

Консультация для родителей
подготовил: воспитатель первой квалификационной
категории Меркевич Светлана Валерьевна
МАДОУ детский сад 119

Кризис 7 лет — как быть?

Кризисы — этапы, необходимые для освоения новых навыков. Благодаря кризису 7 лет ребенок учится понимать себя, отделять свое мнение от мнения большинства, выстраивать границы, искать свое место в социуме. Это очередной этап сепарации от родителей.

Кризис 7 лет может начаться задолго до этого возраста (иногда даже в пять лет). У некоторых детей он протекает не столь выражено и не так остро, как остальные возрастные кризисы, однако, данный кризис приносит много противоречий и новообразований в жизнь ребенка.

Переходный период оставляет свою печать на поведении ребенка, в результате чего прослеживаются следующие закономерности:

- манерность;
- неусидчивость;
- резкие перепады настроения;
- сравнение себя с другими;
- необъяснимое вредительство;
- негативная реакция на критику;
- обман;
- попытки передразнивания или копирования взрослых;
- отказ от выполнения любых просьб;
- неадекватные попытки привлечь внимание родителей;

Перечисленные особенности в поведении ребенка, переживающего кризис 7 лет, имеют и эмоциональную сторону. Малыш сильно устает, становится раздражительным и рассеянным. В это время ребенок может быть импульсивным или наоборот — слишком застенчивым и замкнутым.

Кризис семи лет не у всех детей проявляется ярко. Если трехлетки, как правило, ведут себя одинаково: топают ногами, падают на пол, кричат «нет» на любое предложение родителя, — то последующие кризисы — в начальной школе и подростковом возрасте — могут переживаться уже менее заметно. Это не значит, что кризиса нет. Просто некоторые дети сдерживаются, не демонстрируют свои эмоции.

Как справиться с кризисом семи лет?

Помните, кризисы — это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие детские болезни.

1. Будьте внимательны к ребёнку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребёнка, выслушать и ободрить его. Залог успеха — доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела ещё к негативным последствиям.

2. Причина острого протекания кризиса — несоответствие родительского отношения и требований желанием и возможностям ребёнка, поэтому необходимо

подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребёнку больше свободы и самостоятельности.

3. Измените своё отношение к ребёнку: он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.

4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребёнком возможные последствия его действий.

5. Заранее проверьте у ребёнка уровень школьной зрелости.

6. Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги, речи (чтение сказок, стихов, беседы)).

7. Поощряйте общение со сверстниками.

8. Учите ребёнка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).

9. Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребёнок хуже воспринимает новую информацию, не идёт на контакт с окружающими).

10. Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской, какие могут быть сложности и как можно с ними справиться (проведите экскурсию по школе)).

11. Реально оцените возможности ребёнка. При среднем уровне интеллекта, при наличии тяжёлых родовых травм, ослабленности, не стоит записывать ребёнка в класс с повышенной нагрузкой, параллельно со школой водить в секции (повремените полгода).

12. Не повышать голос. Негативное настроение родителей не должно отражаться на детях.

13. Объяснять свои требования. Семилетка вполне способен усвоить правила, и он должен понимать, что конкретно от него хотят, а не потому что мама или папа так решили.

14. Самим не нарушать установленные правила и не изменять те, что установлены для ребенка.

15. Нельзя сравнивать с другими.

16. Относится как ко взрослому.

17. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Главное — принять тот факт, что ребенок взрослеет. Он осваивает новые для себя роли — друга, ученика, спортсмена, музыканта. Новую роль должен принять и родитель: если раньше главной его задачей была опека, то сейчас родитель нужен, чтобы поддерживать и помогать.

В завершении хочу посоветовать несколько упражнений для снятия психоэмоционального напряжения:

«Сосулька»

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышу представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми

солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко прогреет, она растает и упадет».

«Воздушный шарик»

Взрослый стоит напротив ребенка и дает следующую инструкцию: «Давай мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положи руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуй ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давай повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох – выдох».

«Заряд бодрости»

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» -10 раз в одну сторону и 10 - в другую. А теперь опусти руки, потряхни ладошками.