



В ЧЕМ СУТЬ И ЗНАЧЕНИЯ КРИЗИСА 7 ЛЕТ?

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Никитина Е.А

Цель встречи: Объяснение кризиса 7 лет и поддержки для детей

Кризис 7 лет – это важный этап в психическом и эмоциональном развитии ребенка, который обычно происходит в возрасте 6-7 лет. Этот период характеризуется значительными изменениями в поведении, эмоциональном состоянии и восприятии окружающего мира.

Кризис 7 лет представляет собой психологическую и физиологическую перестройку ребенка, которая возникает в результате изменений в его внутреннем мире и социальных обстоятельствах. В этом возрасте дети начинают более активно интересоваться окружающим миром, устанавливать социальные связи и формировать свое «я». Кризис отмечается увеличением конфликтов с окружающими, в том числе с родителями и сверстниками, а также глубокими эмоциональными переживаниями.

Причины возникновения кризиса

1. **Развитие самостоятельности:** В возрасте 6-7 лет дети начинают стремиться к независимости. Они хотят принимать собственные решения, что может вызывать противоречия с родителями и взрослыми, которые продолжают контролировать их поведение.
2. **Социальные ожидания:** Дети начинают осознавать социальные нормы и ожидания общества. Переход в школу накладывает новые требования по обучению, общению и адаптации, что может вызывать стресс и неуверенность.
3. **Переход в школу:** Этот этап жизни часто связан с началом школьного обучения, что является значимым событием в жизни ребенка. Переход в новую социальную среду и необходимость взаимодействия с учителями и другими детьми могут усугублять эмоциональные переживания, приводя к кризисным состояниям.

Кризис у ребенка – это важная веха в развитии ребенка, которая требует внимания со стороны родителей и педагогов, чтобы поддержать ребенка в этот переходный период и помочь ему справиться с возникающими трудностями.

Признаки кризиса:

1. Изменения в поведении:

- Частые капризы и истерики, особенно в ситуациях, когда ребенку необходимо подчиняться правилам или требованиям взрослых.
- Возрастание конфликтности, особенно с родителями и педагогами, что может проявляться в упрямстве, недовольстве и желании протестовать.
- Нежелание выполнять требования взрослых связано с стремлением к независимости и самовыражению.

2. Изменения в эмоциональном состоянии:

- Появление новых страхов, как связанных с реальными ситуациями (например, страх темноты), так и социальных (страх быть осмеянным или непонятым).
- Обострение переживаний о том, как их воспринимают сверстники и взрослые, что может приводить к неуверенности в себе и снижению самооценки.
- Возможны перепады настроения, переходы от радости к грусти, что также указывает на эмоциональную нестабильность.

3. Развитие самооценки:

- Ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, что приводит к саморефлексии и поиску собственного «я».

- Возможное сопоставление своего уровня развития с другими детьми, что может вызывать как положительные, так и отрицательные эмоции.
- Процесс формирования идентичности может сопровождаться неуверенностью и сомнениями в своих способностях.

Эти изменения являются обычными для этого возрастного периода и помогают ребенку адаптироваться к новым социальным условиям и правилам. Многие из этих черт могут проявляться в игре, учебе и взаимодействии со сверстниками, что делает поддержку и понимание со стороны взрослых особенно важными.

Значение кризиса :

1. Критический этап развития

Возраст около 7 лет считается критическим моментом в развитии ребенка. В это время он начинает осознавать себя как отдельную личность, что связано с переходом от дошкольного возраста к школьному. Ребенок начинает формировать свою идентичность, что проявляется в стремлении выделиться среди сверстников и заявить о себе. Важным аспектом является осознание своих эмоций и чувств, а также понимание того, что у других людей могут быть отличные от него взгляды и переживания. Это способствует развитию эмпатии и социальных навыков.

2. Формирование социальных навыков

Кризис 7 лет также ознаменован активным развитием социальных навыков. Ребенок начинает взаимодействовать со сверстниками не только в игре, но и в учебной деятельности. Установление взаимоотношений с одноклассниками и взрослыми становится важным аспектом его жизни. Ребенок учится делиться, слушать других, вступать в диалог и разрешать конфликты. Эти навыки критически важны для социализации, поскольку они помогают ребенку адаптироваться в коллективе и находить свое место в социальной структуре.

3. Развитие ответственности

На этом этапе происходит переход к задачам, требующим не только интеллектуальных усилий, но и усидчивости. Ребенок начинает осознавать, что от него ожидают выполнения определенных обязательств, таких как домашние задания или участие в школьных мероприятиях. Это формирует у него чувство ответственности за свои поступки и результаты своей деятельности. Поддержка взрослых в этом процессе помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах и способствует развитию самодисциплины.

Кризис является значимым этапом в жизни ребенка, который влияет на его будущую личность и социальные навыки. Понимание этих процессов помогает родителям и педагогам создать подходящую среду для поддержки развития детей, вовремя реагируя на возникающие трудности и подсказывая пути их преодоления.

Помощь ребенку в кризисный период требует чуткости и внимания. Вот несколько рекомендаций:

1) Создание поддерживающей среды

1. **Стабильность и предсказуемость:** Обеспечьте ребенку четкий распорядок дня. Регулярное время для завтрака, игр, выполнения домашних заданий и отхода ко сну помогает создать ощущение безопасности.
2. **Создание уютного пространства:** Организуйте место, где ребенок может уединиться и чувствовать себя комфортно. Это может быть уголок для чтения, площадка для игр или просто уютное место в комнате.
3. **Общение о чувствах:** Регулярно обсуждайте с ребенком его эмоции и переживания. Постарайтесь создать атмосферу, где он сможет открыто делиться своим внутренним состоянием.

2) Коммуникация

1. **Активное слушание:** Проявляйте интерес к тому, что говорит ребенок. Задавайте уточняющие вопросы, показывайте, что вы принимаете его чувства всерьез.
2. **Используйте простые слова:** Объясняйте сложные ситуации простым и доступным языком. Убедитесь, что ребенок понимает ваши слова.
3. **Обсуждение примеров:** Используйте простые аналогии и истории, чтобы объяснить, что происходит и как с этим справляться. Это может помочь ребенку чувствовать себя менее одиноким в своих переживаниях.

3) Игра как способ поддержки

1. **Игровые методы:** Используйте ролевые игры для обсуждения эмоций и социальных ситуаций. Это может помочь ребенку понять, как справляться с трудными моментами.
2. **Творческие занятия:** Занимайтесь вместе рисованием, лепкой или другими творческими хобби. Это может стать способом выразить свои чувства, даже если ребенок не может их articulate.
3. **Физическая активность:** Игры на свежем воздухе или спортивные занятия могут помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции и напряжение, улучшая общее состояние.

Помните, что каждый ребенок уникален, и способы обращения с кризисными ситуациями могут различаться. Важно быть терпеливыми и поддерживающими, показывая ребенку, что он не одинок и всегда имеет возможность обратиться за помощью.

Капризы и конфликтные ситуации — это естественная часть взросления детей. Вот несколько рекомендаций для родителей, которые могут помочь в таких моментах:

1. **Сохраняйте спокойствие:** Важно не поддаваться эмоциям и сохранять невозмутимость. Постарайтесь не кричать и не терять контроль над ситуацией. Глубокое дыхание и пауза могут помочь вам успокоиться.
2. **Установите четкие границы:** Дети должны понимать, что приемлемо, а что нет. Объясните правила и их последствия заранее, чтобы избежать недоразумений.
3. **Используйте эмпатию:** Постарайтесь понять, что стоит за капризами вашего ребенка. Спросите его, что он чувствует, и дайте понять, что вы это понимаете. Иногда детям просто нужно, чтобы их услышали.
4. **Предлагайте выбор:** Если возможно, дайте ребенку возможность выбрать между несколькими вариантами. Это может уменьшить сопротивление, так как ребенок почувствует, что у него есть контроль над ситуацией.

5. **Объясняйте свои решения:** Когда вы говорите «нет» или ограничиваете что-то, объясните причину своего решения. Например, если вы отказываете в сладостях перед ужином, скажите, что хотите, чтобы ужин был питательным.
6. **Отвлекайте внимание:** Если капризы возникают в магазине или общественном месте, попробуйте отвлечь ребенка чем-то интересным. Это может быть игра, разговор о чем-то, что его увлекает, или поиск предметов в комнате.
7. **Используйте позитивное подкрепление:** Хвалите ребенка, когда он решает ситуацию мирным путем или ведет себя хорошо. Это поможет укрепить положительное поведение.
8. **Ставьте себя на место ребенка:** Задайтесь вопросом, как бы вы себя чувствовали на его месте. Это поможет вам лучше понять его реакцию.
9. **Создавайте рутинные моменты:** Четкая рутина помогает детям чувствовать себя в безопасности и предсказуемости, что может снизить количество конфликтов.
10. **Учите навыкам саморегуляции:** Помогайте ребенку находить способы справляться с эмоциями. Упражнения на глубокое дыхание, обсуждение чувств или простые техники релаксации могут быть полезны.
11. **Не забывайте о своей поддержке:** Важно помнить о собственных эмоциях. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к другим родителям, друзьям или специалистам, если чувствуете себя перегруженными.

Каждый ребенок уникален, и важно адаптировать эти советы в зависимости от его характера и ваших отношений.

Кризис 7 лет является важным и естественным этапом в развитии ребенка, который играет ключевую роль в формировании его личности и независимости. Понимание и принятие этого периода помогает не только детям, но и родителям, которые могут лучше поддерживать своих детей в моменты эмоциональных и психологических изменений.

Важно помнить, что этот кризис сопровождается множеством переживаний, и детям необходимо ощущение поддержки и безопасности. Родителям следует быть внимательными и чуткими, активно слушая и помогая своим детям преодолевать трудности. Создание атмосферы доверия и открытости позволит детям справиться с вызовами, которые ставит перед ними жизнь, и поможет им уверенно двигаться вперед на пути взросления. Будьте рядом, чтобы поддержать и понять – это поможет не только вашим детям, но и вам укрепить отношения на долгие годы.