодов характеризуется развитием специфических потребностей, которые могут вызвать внутренний конфликт, так как старые способы их удовлетворения становятся недостаточными.

Кризисы влияют на эмоциональное состояние ребенка, что делает его уязвимым к стрессам и переменам. В это время возникает потребность в новых подходах к самореализации, что неминуемо приводит к исканию собственных возможностей и идентичности, также у ребенка возникают вопросы, такие как «Кто я?» и «Что я могу?». Непонимание этого процесса может привести к сложностям в общении и адаптации, как со стороны самого ребенка, так и со стороны окружающих.

Кризисы могут вызвать у родителей беспокойство и страх. Осознание, что такое состояние – часть естественного процесса развития, может помочь им лучше справляться с этими изменениями. Важно помнить, что поддержка и понимание со стороны родителей в этот период являются критически важными для ребенка. Как подчеркивает один из источников, задача родителей заключается в том, чтобы помочь ребенку преодолеть каждый из кризисов и создать благоприятные условия для его развития, что способствует формированию у него независимости и инициативности.

Многими психологами подчеркивается, что не существует универсального рецепта для преодоления возрастных кризисов. Ключевым моментом является способность родителей слушать и понимать переживания ребенка. Кризис, как правило, завершается переходом на новый уровень развития, что позволяет ребенку научиться справляться с задачами, которые ранее казались ему непреодолимыми.

Следовательно, понимание механизмов и особенностей возрастных кризисов позволяет родителям более эффективно поддерживать своих детей. Основная

цель – создать безопасную эмоциональную среду, где ребенок сможет свободно исследовать свои переживания и находить новые способы самовыражения.

Существует несколько определяющих возрастных кризисов, проявляющихся в детском развитии. Первый из них – кризис рождения, который характеризуется адаптацией ребенка к новой окружающей среде после выхода из матки. Этот переход может вызвать у новорожденного психологический шок и стресс, поскольку возникает необходимость приспосабливаться к совершенно новым условиям жизни.

На первом году жизни ребенок сталкивается с кризисом, связанным с формированием независимости. В это время он начинает осваивать навыки ходьбы и говорения. Такие изменения могут приводить к частым капризам, стремлению настоять на своих желаниях и упрямому поведению. Двухлетний кризис значительно усиливает эти проявления, поскольку дети активно протестуют против ограничений, которые устанавливают взрослые, демонстрируя яркие эмоциональные реакции и желание отстаивать свои интересы.

Кризис трех лет, который обычно наступает на короткий период, отличается тем, что дети требуют признания их самостоятельности. Важно отметить, что поддержка в этот момент может значительно смягчить течение кризиса, если дети ощущают заботу и уважение со стороны окружающих, особенно в образовательных учреждениях.

Следующий серьезный этап – кризис 6–8 лет, совпадающий с началом школьной жизни. В этот период дети начинают испытывать новые социальные давления и ответственности, что требует от них адаптации к изменившимся условиям и формирует новые социальные связи. Такие изменения могут вызывать у детей тревогу, и здесь важно, чтобы родители и учителя создавали комфортную атмосферу и предлагали необходимую поддержку.

Пубертатный кризис, начавшийся примерно с 12 лет, является последним из ключевых возрастных кризисов. В этот период подростки начинают сталкиваться с серьезными внутренними изменениями и потребностью в поиске своей инди-

видуальности. Часто возникают конфликты с родителями и сверстниками, а самоидентификация становится главным приоритетом. Важно понимать, что поддержка и открытое общение с подростками могут помочь преодолеть трудные моменты и нормализовать отношения в семье.

Каждый из этих кризисов дополняет общую картину развития ребенка, подчеркивая важность чуткого подхода со стороны родителей и учителей. Правильное понимание и поддержка в эти периоды могут значительно способствовать положительному исходу, помогая детям справляться с возникающими трудностями и формировать здоровую самооценку.

Семья выступает основным источником поддержки для ребенка во время его возрастных кризисов. Эти кризисы, начиная с трехлетнего возраста, в процессе которых дети начинают активно отстаивать свою независимость, и заканчивая подростковыми периодами самоутверждения, требуют от семьи участия и внимания. Поддержка и понимание, проявляемое родителями и близкими родственниками, становятся особенно важными для успешной адаптации малыша к изменениям, которые он переживает.

На этапе кризиса трех лет детям нужна не только эмоциональная поддержка, но и активное вовлечение родителей в их повседневные дела. Важно, чтобы семья осознавала, что такие кризисы являются естественной частью развития и служат возможностью для формирования новых навыков и умений. Правильная реакция родителей на изменения в поведении ребенка может облегчить процесс преодоления кризиса и помочь малышу сформировать уверенность в себе.

В подростковый период, когда молодые люди стремятся к самостоятельности, основную роль семьи составляет баланс между предоставляемой свободой и контролем. Родители должны учитывать необходимость в диалоге, чтобы подросток чувствовал себя понятым и поддержанным. Доверие и открытость в общении могут значительно снизить уровень напряженности и конфликтности в отношениях, создавая атмосферу для совместного решения возникающих проблем.

Не менее актуальна и тема влияния семейных конфликтов или кризисов, таких как экономические трудности, на психологическое состояние ребенка. В такие моменты необходимо объединение усилий всех членов семьи для поиска решений и поддержки друг друга. Участие родителей в выяснении проблемы поможет детям легче перенести стресс и не оставит их один на один с тревогами.

Научная литература подчеркивает важность создания безопасного и поддерживающего окружения в семье для преодоления кризисов. Например, психологи выделяют три ключевых периода в развитии ребенка, каждый из которых сопровождается значительными изменениями, требующими адаптации и поддержки. Участие семьи в этой адаптации может существенно повлиять на эмоциональное и психологическое здоровье ребенка, способствуя его успешному взаимодействию с окружающим миром.

В целом, семья должна воспринимать возрастной кризис как возможность для укрепления связей, позволяя детям развивать свои личностные качества, уверенность и самостоятельность. Это не только улучшает эмоциональное состояние ребенка, но и позитивно сказывается на взаимодействии его членов семьи, формируя более крепкую эмоциональную связь и взаимопонимание.

В кризисный период в три года дети часто проявляют упрямство и капризность, стремясь к самостоятельности. Эффективная помощь им в это время требует использования различных стратегий. Первой рекомендацией является организация деятельности, позволяющая детям заниматься самостоятельными делами под наблюдением взрослых. К примеру, обучение культурно-гигиеническим навыкам значимо для формирования чувства независимости у ребенка.

Во-вторых, применяются техники совладания со стрессом. Методы, такие как мышечная релаксация по Джекобсону, регуляция дыхания и аутотренинг, помогают детям справляться с негативными эмоциями. Эти способы особенно актуальны в ситуациях, когда ребенок сталкивается с трудностями и не может выразить свои чувства.

Работа с эмоциями и коммуникацией также занимает важное место в поддержании эмоционального благополучия ребенка. Педагоги могут использовать

техники, предложенные Маршей М. Лайнен, что способствует развитию способности детей выражать свои эмоции и улучшает их коммуникацию с окружающими. Опора на положительные эмоции и активное взаимодействие с детьми создает атмосферу доверия и поддержки.

Педагогам следует соблюдать основные принципы работы в кризисных ситуациях. Важно, чтобы специалисты были в ресурсном состоянии и работали в команде. Это обеспечит эффективность помощи и позволит проводить её максимально качественно. При этом необходимо тщательно наблюдать за внешними признаками, указывающими на переживания детей. В случае кризиса такие проявления могут быть особенно заметны в условиях образовательных учреждений, где психологи находят ключ к проблемам, с которыми сталкиваются дети.

Немаловажным аспектом является понимание природы кризиса, что позволяет педагогу или психологу лучше наладить взаимодействие с ребенком. Осознание как физиологических, так и психологических аспектов кризиса улучшает качество работы и позволяет применять индивидуальный подход.

Эти методы, направленные на создание поддерживающей и безопасной среды, помогают детям преодолеть кризис и поддерживают их эмоциональное развитие. Устойчивый эмоциональный фон, созданный в интерактивной и структурированной среде, позволяет детям успешно справляться с трудностями и формировать навыки, которые станут основополагающими в будущем.

Профилактика кризисных периодов в детском возрасте требует внимательного подхода к воспитанию и взаимодействию с детьми. Знание о том, что кризисы являются естественной частью детского развития, способствует более успешному преодолению трудностей и минимизации негативных последствий.

Устойчивость в общении с детьми включает в себя необходимость находить баланс между запретами и разрешениями. Консистентный подход в воспитании помогает детям лучше осознать свои права и обязанности, что, в свою очередь, снижает уровень стресса во время кризисов. Динамическое равновесие между

растущими правами и обязанностями ребенка способствует формированию понимания, что новые возможности требуют также и ответственности. Такая гармония помогает детям адаптироваться к изменениям в их жизни.

Эмоциональная поддержка имеет критическое значение, особенно в сложные моменты, такие как развод родителей или другие значимые изменения в жизни. В такие периоды дети могут испытывать чувство одиночества и вины. Обеспечение стабильной поддержки и любви со стороны родителей и близких может помочь смягчить последствия таких перемен. Уделяя внимание эмоциональным потребностям детей, родители могут способствовать развитию уверенности и чувства безопасности у них.

Знание о календаре возрастных кризисов позволяет родителям предугадать сложные моменты и подготовиться к ним. Подготовка включает в себя активное участие в жизни ребенка, что особенно важно в кризисные времена. Обсуждение с ребенком его чувств и переживаний делает его более открытым для общения, а это, в свою очередь, позволяет легче справляться с возникшими трудностями.

Дошкольный и младший школьный возраст предполагают различные стратегии подхода. Например, в возрасте трех лет дети начали активно познавать мир, и в этот период они могут начать испытывать кризис (так называемый «тройной кризис»), который связан с самоосознанием и стремлением к независимости. В этом возрасте поддержка и похвала от родителей позволяют ребенку чувствовать себя ценным и уверенным в своих силах.

Не менее важен и переход к подростковому возрасту. Во время кризиса, что происходит в возрасте 11–15 лет, подростки сталкиваются со значительными изменениями в их внутреннем мире и социальных отношениях, что значительно способствует возникновению эмоциональной нестабильности. Поддержка со стороны родных и создание надежной атмосферы для открытого диалога помогут успешно преодолеть этот этап.

Семейное окружение и образовательные учреждения играют ключевую роль в помощи детям в периоды кризисов. Работая совместно, родители и учителя могут создавать условия для того, чтобы дети чувствовали себя поддержанными и

понятыми, что значительно уменьшает риск возникновения серьезных проблем в будущем.

Возрастные кризисы у детей представляют собой важные и неизбежные этапы их развития, которые требуют внимательного подхода со стороны родителей, педагогов и психологов. Понимание этих кризисов и их особенностей позволяет не только лучше осознать внутренние переживания ребенка, но и эффективно поддерживать его в этот непростой период. Каждый из шести ключевых кризисов, выделенных психологами, связан с определенными внутренними вопросами и потребностями, которые требуют внимания и понимания со стороны взрослых.

Первый шаг к успешному преодолению возрастных кризисов заключается в осознании их нормальности. Кризисы – это неотъемлемая часть процесса взросления, и они могут проявляться в виде капризов, конфликтов и эмоциональных всплесков. Важно, чтобы родители и педагоги воспринимали эти проявления не как проблемы, а как естественные реакции на изменения, происходящие в жизни ребенка. Это понимание создает основу для открытого общения, которое является ключевым элементом в поддержке ребенка.

Методы работы с детьми в период кризиса могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Это может быть как игровая терапия, так и арт-терапия, которые позволяют детям выразить свои эмоции и переживания в безопасной и непринужденной обстановке. Важно, чтобы взрослые были готовы адаптировать свои подходы в зависимости от потребностей ребенка, создавая тем самым пространство для его самовыражения.

Стратегии профилактики будущих кризисов включают в себя развитие эмоционального интеллекта у детей, обучение их навыкам саморегуляции и эффективного общения. Чем раньше дети научатся справляться с трудностями и выражать свои эмоции, тем легче им будет преодолевать будущие кризисы. Важно, чтобы взрослые были готовы обучать детей этим навыкам, создавая тем самым основу для их успешного развития.

Таким образом, возрастные кризисы у детей – это сложные, но важные этапы их развития, которые требуют внимательного и чуткого подхода. Понимание их природы, поддержка со стороны семьи и образовательных учреждений, а также применение эффективных методов работы с детьми помогут не только преодолеть текущие трудности, но и подготовить их к будущим вызовам. В конечном итоге, успешное преодоление возрастных кризисов способствует формированию устойчивой и гармоничной личности, готовой к взрослой жизни.

Список литературы

1. Алгоритм работы с детьми в кризисе для педагогов-психологов.
2. Возрастные кризисы у детей – календарь кризисов ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://detskiy-medcentr-spb.ru/about/articles/vozhrastnye-krizisy-u-detej/> (дата обращения: 10.12.2025).
3. Возрастные кризисы у детей: причины, этапы и характеристика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://media.foxford.ru/articles/kak-vozhrastnye> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Детские возрастные кризисы: что надо о них знать и как на них [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://foma.ru/detskie-vozhrastnye-krizisy-chno-nado-o-nih-znat-i-kak-na-nih-reagirovat.html> / (дата обращения: 10.12.2025).
5. возрастных кризисов ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://repetit.ru/blog/articles/6-vozhrastnyh-krizisov-rebenka> / (дата обращения: 10.12.2025).
6. Кризисы детского возраста: таблица с особенностями каждого [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/krizisyi_detskogo_vozrasta_tablicza_s_osobennostyami_kazhdogo_perioda_po_godam / (дата обращения: 10.12.2025).
7. Методические рекомендации педагогам по организации работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/10/27/metodicheskie-rekomendatsii-pedagogam-po-organizatsii/> (дата обращения: 10.12.2025).

8. Психология для родителей или возрастные кризисы у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/124871/> (дата обращения: 10.12.2025).