

# Чек-лист новообразований при возрастных кризисах

Возрастной кризис	Новые навыки (новообразования)	Как поддержать ребёнка	Если навык не усвоен	Как помогать в следующем кризисе (□ главное)	
<b>1 год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба, исследование/ старт сепарации</li> <li>- Первые слова</li> <li>- Самоценность/Установка ребенка «Я есть, и я ценен».</li> <li>- базовое доверие к миру/безопасность дома и за его пределами</li> <li>-Проявление себя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрешать исследовать/отдавать маленький кусочек ответственности</li> <li>- Хвалить за попытки</li> <li>- Эмоциональный теплый контакт</li> <li>-Разрешение на любые чувства и эмоции</li> <li>- Давать выбор</li> <li>- Признавать ВСЕ чувства и эмоции</li> <li>-Хвалить/поддерживать инициативу</li> <li>- Направлять энергию</li> </ul>	Задержка речи, страх нового, цепляется за маму, плохо спит, тревожный	В кризис <b>3 лет</b> : давать больше опыта самостоятельности, учить выражать желания словами. □ <b>Развивать речь и самостоятельность шаг за шагом</b>	
<b>3 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Я сам!»/</li> <li>- Отстаивание желаний</li> <li>- Отстаивание границ</li> <li>- Формирование чувства собственности</li> <li>-Самооценка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Произвольность</li> <li>- Чувство психологической автономии</li> <li>- Позиция ученика (школьника)</li> <li>- Умение учиться</li> <li>- Моральные нормы</li> <li>-Самооценка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Давать обязанности</li> <li>- Учить планировать</li> <li>- Хвалить за старания</li> </ul>	Ребёнок капризный, упрямый, истерики, протест или наоборот — подавленный (зависимость)	В кризис <b>6–7 лет</b> : учить ответственности через маленькие задания, поддерживать умение контролировать себя. □ <b>Учить ответственности через маленькие шаги</b>
<b>6–7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Компетентность</li> <li>- Самоуважение</li> <li>- Самооценка</li> <li>- Дружба и команда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Замечать успехи</li> <li>- Поддерживать интересы</li> <li>- Разговаривать о друзьях</li> </ul>	Дезадаптация, избегание учёбы/трудностей, низкая мотивация, боится ошибок, не верит в себя, ребёнок тревожный	В кризис <b>9–11 лет</b> : снижать тревогу, поддерживать успехи маленькими победами, помогать находить сильные стороны (спорт, творчество, хобби). □ <b>Снизить тревогу и поддержать маленькие победы</b>	
<b>9–11 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование идентичность</li> <li>- Ценности и границы</li> <li>-Самоуважение и саморефлексия</li> <li>-Принадлежность к обществу</li> <li>-Взятие на себя ответственности/ Чувство взрослости</li> <li>-Переоценка авторитетов</li> <li>-Сепарация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважать мнение</li> <li>- Давать права + ответственность</li> <li>- Сохранять доверие</li> </ul>	Заниженная самооценка/ чувствует себя «хуже других», зависимость от мнения, риск плохих компаний, может уйти в агрессию или замкнуться	В <b>подростковом кризисе</b> : давать доверие, показывать ценность его мнения/ поддерживать чувство собственной ценности, помогать выбирать здоровое окружение, давать право на ошибки. □ <b>Поддерживать самооценку и окружение</b>	
<b>Подростки (11/12 – 19/20 лет)</b>			Потеря себя, пустота, зависимость от групп/от чужого мнения, депрессия, трудности выбора профессии, поиск себя через протест	Во <b>взрослой жизни</b> может быть зависимость и трудности с границами. Важно продолжать быть ему опорой, признавать его самостоятельность, помогать в поиске себя и ценностей. □ <b>Помогать находить себя и опираться на ценности</b>	

Мои соцсети и ссылки – Юлия Пильнова  
**Telegram** → @psy\_juliapilnova  
**Все ссылки** → [taplink.ws/juliapilnova](http://taplink.ws/juliapilnova)  
**ВКонтакте** → [vk.com/juliapilnova](http://vk.com/juliapilnova)  
**YouTube** → [@juliapilnova](http://@juliapilnova)