

Детские кризисы и их влияние на взрослую жизнь: рождение, 1 год, 3 года, 7 лет.

Почему детство - важнейший период в жизни?

У взрослого человека кризисы возникают, когда меняется его жизнь, а он к новым обстоятельствам не готов или не понимает и не хочет к ним адаптироваться. Взрослый человек вполне может приспособиться к изменяющимся условиям и не переживать каждую стрессовую ситуацию как кризис. Для этого он должен обладать психологической устойчивостью, рациональным мышлением и не страдает от тяжелого невроза. Проблема в том, что с такими качествами не рождаются. Корни большинства психологических проблем уходят в детство, и могут быть связаны с неправильным проживанием детских кризисов или кризисов взросления. Если развитие и связанные с ним изменения - процесс естественный, то кризис - сигнал о проблеме. Детское развитие, в том числе и особенности проживания детских кризисов, определяют степень психологической устойчивости или причины инфантильной жизненной позиции.

Всегда ли взросление сопровождается кризисом?

Развитие личности (ребенка или взрослого) не всегда сопровождается кризисом. Взросление может и должно протекать как естественный процесс. Невозможно утверждать, что переход на новую ступень обязательно принесет вам ощущение боли, фрустрации и переживание острого стресса. Детские кризисы могут произойти, когда ребенок готов к новым отношениям, а родители нет. Если взрослые не замечают, что ребенок хочет иметь свой угол, свое мнение и в принципе свои права, то рано или поздно ребенок начинает об этом заявлять родителям в конфликтной форме. Проблемное поведение ребенка в периоды так называемых возрастных кризисов связано не столько с ростом и развитием ребенка, сколько с некомпетентностью его родителей. Хуже проблемного проживания детских кризисов может быть их полное отсутствие. Например, под давлением авторитарных родителей ребенок не проживает свой подростковый бунт, не проявляет потребность в самостоятельности и конфликтность. Он как бы задавил в себе эти качества, но они никуда не исчезли. Просто человек во время не научился с ними обращаться. Впоследствии он (или она) будет проявлять себя неадекватно - орать дома на детей за то, что они шумят, но не сможет отстоять своих границ, когда ему хамят. Либо такой человек начнет переживать свой подростковый возраст намного позже: в 30, 40 или даже 50 лет. И это будет не просто переосмысление ценностей и жизненных ориентиров, характерные для людей старше 35, а именно подростковый бунт. И если в 13-17 лет это был закономерный этап прощания с детством, то в 40-50 подростковое поведение выглядит нелепо и показывает, что человек не знает, что с собой делать. По сути, это разновидность инфантильной позиции. Бывает так, что человек "застревает" в том возрасте, кризис которого не прожил. Например, неадекватное стремление всем демонстрировать свою независимость, несогласие, конфликтность и непримиримость или, наоборот, чрезмерная пассивность, неверие в то, что от тебя что-то зависит, показывает, что человек не пережил кризис 3 лет. Его психика не прошла этот этап развития и так в нем и живет.

Кризис рождения

Рождение - самая большая перемена в жизни. Новорожденный покидает свой тёплый, защищённый маленький мир, в который никогда не вернется. Ощущение того, что ты нужен, любим и принимаем, чувство безопасности и доверия к миру, закладываются на самом раннем этапе жизни. В течение первых нескольких недель важно поддерживать нежный и постоянный телесный контакт матери и ребенка. Сложность для психолога в работе с клиентом, развитие которого в течение 1 года жизни проходило в "кризисном режиме" в том, что работать нужно напрямую с бессознательным, где живут все наши ощущения.

Случай из практики: на консультации женщина 60-ти лет, думает, что у нее личностный кризис из-за выхода на пенсию. В ходе наших консультаций выясняется, что у нее

генерализованное тревожное расстройство, конкретно с пенсией и приближающейся старостью эта тревога не связана, корни ее ушли в 3-х месячный возраст, когда мама была обязана сдать ребенка в ясли и выйти на работу. С тех пор тревога в ней так и “жила”. В качестве психокоррекционного воздействия мы использовали техники символдрамы и эмоционально-образной терапии.

Кризис 1 года

Ребенок понимает, что он отдельный “организм”, ему очень хочется исследовать окружающий мир самостоятельно, хотя, конечно, он много чего боится. Слишком много запретов создадут ощущение, что вы мешаете ему познавать мир. Малыш уже хочет командовать, но развитие речи не позволяет ему выразить все, что хочется, а в ответ на непонимание малыш может злиться и быть непослушным. Показывайте ребенку, как самому мыть ручки, убирать игрушки, держать ложку. Чтобы этот возраст прошел просто как этап роста, и не превратился в кризис, нужно дать ребенку разрешение на новые исследования и игру, но не оставлять его одного. Ребенок должен понимать, что вы готовы прийти на помощь, если это понадобится.

Кризис 3 лет

Растет жажда не только физической, но и личностной самостоятельности, ребенок может бунтовать и устраивать истерики просто из-за стремления противоречить взрослым. Своим негативизмом и упрямством ребенок отстаивает свое “Я”. В этом возрасте закладываются такие качества как настойчивость, целеустремленность, гордость за достижения, а также обостряется чувство собственного достоинства, повышается обидчивость. Ребенок может обидеться, если к его желанию все сделать самому относятся несерьезно.

Для большинства родителей хороший ребенок означает “послушный”. Протесты ребенка в основном встречаются криком. Безусловно, родитель должен прививать ребенку нормы социального поведения, ребенок должен знать, что такое нельзя и какое наказание его ждет, если он совершит то, что ему запрещают. Но разумная расстановка границ не должна перерасти в подавление или запугивание. Это губительно для психики. Страх - почва для психологии жертвы, а чрезмерное давление не дает места для самостоятельности. И потом, лет через 20, авторитарные родители удивляются, почему их сын или дочь слишком зависят от чужого мнения, не хотят учиться или работать, почему у них вместо силы воли чувство стыда?

Обратите внимание, что в этом возрасте ребенок сознательно и бессознательно копирует поведение родителей. Мама кричит - и ребенок кричит, мама тревожная - и ребенок начинает бояться, но не знает как показать страх, и выражает его в истериках. Не все проблемы можно свалить на кризис. Не все ведут себя одинаково в одинаковом возрасте. Родителю не достаточно просто любить - любовь живет внутри вас, это вы знаете, что любите, а окружающие, в том числе и дети, видят только то, что вы транслируете, как вы себя ведете и что говорите. Практически все родители, которые приводят ребенка на консультацию к психологу, нуждаются в психологической помощи сами.

Что делать?

Спросите себя, когда вы обращаете на ребенка внимание? Обычно, когда спокоен и чем-то увлечен, родители занимаются своими делами. Как только ребенок начинает шуметь и капризничать, родители бросают свои дела и уделяют все свое внимание ребенку. Какой логичный вывод? Чтобы получить родительское внимание, нужно себя плохо вести. На что вы обращаете внимание, то и разрастается в жизни. Важно уделять ребенку время, когда он на позитиве.

Многие родители действуют из лучших побуждений, но не учитывают при этом желаний ребенка. Некоторые постоянно находятся в позиции воспитателя. Полноценное общение - всегда на равных. Если вы хотите проанализировать свое детство и насколько успешно вы прожили свои кризисы взросления, просто подумайте, насколько сильно у вас есть ощущение, что вы в детстве были в безопасности? Что вас любили и принимали без

условий? Насколько вы чувствовали себя свободным делать все, что хочется, без страха наказания? Если не все ответы вам нравятся, значит, уже в раннем детстве вы утратили какие-то важные ресурсы.

Кризис 6-7 лет.

Школа - это маленькая жизнь. Нет ничего общего между первоклассником и выпускником. Школьная пора не похожа ни на раннее детство, ни на взрослую жизнь. С психологической точки зрения важно, что на этот отрезок времени приходится 2 кризисных этапа, которые могут протекать очень резко и неприятно, но избежать их невозможно.

У ребенка созревает “социальное Я”, он начинает ощущать свою психологическую самостоятельность, он понимает, что обладает своими собственными чувствами и переживаниями, а также осваивает определенные социальные роли! Вместо естественного поведения взрослые видят непоследовательность эмоций, беспричинные смены настроения, отстранение и замыкание в себе. Обычно так происходит, если нет доверия к родителям.

Ребенок качает права, чтобы определить свое место среди окружающих, перестает принимать все на веру, требует объяснений, почему он что-то должен делать. К сожалению, не все родители готовы к спокойному и мудрому диалогу. Негативное поведение ребенка в этом возрасте говорит о том, что он не получил ответов на свои вопросы или не хочет вам их задавать, если взрослый кричит или несколько раз ребенка обманывал.

Начало учебы в школе ставит новые задачи: игровая деятельность сменяется на познавательную, но не все дети к этому готовы. Непосредственно кризис произойдет, если ребенка постоянно подгонять, сравнивать с другими и придавать оценкам в дневнике слишком большую значимость. Ребенок должен быть уверен, что дома у него “тыл”, а не поле боя. В этом возрасте нужно с ребенком разговаривать, это вполне сознательный человек со своим внутренним миром, проблемами, переживаниями и страхами, которые взрослому человеку могут показаться смешными.

Переключите фокус внимания с воспитания на обучение - чему вы своего ребенка научили? Какими навыками общения и обучения он обладает? Что он слышит от вас, кроме “должен” и “надо”? Что вы показываете своим примером? Что вы знаете о слабых и сильных сторонах ребенка? Считается, что детей нужно гармонично развивать, и если ваш ребенок - усидчивый ботаник, его обязательно нужно отдать в спортивную секцию. А если ребенок преуспевает в математике, но совсем не идет у него английский - подтягивать надо английский. Такой подход не имеет ничего общего с так называемой гармонией. Это тупиковый путь. На самом деле только необходимо учитывать интересы и сильные стороны ребенка, чтобы каждый учебный год не заканчивался нервным срывом. Там, где человек силен (в любом возрасте) - там он способен на максимум, он может стать “звездой” в своей сфере. А там, где он слаб, может только немного улучшить свои “показатели”. К сожалению, интересы и возможности ребенка не всегда учитываются, и накопленный стресс и обида на родителей ярко проявляются, когда ребенок становится подростком.