

КРИЗИС 5-И ЛЕТ



Кризис 5 лет — это период интенсивного формирования личности ребёнка, связанный с физиологическими и психологическими изменениями. Он проявляется в эмоциональных всплесках, стремлении к самостоятельности и конфликтах с окружающими. Продолжительность кризиса индивидуальна — от нескольких недель до года.

Понятие и возрастные рамки

Кризис 5 лет — второй возрастной кризис в жизни ребёнка, связанный с активным развитием мозга и эмоциональных процессов.

Он возникает из-за внутреннего конфликта: ребёнок хочет быть взрослым, но сталкивается с ограничениями своих возможностей.

Период может начинаться с 4,5 лет и продолжаться до 6 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей.



Физическое развитие

В 5 лет у ребёнка:

Улучшается координация движений и равновесие.

Развивается крупная моторика: ребёнок может кататься на велосипеде, прыгать на скакалке, лазить по верёвочной лестнице.

Активно формируется мелкая моторика: улучшается точность движений, ребёнок учится завязывать шнурки, вырезать по контуру.

Средняя прибавка в росте за год составляет 4–5 см, в весе — 2–3 кг.

Психическое развитие

В этот период:

Активно развивается воображение и фантазия. Могут появляться воображаемые друзья, страхи (темноты, монстров). Формируется осознание себя как личности, понимание гендерных различий.

Развивается речь: словарный запас достигает 3 тысяч слов, ребёнок строит сложные предложения, пересказывает истории. Появляется стремление к самостоятельности и потребность в признании.

Признаки кризиса

К типичным проявлениям относятся:

Агрессия, капризы, истерики по пустякам.

Подражание взрослым, кривляние, манерничанье.

Стремление к уединению, замкнутость.

Упрямство, желание делать всё наоборот.

Появление страхов и навязчивых мыслей.

Отказ от ранее любимых занятий и игрушек.

Проблемы, которые могут возникнуть

Конфликты в семье: ребёнок часто не слушается, провоцирует ссоры.

Трудности в общении со сверстниками: ребёнок может дразнить других детей, не учитывать их чувства.

Снижение самооценки: ребёнок сравнивает себя с другими, боится разочаровать родителей.

Проблемы с контролем эмоций: ребёнок не всегда может справиться с раздражением, обидой или гневом.



Рекомендации для родителей:

Сохраняйте спокойствие: не отвечайте агрессией на агрессию, не кричите вовремя истерик.

Проговаривайте эмоции: помогайте ребёнку называть чувства («ты рассержен», «тебе грустно»).

Поощряйте самостоятельность: давайте ребёнку выполнять бытовые задачи (убирать игрушки, поливать цветы), хвалите за успехи.

Создавайте чёткие правила: объясняйте их смысл, не меняйте решения под капризы.

Уделяйте время общению: обсуждайте день, спрашивайте мнение ребёнка, делитесь своими переживаниями.

Избегайте игнорирования: для ребёнка важно чувствовать вашу поддержку и любовь.

Направляйте энергию в творчество: запишите ребёнка в кружки (спорт, рисование, музыка) — это поможет пережить кризис.

Чего нельзя делать:

- Наказывать физически или словесно унижать ребёнка.
- Игнорировать его чувства или считать их «глупыми».
- Сравнить с другими детьми.
- Подавлять стремление к самостоятельности фразами вроде «Ты ещё маленький».

Вывод

Кризис 5 лет — сложный, но важный этап в развитии ребёнка. При грамотном подходе родителей он может стать периодом раскрытия талантов и формирования волевых качеств. Главное — проявлять терпение, поддерживать ребёнка и создавать безопасную эмоциональную атмосферу. Если кризис протекает слишком тяжело, стоит обратиться к детскому психологу.



Игры и занятия, направленные на развитие моторики, речи, воображения и эмоционального контроля, помогут снизить напряжение и улучшить взаимодействие в семье. Вот несколько подходящих вариантов:

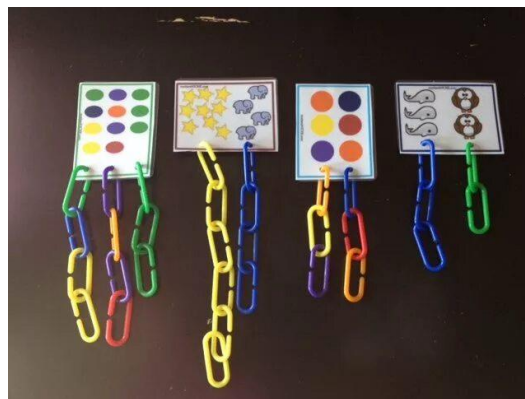
Игры для развития мелкой моторики

Мелкая моторика способствует концентрации внимания и подготовке к письму.

Бусы из макарон. Нанизывайте раскрашенные макароны на шнурок, предлагая чередовать цвета. Это развивает точность движений и цветовое восприятие.

Упражнения с пинцетом. Раскладывайте мелкие «пуговички» (из влаговпитывающих салфеток) по цветам с помощью пинцета. Укрепляет хват и координацию.

Выкладывание по контуру. Используйте цветные скрепки, пуговицы или ракушки, чтобы выложить контур фигуры на листе бумаги. Тренирует аккуратность и пространственное мышление.



Игры для развития крупной моторики

Физическая активность помогает снять эмоциональное напряжение.

Танцевальный марафон. Включите весёлую музыку и танцуйте, добавляя задания: «Замри!» (когда музыка останавливается) или «Повторяй за мной». Развивает ритм и пластику.

Подушечный лабиринт. Разложите подушки на полу — ребёнок должен пройти по ним, не наступая на пол, или прыгать с одной на другую. Улучшает баланс и координацию.

Кочки через болото. Расставьте на полу листы бумаги — ребёнок перепрыгивает с одной «кочки» на другую. Можно усложнить, перенося игрушку или прыгая на одной ног



Упражнение с мячиком:

Исходное положение-стоя с мячом в руках.

На счет раз- положить мяч на пол, на счет два-выпрямиться, на счет три-наклониться и взять мяч, на счет четыре- выпрямиться и поднять мяч над головой.

Игры для развития речи и словарного запаса

Расширение словарного запаса помогает ребёнку лучше выражать свои мысли.

«**Скажи наоборот**». Называйте слово, а ребёнок пусть подберёт антоним: «старый» — «новый», «тяжёлый» — «лёгкий». Тренирует понимание противоположных понятий.

«**Подбери словечко**». Игра с мячом: бросайте его и спрашивайте, к каким предметам можно применить прилагательное (например, «свежий» — воздух, огурец, хлеб). Учит согласовывать прилагательные с существительными.

«**Животные и их детёныши**». Бросайте мяч и называйте животное, ребёнок возвращает мяч с названием детёныша (корова — телёнок, волк — волчонок). Развивает память и ловкость.

*Игры на развитие словарного запаса :
«Называние детёнышей зверей»*

У лисы – лисята, а у

- кошки - котята

- У волка - волчата



Обогащение словарного запаса

«Закончи предложения»

Рассмотри картинки. Подбери в предложения подходящие слова.
Например: плещутся ВОЛНЫ.

[www.liveinternet.ru/
users/4619293](http://www.liveinternet.ru/users/4619293)



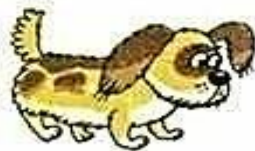
Светит ...
Синеет ...
Дует ...
Плывёт ...



Гудят ...
Стучат ...
Спешат ...
Торопят ...

«Что делает?»

Подбери к предметам подходящие слова-действия по образцу.
Образец: СОБАКА – лает, кусается, бегает, играет, прыгает, сторожит.



«Выполни команду!»

Слушай внимательно и выполняй команды.

Побегай. Попрыгай. Потопай ногами. Спой. Похлопай в ладоши.
Потанцуй.

КТО БОЛЬШЕ СЛОВ СКАЖЕТ

Цель: называть качества, признаки и действия животных, обращая внимание не только на внешний вид героев, но и на черты характера.

Взрослый показывает картинку - например, белочку - и предлагает сказать о ней, какая она, что умеет делать, какая она по характеру, тем самым давая простор для подбора слов разных частей речи и называя не только внешние черты персонажа: белочка рыжая, пушистая, шустрая, быстрая, смелая, сообразительная; она карабкается на сосну, собирает грибы, накалывает их для просушки, запасает шишки, чтобы на зиму были орехи. Аналогично дается задание и про других зверят: зайчик - маленький, пушистый, пугливый, дрожит от страха; мышонок - с длинным хвостом, любопытный.



СРАВНИ ЗВЕРЕЙ

Цель: учить сравнивать разных животных, выделяя противоположные признаки.

Взрослый предлагает рассмотреть мишку и мышку.

- Мишка большой, а мышка... (маленькая). Еще, какой Мишка... (толстый, толстопятый, косолапый)?

А мышка, какая... (маленькая, серенькая, быстрая, ловкая)? Что любит Мишка... (мед, малину), а мышка любит... (сыр, сухарики).

- Лапы у Мишки толстые, а у мышки... (тоненькие).

Мишка кричит громким, грубым голосом, а мышка... (тоненьким).

А у кого хвост длиннее? У мышки хвост длинный, а у Мишки ... (короткий).



СРАВНИ МЕДВЕЖАТ

Цель: учить различать предметы (игрушки) по характерным признакам.

Взрослый предлагает рассмотреть двух медвежат разной окраски: один черный и большой, другой - коричневый и маленький.

- Назовите, кто это и чем они отличаются. Один медведь большой, он черный.

- Как его можно назвать, чтобы было видно, что он черный? (Черныш.) Что он может делать? (Рычать, есть малину, мед, бегать.)

- Как назвать другого медведя, чтобы было понятно, что он маленький? (Малыш.)



КУКЛА: ВЕСЕЛАЯ И ГРУСТНАЯ

Цель: познакомить детей с противоположными состояниями: веселый - грустный.

Стала девочка Маша играть со своими куклами Катей и Таней и заметила, что Катя все время веселая, а Таня грустная. Как ты думаешь, почему? (Катю обидели, ей стало больно, она загрустила.)

Какими другими словами сказать, что Катя грустная, какая она? (Печальная, расстроенная.) Что Катя делает? (Грустит, печалится, огорчается.) Что надо сделать, чтобы развеселить Катю? (Рассказать веселую сказку, поиграть с ней, посмотреть мультфильм.) Какими стали Катя и Таня? (Веселыми, радостными.)



Дидактическая игра «Подбор прилагательных»

- Цель:**
1. Активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих разные части речи.
 2. Согласовывать существительные, прилагательные в роде, числе.
 3. Подбирать определение к предмету.

Материал: игрушки или картинки.

Ход игры: ведущий показывает игрушку, картинку или называет слово, а участники по очереди называют как можно больше признаков, соответствующих предложенному объекту. Выигрывает тот, кто назовет для каждого из предъявленных предметов как можно больше признаков.

Например, собака – большая, лохматая, добрая, веселая, охотничья, старая.



Игра «Кто как передвигается?»

- Цель:**
1. Активизация словаря, расширение употребления глаголов и речи.
 2. Развитие умения соотносить название предмета и действия.
 3. Закрепление навыка правильной постановки вопроса к действию
 4. Развитие умения опираться на опыт. Развитие наблюдательности.

Материал: три стола, картинки с изображением животных: зайца, бабочки, змеи, кита, черепахи, жука, птицы, медведя, улитки, слона, рыбы.

Ход игры: картинки с изображением животных – на большом столе. Дети делятся на две команды, выделяя каждой по столу для работы. Каждому участнику предлагается выбрать себе картинку с изображением животного и объяснить, как оно передвигается.

Например, ребенок кладет на стол своей команды картинку, объясняет: «Улитка ползает» и т.п.

После того, как основное задание будет выполнено, воспитатель предлагает детям быстро назвать животных, которые «ползут», «летят», «плавают» и т.д. Побеждает команда, участники которой допустили меньше ошибок.



Дидактическая игра «Если бы...»

Цель: развивать высшие формы мышления – синтез, анализ, прогнозирование, экспериментирование.

Ход игры: предложите детям пофантазировать на самые разнообразные темы: «Если бы я был волшебником» (каким? зачем? что делал бы? И т.п.).

«Если бы вдруг исчезло время?» (что в этом плохого и хорошего?)



Дидактическая игра «Не очень» или «Оптимисты и скептики».

Цель: развивать умение в «щающем режиме» осваивать этапность разрешения противоречий.

Ход игры: один из играющих создает ситуацию, представляя ее как хорошую или плохую, а другой опровергает это утверждение, используя словосочетание «не очень».

Например: - Хорошо, что дома есть телевизор – смотреть можно.

- Хорошо, да не очень. Глаза могут заболеть.

- Хорошо, что чайник большой – на всех чая хватит.

- Хорошо, да не очень. Долго закипает.

Используя опорное словосочетание «не очень», можно придумывать рассказы-рассуждения:

- По улице мужчина шел. Хорошо!

- Хорошо, да не очень, Он в грязь упал, это плохо!

- Плохо, да не очень – грязь-то лечебная была.

Он свой радикулит вылечил. Это хорошо.



Игры для развития воображения

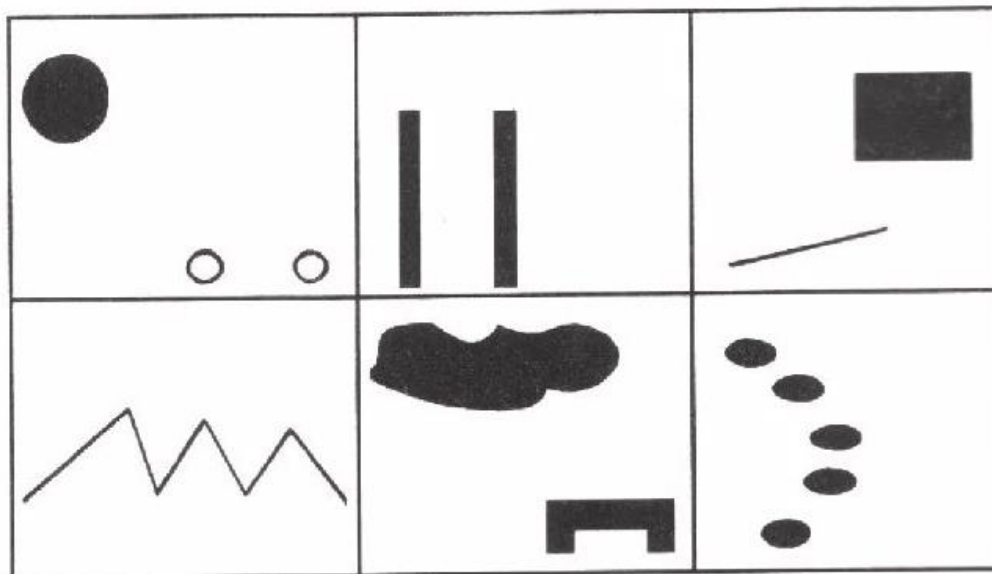
Творческие задания помогают ребёнку выразить эмоции и снизить тревожность.

«На что похоже?». Покажите ребёнку кляксу или облачко и попросите описать, на что оно похоже. Можно дорисовать образ.

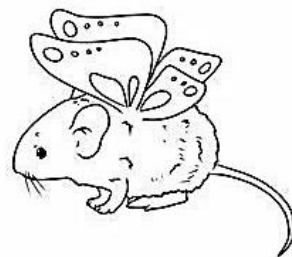
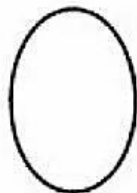
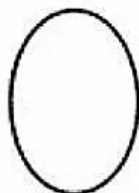
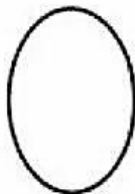
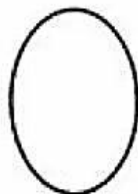
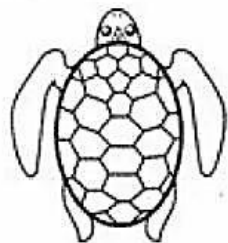
«Сказка наоборот». Предложите изменить сюжет знакомой сказки так, чтобы всё происходило наоборот. Например, Колобок не убегает от зверей, а догоняет их.

«Волшебные превращения». Нарисуйте крупные геометрические фигуры (круг, овал, прямоугольник) и попросите превратить их во что-то новое: круг может стать солнцем, яблоком или лужей.

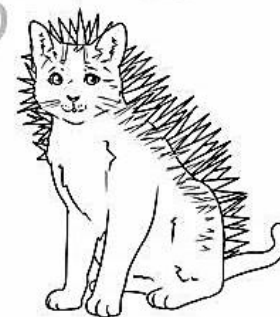
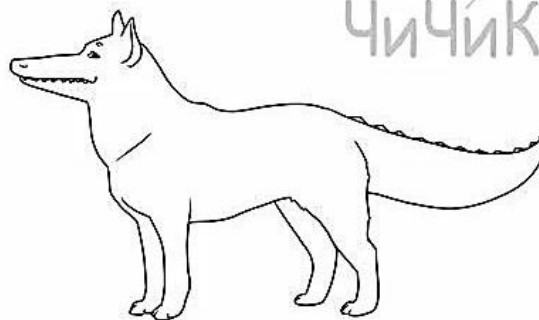
2. Нарисуй те предметы, которые напоминают тебе эти рисунки.



Дорисуй овалы



ЧИЧИКО



Советы по проведению занятий

Играйте вместе. Совместное участие укрепляет эмоциональную связь и мотивирует ребёнка.

Хвалите за усилия, а не только за результат. Это повышает самооценку и снижает страх неудачи.

Меняйте игры, чтобы поддерживать интерес. Можно вводить новые правила в знакомые занятия.

Создавайте позитивную атмосферу. Избегайте соревновательности и критики — цель игр в этот период — расслабление и развитие, а не победа.

Эти игры не только помогут справиться с трудностями кризиса 5 лет, но и укрепят семейные отношения. Если проблемы сохраняются, рекомендуется обратиться к детскому психологу.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

