Кризис в 5 лет у ребенка встречается практически в каждой семье. И не стоит воспринимать возникшие трудности как капризы или проявление скверного характера. На самом деле проблемы в поведении в этом возрасте свидетельствуют об очень серьезных возрастных изменениях.

**Как меняется поведение и психология ребенка в 5 лет**

В пятилетнем возрасте у детей происходят интенсивные физиологические и психологические процессы. И в связи с этим на нервную систему оказывается колоссальная нагрузка. Поэтому этот период взросления сопровождается частым возникновением стрессовых переживаний, с которыми дети не всегда могут справиться. Родители пятилеток замечают, как меняется поведение их ребенка, и не всегда могут найти этому объяснение.

***К 5 годам в жизни и мироощущении малыша происходят такие перемены:***

* он социализируется, учится воспринимать взаимоотношения между людьми. Дети начинают устанавливать тесные контакты с ровесниками. Также они обращают внимание на характер связей между людьми во взрослом мире и начинают выстраивать оценочную шкалу;
* начинается идентификация себя и окружающих по половому признаку;
* интенсивно идет нравственное развитие. Дети учатся разбираться в категориях «добро-зло», «чуткость-безразличие», «можно-нельзя» и многих других;
* малыши учатся самостоятельно рассуждать, формировать свое собственное мнение. И часто в этом возрасте детские умозаключения кажутся взрослым парадоксальными;
* большие проблемы доставляют родителям и начавшиеся страхи. Дети часто боятся разочаровать родителей, потерять их любовь. Начинается боязнь темноты, одиночества, большого количества людей и многого другого.

Пять лет - это период интенсивного познания законов мира. Но так как свой опыт еще не накопился, малыши стараются тщательно подражать своим родителям или другим, авторитетным в их глазах, людям, не до конца еще понимая глубинной сути поступков взрослых.

В пятилетнем возрасте для нормального развития детей очень важно доброжелательное отношение к ним взрослых членов семьи.

**Признаки кризиса**

Переломный момент становления личности переживают все дети в пятилетнем возрасте. Но проявления психологического кризиса очень индивидуальны. Диапазон интенсивности симптомов перестройки личности может быть от очень ярких неожиданных эксцессов до почти незаметных постороннему глазу отклонений.

***Чаще всего наблюдаются следующие признаки:***

* у ребенка появляются приступы беспричинной злобы, агрессии, направленной на близких людей;
* дети могут «уйти в себя», замкнуться, перестать идти на контакт;
* начинаются требования чего-либо, сопровождаемые [капризами](https://baby-ru.turbopages.org/baby.ru/s/wiki/vospitanie-detej/kak-spravit-sa-s-kaprizami/?parent-reqid=1680001440042804-613046142539745170600113-production-app-host-vla-web-yp-57) и даже истериками;
* остро проявляется потребность «я сам». Это касается не только каких-то мелких дел, связанных с самообслуживанием, но и более серьезных, например, появляются попытки настоять самостоятельно ходить по улицам, даже если на них интенсивное движение транспорта или большое количество людей;
* возможно появление шутовского поведения, кривляния. У девочек непонятно откуда берется жеманность, манерничанье. Иногда такое поведение приобретает настолько гротескные формы, что родители в буквальном смысле не узнают своих детей.

В это же время у ребенка начинают проявляться страхи сделать что-то не так или недостаточно хорошо, потерять любовь членов семьи. Проявления страха могут заключаться в отказе идти на улицу гулять, желании спрятаться за родителей при попытке незнакомых людей поговорить с малышом.

В период психологического кризиса у пятилетних детей начинает буйно развиваться фантазия. При этом они придумывают всякие небылицы, несуществующих друзей. В этот период важно понять, что ребенок не становится обманщиком, а просто переживает достаточно тяжелый для его неокрепшей нервной системы период взросления.

Повышенное любопытство в 5 лет заставляет малышей подслушивать и подглядывать за взрослыми. Частая смена настроения, повышенная физическая и психоэмоциональная утомляемость - характерные признаки переломного периода.

**Почему меняется поведение**

Кризис в 5 лет у ребенка развивается не на пустом месте. Такому всплеску способствуют физиологические особенности маленького организма, его нервной системы и психики.

Один из признаков кризиса пятилетнего возраста - неожиданное кривляние, шутовство

Ребенок уже подрос, многое умеет делать сам и кажется себе достаточно взрослым. Но с одной стороны, он видит, что все его попытки выглядеть «большим» взрослыми всерьез не воспринимаются, а с другой – сам чувствует, что еще очень сильно «не дотягивает» до желаемого уровня.

***На внутренний психологический конфликт накладывается действие и других факторов:***

* наступает период интенсивного развития коры головного мозга, отвечающей за корректность процессов мышления, связь с внешним миром. Дети в этот период учатся контролировать свое поведение, проявление эмоций;
* появляется желание общаться с другими детьми, но очень часто такие контакты приносят разочарование, т.к. дети, начиная общение с ровесниками, представляют этот процесс по-своему. Неоправданные ожидания часто приносят разочарования;
* ребенку часто не хватает словарного запаса и знания понятий, чтобы объяснить родителям свои мысли, переживания, эмоции. В результате появляется некоторая замкнутость, отчуждение.

5 лет – это возраст, когда начинают проявляться черты характера, а авторитет родителей немного падает. Это означает, что время безусловного послушания прошло. Дети уже начинают доступными способами отстаивать свое мнение.

**Как вести себя родителям**

Чтобы предупредить или сгладить проявление психоэмоциональных срывов, родителям надо не только демонстрировать понимание состояния своего ребенка, но и направить в мирное русло его импульсивность.

***Для этого стоит придерживаться следующих правил:***

* чаще играть с малышом: в дневное время это должны быть подвижные игры;
* незадолго до сна всей семьей устраивать прогулки на свежем воздухе;
* делегировать детям несложные домашние дела – поливать комнатные цветы, помогать маме в магазине с покупками.

При этом очень важно не забывать каждый раз благодарить за помощь и подчеркивать, насколько значимой она для вас является.

Всегда отмечайте успехи и таланты своих детей в любой области, поощряйте его стремление узнавать новое. И как можно чаще напоминайте ему, что вы все равно его любите. Тогда кризис в 5 лет у ребенка будет протекать намного мягче.

*Обязательно объясните детям границы дозволенного и расскажите, почему должно быть именно так.*

Малыш должен знать законы и порядки, принятые в семье. Если он устроил истерику из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел - переждите. Когда ребенок успокоится, надо поговорить с ним, объясняя, как надо себя вести, почему нельзя делать то, что он хочет, устраивать истерики.

**Советы психолога о том, чего делать не стоит**

Прежде всего, ни в коем случае не следует ругать ребенка и уж тем более наказывать за плохое поведение. Иначе можно спровоцировать отчуждение и замкнутость, а в дальнейшем это приведет к нарушениям социализации.

Полностью исключается и применение физической силы. Детям в это период и так тяжело, а, поднимая на него руку, можно еще больше ухудшить состояние, нанести серьезную психологическую травму.

*При отсутствии доверительных отношений ребенок сделает вывод, что его проблемы никого не интересуют, он всем мешает и может отказаться от открытого общения с родителями.*

Никогда не стоит критиковать поведение, поступки ребенка в присутствии кого бы то ни было. Все свои замечания и претензии надо обсуждать с глазу на глаз.

Запретите себе демонстрировать детям свои негативные эмоции. Не стоит показывать свое огорчение, растерянность, злость или обиду. Невозмутимый вид родителей в ответ на истерику обескуражит ребенка, и он очень быстро успокоится сам. Такое поведение будет профилактикой возможных манипуляций взрослыми в будущем.

Родителям сложно сохранить спокойствие и терпение, наблюдая всплеск эмоций не в меру разбушевавшегося чада. Но всегда стоит помнить, что малышу пережить этот кризис намного сложнее. В этом возрасте формируется восприятие мира и своего места в нем. Поэтому родителям надо отнестись с терпением и пониманием к капризам своего пятилетнего ребенка.