

## **Консультация для родителей**

### **«Вместе преодолеваем кризис 7 лет у ребёнка»**

Подготовила: воспитатель  
Шевела А.А.

Переходный период – *кризис* сопровождает каждый новый скачок психологического и физического роста детей. Так, на очередную ступень развития ребёнок встаёт в 7 лет. Вчерашний дошкольник становится школьником, его социальный статус меняется. Возникают новые обязанности, взрослые выдвигают совсем другие требования, изменяется режим дня. Детская психика переживает потрясения, которые сопровождаются переживаниями, заменой привычного поведения на несвойственное данному ребёнку, осложнениями в коммуникации. Именно поэтому в детской возрастной психологии выделяют кризис 7 лет.

Когда активное обучение заменяет игры, изменяется круг общения и формируется другая социальная роль, ребёнок становится раздражительным, упрямым, непослушным. Данные признаки кризисного состояния психики могут проявляться в возрасте с 5 до 8 лет. Помочь правильно преодолеть этот сложный этап и занять новую социальную позицию – в этом состоит задача родителей, которые должны вовремя распознать кризис и верно среагировать.

#### **Особенности кризиса 7 лет**

Основная характеристика данного психологического кризиса – это стремительное приобретение новых, характерных для взрослых, черт. Детская психика лишается открытости и наивности, более сложным становится внутренний мир ребёнка. Он начинает анализировать поступки окружающих и их причины, обдумывает свои слова, порой скрывает настоящие мотивы собственных поступков.

Переход в школьный возраст требует от ребёнка совершенно новых для него действий: поиска среди сверстников своего места, адаптации в непривычном круге общения. Новоиспечённый школьник соотносит свои успехи с достижениями одноклассников, примиряется с утратой лидерских позиций, отмечает свои слабые и сильные стороны, возможно, что впервые сталкивается с критикой, конкуренцией и даже насмешками. Это тяжёлый удар по неокрепшей детской самооценке, который далеко не каждый может выдержать стойко.

Немаловажно, что в связи со спецификой воспитания девочки и мальчики проживают кризисный период по-разному:

*Кризис 7 лет у девочек* выражается в агрессии, проявляющейся в домашней обстановке. Девочки зачастую бывают отличницами, гордостью класса, а накопленную раздражительность выплёскивают в истериках наедине с родителями. Причина таится в грузе обязанностей, с которыми ребёнку очень сложно справиться. Родителям необходимо проявлять максимум внимания к жизни девочки, разговаривать по душам, обсуждать её эмоции и чувства.

*Кризис 7 лет у мальчиков* проявляется в отсутствии концентрации, неусидчивости, непомерном чувстве соперничества. Уроки и домашние занятия для

них кажутся непреодолимым препятствием потому, что им постоянно нужно выплёскивать энергию. Мальчикам просто необходимы: 1) четкий распорядок дня, 2) дисциплина и 3) спорт, который поможет расходовать энергию и тренировать выдержку.

### **Причины кризиса**

Совсем не случайно кризисный период у семилеток совпадает со школьной адаптацией. Именно сменой социальной роли ребёнка в основном обусловлены внутренние изменения психики, а ещё новыми обязанностями и видами деятельности. В целом причины кризиса можно разделить на 3 группы:

1 группа: **Приём новой социальной роли.** Ребёнок становится школьником, теперь он занимает важную социальную роль. Вместе с ролью, принимая и новые обязанности: соблюдение режима, учёбу, отсиживание уроков, выполнение домашних заданий. При этом он становится одноклассником, участником совместного обучения и игр, дружбы, симпатий, конкуренции. Требования к нему растут, и он, в свою очередь, начинает предъявлять претензии к окружающим.

2 группа: **Утрата детской непосредственности.** Непосредственные ситуативные реакции, которые характерны для малышей, быстро теряются в связи с новой социальной ролью. Поэтому резко появляются атрибуты «взрослости»: принятие решений, самостоятельность, оценка ситуаций. Причины поступков ребёнка не всегда понятны, действия могут казаться нелогичными, так как он скрывает их мотивы.

3 группа: **Осознание внутренних переживаний.** Малыш начинает осознавать своё внутреннее «я», изучать собственные эмоции, чувствовать психические нужды. Понимает, что хорошие оценки нужны для того, чтобы не разочаровать родителей, получить похвалу учителя, самоутвердиться среди сверстников. Но всё не так однозначно: ведь с одной стороны хочется гулять, а с другой – нужно оправдать надежды старших. Постоянная необходимость выбора также становится серьёзной причиной кризиса самосознания.

### **Симптомы кризиса**

Даже самый послушный и спокойный ребёнок вдруг превращается в настоящего домашнего тирана, раздражительного и капризного. Особенности кризиса 7 лет чаще всего заключаются в том, что ребёнок:

не слушается, не выполняет просьбы;

упрямится, капризничает;

выражает недовольство, протест, паясничает и грубит;

на замечания выдаёт крайне отрицательные реакции, не воспринимает критику;

стремится общаться со старшими ребятами, избегает младших, пытается казаться взрослее;

осознанно поступает наперекор взрослым;

обесценивает то, что раньше казалось ему важным;

подвержен перепадам настроения.

Для диагностики кризиса 7 лет необходимо, чтобы у ребёнка чётко проявлялись как минимум 4-5 признаков. В противном случае речь идёт не о кризисном периоде, а о *локальной конфликтной ситуации*.

### **Продолжительность кризисного периода**

Нельзя приписывать начало кризиса к первому дню учёбы в школе. Не начинается он и ровно тогда, когда ребёнку исполняется 7 лет. Всё гораздо сложнее.

Подготовка к школе начинается заранее, уже к концу детского сада занятия становятся сложнее, а воспитатели – требовательнее. Ребёнок ощущает изменения и нарастающее давление, поэтому первые психические предпосылки могут возникать в возрасте 5-6 лет; но есть и другая категория детей, которые начинают осознавать тяжесть новой ноши уже после того, как начинается учёба в школе.

Каждый приходит к кризисному состоянию тогда, когда психика даёт адекватный ответ на навалившиеся сложности. Симптомы формируются медленно, и справляется ребёнок с новой ответственностью также постепенно. Психологи утверждают, что этот возрастной кризис длится около 6-9 месяцев. Продолжительность переходного этапа во взрослении зависит от индивидуальных особенностей.

### **Как справляться родителям**

Важно понимать, что критический период – это нормально, и он не продлится долго, но пускать ситуацию на самотёк нельзя. Школьник может самостоятельно не адаптироваться в новой ситуации, а негативный опыт травмирует психику, станет причиной неврозов, сделает его неуверенным и лишит друзей.

Чтобы помочь ребёнку преодолеть детский кризис 7 лет, **родителям следует придерживаться базовых рекомендаций от психологов:**

разговаривать дружелюбно, без давления и упрёков;

критиковать действия, а не личность;

аргументировать замечания и отказы;

разбирать причины и следствия ситуации, учить обсуждать проблемы;

разбирать эмоциональные составляющие ситуаций;

оговаривать прошедший день, интересоваться действиями учителя, одноклассников, а также узнавать мнение ребёнка о произошедшем;

составить чёткое расписание, в котором будет время на выполнение домашних заданий, помощь родителям по дому, хобби, а также обязательно на отдых и любимые детские игры;

поддерживать связь с учителем, реагировать на любые сложности и проблемы в школьной жизни.

**Не следует:**

повышать голос;  
наказывать физически;  
сравнивать с другими;  
критиковать в присутствии других;  
относиться к ребёнку как к собственности;  
критиковать действия учителя;  
нарушать правила, которые необходимо чётко соблюдать;  
переживать из-за незначительных замечаний учителя или плохих отметок;  
игнорировать взросление и продолжать относиться к ребёнку как к крохе.

Родители могут самостоятельно не справиться с кризисом: состояние сына или дочки вызывает чрезмерное беспокойство, а поведение становится неконтролируемым. В таком случае можно обратиться к психологу. Специалист подскажет родителям, что делать, поможет ребёнку адаптироваться и облегчит переход в школьную жизнь.

### **Последствия кризисного периода**

Ребёнок успешно преодолевает важный переломный момент, формирует новые правильные психические реакции, обретёт социальные навыки и роли, *если родители помогут преодолеть кризисный период.*

Это поможет ему:

сформировать правильное понимание и восприятие учебного процесса, ответственное отношение к учёбе;

обрести новые эмоциональные навыки;

занять желаемую роль среди одноклассников, осознать своё место в социуме;

найти новые увлечения и интересы.

**Важно помнить**, что кризисное состояние – это закономерность, открывающая новые перспективы развития и роста. Главная задача взрослых – проявить чуткость, терпение и внимание, помочь ребёнку справиться со сложной ситуацией. Только так ребёнок сможет преодолеть все сложности и совершить важный скачок психического роста.

### **Источники:**

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-vmeste-preodolevaem-krizis-7-i-let-u-rebyonka.html>