Жизненный путь человека делится на отдельные, качественно различные отрезки – возрасты.

Возраст — совокупность разнородных явлений: роста, общесоматического и нервно-психического созревания, связанных со многими явлениями общественно-экономического, культурного и социального развития человека в конкретных исторических условиях.

Можно выделить 4 аспекта возраста:
1. Хронологический (паспортный) возраст — это количество времени от рождения до настоящего момента;
2. Биологический возраст — степень роста и созревания организма, определяемое состоянием нервной системы (узнается у врача);
3. Социальный возраст — уровень тех социальных ролей и функций, которые выполняет человек (определяется по деятельности человека);
4. Психологический возраст — уровень развития психических функций (можно выяснить с помощью диагностики).

В действительности может быть рассогласование разных аспектов возраста, поэтому все 4 аспекта необходимо учитывать в комплекте для определения нормы развития.

Выделяют следующие возрастные периоды:

* Младенчество (0 – 1 год)
* Ранний возраст (1 – 3 года)
* Дошкольное детство (3 – 6 лет)
* Младший школьный возраст (7 – 11 лет)
* Подростковый возраст (11 – 15 лет)
* Юность (15 – 23 года)

Существуют особые возрасты, когда все дети, без исключения, испытывают наибольшие трудности – возрастные кризисы одного года, трех лет, семи лет, кризис подросткового возраста. Кризис – это изменение мировоззрения человека, перемена его статуса по отношению как к обществу, так и к самому себе. противоречий новых потребностей, которые уже не удовлетворяются, и нынешних или прошлых условий.

«Каждый возрастной кризис – это изменение мировоззрения человека, изменение статуса и отношения как к себе самому, так и к окружающим, системе отношений и новым возможностям. И одним из главных моментов в прохождении кризиса для ребенка – это научиться воспринимать себя нового с позитивной точки зрения. Увидеть себя нового в глазах мамы и понравиться себе. В дальнейшем, когда пройдут новые кризисы, ему уже будет проще преодолевать трудности.

Несмотря на отрицательное, на первый взгляд, слово «кризис», его необходимо пережить абсолютно каждому. Результатом каждого возрастного кризиса является новообразование личности – важное изменение в психике, которое сигнализирует о приобретении новых знаний и навыков.

Данных кризисов невозможно избежать, можно попытаться отстраниться от них, но тогда проблемы не решаются, они просто возникают позже…

Поэтому самая первая реакция, которая у него возникает – протест. Протест против сложившегося к нему отношения. Как распознать возрастной кризис, как помочь ребенку его пройти, рассмотрим на примере конкретных возрастных кризисов, которые встречаются у школьников.

**Кризис 7 лет.**

Связан с началом обучения в школе

Протес – внутренняя обязанности учиться против желания оставаться ребёнком: отказ идти на уроки, выполнять требования родителей и педагогов.

Проявление – демонстративность, манерничание, кривляния, открытое выражение недовольства, упрямость.

Новообразование – произвольность, осознание собственных переживаний, формирование новой социальной роли – позиция школьника.

**Что делать?**

* Требования и приказы заменить просьбами.
* Демонстрировать соблюдение новых правил собственным примером.
* Заменять игровую деятельность учебной постепенно. Оставить время и место для любимых детских игр.
* Уважать решения ребёнка. Выслушивать. Аргументировать отказы. Предоставлять хоть немного свободы.
* Учить на собственных ошибках (разрешить лечь поздно, а наутро, когда он будет чувствовать себя плохо из-за недосыпа, акцентировать на этом внимание).
* Уделять достаточно времени и внимания, помогать с домашними заданиями.
* Вместе с ним соблюдать режим дня.
* Обсуждать с ним то, что произошло в течение дня, какие эмоции он испытал, что сделал правильно, а что нет.
* Постоянно быть на связи с учителем, совместно решать возникающие трудности.

**10 «нельзя»**

* Не повышать голос.
* Не критиковать учителя и других взрослых в присутствии ребёнка.
* Не нарушать тех правил, которые он должен соблюдать.
* Не тащить сразу в больницу или на приём к психотерапевту.
* Не относиться к нему как к маленькому. Понять и принять первый этап настоящего взросления.
* Не паниковать, не обвинять себя в неправильном воспитании.
* Не наказывать физически.
* Не ограничивать в общении со сверстниками.
* Не сравнивать с другими, не критиковать, а мягко (и только наедине!) указывать на ошибки.
* Не игнорировать проблемы в школе (будь то неуспеваемость или конфликты с одноклассниками).

Кризис подросткового возраста.

Один из самых серьезных кризисов, так как связан не только с изменениями в психике, но и с гормональной перестройкой организма.

Протест – желание быть взрослым против отношения окружающих как к ребенку; желание самоутвердиться, найти свое место в обществе.

Проявление – негативизм, конфликтность, противопоставление себя остальным, враждебность, в нежелание проводить время с семьей, эмоциональная неуравновешенность, неуверенность в себе, ребенок становится неуправляемым, нервным, агрессивным. меняются взаимоотношения подростков с окружающими.

К внешним факторам можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. Подросток находится в достаточно сложной ситуации: с одной стороны, он действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его психологии и поведении сохранились детские черты — он недостаточно серьезно относится к своим обязанностям, не может действовать ответственно и самостоятельно. Все это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе.

Новообразование – чувство взрослости, стремление к самостоятельности.

**Что делать?**

* Находить компромиссы в общении.
* Искать «точки соприкосновения» интересов.
* Установить единые правила поведения дома, которые должны соблюдаться всеми (ужинать за одним столом, быть дома в 9 вечера).
* Вовлекать подростка в семейные дела. Спрашивать и учитывать его мнение. Делегировать часть обязанностей по дому.
* Набраться терпения и сохранять спокойствие. Разговаривать уверенно и сдержанно.
* Интересоваться увлечениями подростка.
* Хвалить, поощрять за достижения.
* Проводить с ним больше времени.
* Оставаться авторитетом, но при этом установить доверительные отношения.
* Постоянно быть на связи с учителями, классным руководителем, школьным психологом.

 **10 «нельзя»**
* Вступать в конфликт.
* Бросать фразы: «Ты ещё маленький», «Ты ничего не понимаешь», «Не учи меня», «Вырастешь — тогда и будешь права качать» и т. д.
* Давать послабления, идти на поводу, удовлетворять капризы.
* Навязывать свою точку зрения, приказывать, требовать бессловесного подчинения, не предоставляя право выбора.
* Кричать, повышать голос, срываться до истерики.
* Бить, замахиваться, физически наказывать.
* Унижать, умалять достоинства, не замечать достижений, критиковать.
* Отдаляться, не выполнять обещаний, отказывать в просьбе или совете, ссылаясь на занятость.
* Лишать общения со сверстниками.
* Посягать на личное пространство (проверять телефон, соцсети, читать переписку).

Кризис юношеского возраста

Протест – стремление к взрослости против ребячества.

Проявление – юношеский максимализм, страх перед будущем, неустойчивое настроение.

Новообразование – личностное и профессиональное самоопределение, формирование внутренней позиции, осознание своей индивидуальности, выстраивание четкой системы мировоззрения.

**Что делать?**

* Помочь подростку побороть страхи.
* Проявлять терпимость к юношескому максимализму, не вступая в конфликт и не обвиняя в категоричности и эгоизме.
* Не оставлять без внимания подростковые страхи. Разговаривать по душам и развеивать их.
* Адекватно реагировать на проявления юношеского максимализма: быть терпеливыми к слишком критическим суждениям, стараться сгладить их.
* Самим не допускать промахов и ошибок.
* Принять факт взросления, не держать детей возле себя, отпустить в самостоятельную жизнь.
* Уважать их собственное мнение, приветствовать самостоятельность.
* Помочь в профориентации.
* Создать комфортную обстановку дома.
* При любой возможности проводить больше времени вместе: путешествовать, гулять, ходить в гости, участвовать в мероприятиях.