

Кризис 7 лет

Каждый скачок физического и психологического роста у детей сопровождается особым переходным периодом – кризисом. В семь лет ребенок встает на очередную ступень развития. Дошкольник становится школьником, меняется его социальный статус. Появляются новые обязанности, взрослые начинают выдвигать другие требования, другим становится режим дня. Психика переживает потрясение, которое сопровождается переживаниями, сменой привычного поведения, сложностями с коммуникацией. Поэтому в возрастной психологии у детей выделяют кризис 7 лет.

Когда игры меняются на активное обучение, меняется круг общения и формируется другая социальная роль, ребенок становится непослушным, упрямым, раздражительным. Признаки кризисного состояния психики могут проявляться в возрасте с пяти до восьми лет. Чтобы помочь правильно преодолеть этот сложный этап и занять новую социальную позицию, родители должны вовремя распознать кризис и правильно на него отреагировать.

Суть и особенности

Основная характеристика психологического кризиса 7 года жизни – это стремительное приобретение новых черт, которые характерны для взрослых. Психика малыша теряет наивность и открытость, а внутренний мир становится более сложным. Он учится анализировать поступки окружающих и их причины, начинает обдумывать свои слова, может скрывать настоящие мотивы собственных поступков.

Переход из дошкольного возраста в школьный требует от ребенка совершенно новых для него действий: поиска своего места среди одноклассников, адаптации в непривычном круге общения. Новоиспеченный школьник сравнивает свои успехи с достижениями других детей, мирится с утратой лидерских позиций, находит свои сильные и слабые стороны, впервые сталкивается с критикой, конкуренцией и даже насмешками. Это удар по детской самооценке, который может стойко выдержать далеко не каждый малыш.

Ребенку приходится быстро взрослеть, так как во многих новых ситуациях он может рассчитывать только на себя. Для этого нужно быстро развивать самостоятельность, учиться принимать решения. Чтобы справиться с новыми задачами, организм стремительно набирает силу, выносливость, координацию.

В связи со спецификой воспитания **мальчики и девочки проживают кризисный период по-разному:**

- *Кризис 7 лет у мальчиков* проявляется в неусидчивости, отсутствии концентрации, чрезмерном чувстве соперничества. Им нужно выплескивать энергию, поэтому уроки и домашние занятия для них

кажутся непреодолимым препятствием. Необходим четкий распорядок дня, дисциплина, и спорт, который поможет тренировать выдержку и расходовать энергию.

- *Кризис 7 лет у девочек* выражается в агрессии, которая проявляется в домашней обстановке. Девочки часто бывают отличницами и гордостью класса, а наедине с родителями проявляют накопленную раздражительность, которая выливается в истериках. Причина кроется в грузе обязанностей, с которыми ребенку сложно справиться. Родителям нужно проявлять максимум внимания к жизни девочки, разговаривать по душам, обсуждать ее чувства и эмоции.

Причины

Кризисный период у семилеток не случайно совпадает со школьной адаптацией. Внутренние изменения психики в основном обусловлены именно сменой социальной роли ребенка, новыми видами деятельности и обязанностями. В целом причины кризиса можно разделить на три группы:

- ***Прием новой социальной роли.*** Ребенок занимает важную социальную роль и становится школьником. Вместе с ролью он принимает и новые обязанности: учебу, отсиживание уроков, соблюдение режима, выполнение домашних заданий. При этом малыш становится одноклассником, участником совместного обучения и игр, дружбы, симпатий, конкуренции. Требования к нему растут, и он, в свою очередь, начинает предъявлять претензии к окружающим.
- ***Утрата детской непосредственности.*** Непосредственные ситуативные реакции, которые характерны для малышей, быстро теряются в связи с необходимостью занять новую социальную роль. Поэтому резко появляются атрибуты «взрослости»: самостоятельность, принятие решений, оценка ситуаций. Причины поступков ребенка не всегда понятны, действия могут казаться нелогичными, так как он скрывает их мотивы.
- ***Осознание внутренних переживаний.*** Малыш начинает осознавать свое внутреннее «я» и изучать собственные эмоции. Помимо физиологических потребностей, начинает чувствовать психические нужды. Понимает, что хорошие оценки нужны для того, чтобы не разочаровать родителей, получить похвалу учителя, самоутвердиться среди сверстников. Но все не так однозначно. Ведь с одной стороны хочется гулять, а с другой – нужно оправдать надежды старших. Постоянная необходимость выбора также становится серьезной причиной кризиса самосознания.

Симптомы кризиса 7 лет у ребенка

В этот период даже самый спокойный и послушный малыш может превратиться в настоящего домашнего тирана, капризного и

раздражительного. Особенности проявления кризиса 7 лет чаще всего заключаются в том, что ребенок:

- не выполняет просьбы, не слушается;
- капризничает, упрямится;
- выражает протест, недовольство, паясничает и грубит;
- не воспринимает критику, на замечания выдает крайне отрицательные реакции;
- пытается казаться взрослее, стремится общаться со старшими ребятами, избегает младших;
- осознанно поступает наперекор взрослым;
- обесценивает то, что раньше казалось ему важным;
- подвержен перепадам настроения.

Для диагностики кризиса 7 лет необходимо, чтобы у ребенка четко проявлялись как минимум четыре-пять признаков. В противном случае речь идет не о кризисном периоде, а о локальной конфликтной ситуации.

Продолжительность

Кризис не начинается ровно тогда, когда малышу исполняется семь лет. Нельзя приписывать его начало и первому дню учебы в школе. На самом деле все гораздо сложнее.

Подготовка к школе начинается заранее, и уже к концу детского сада занятия становятся сложнее, а воспитатели – требовательнее. Ребенок ощущает изменения и нарастающее давление, поэтому первые психические предпосылки могут возникать в возрасте пяти-шести лет. Однако есть и другая категория деток, которые начинают осознавать тяжесть новой ноши уже после того, как начинается учеба в школе.

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

Как справляться: советы родителям от психологов

Родителям важно понимать, что критический период – это нормально, и он не продлится долго. Однако пускать ситуацию на самотек нельзя. Школьник может самостоятельно не адаптироваться в новой ситуации, а негативным опытом травмирует психику, станет причиной неврозов, сделает его неуверенным и лишит друзей.

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

- разговаривать дружелюбно, без давления, упреков;
- критиковать не личность, а действия;
- аргументировать отказы и замечания;
- учить обсуждать проблемы, разбирать причины и следствия ситуации;
- разбирать эмоциональные составляющие ситуаций;
- оговаривать прошедший день, интересоваться действиями учителя, одноклассников, а также узнавать мнение ребенка о произошедшем;
- составить четкое 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.

Рекомендации по преодолению кризиса также включают **ряд действий, от которых родителям лучше отказаться. Не следует:**

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

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

Последствия

Если родители помогут преодолеть кризисный период, ребенок успешно преодолеет важный переломный момент, сформирует новые правильные психические реакции, обретет социальные навыки и роли. Это поможет ему:

- сформировать ответственное отношение к учебе, правильное понимание и восприятие учебного процесса;
- обрести новые эмоциональные навыки;
- осознать свое место в социуме, занять желаемую роль среди одноклассников;
- найти новые увлечения и интересы.

Если же родители будут подавлять проявления социального развития и усложнят ситуацию неправильным поведением, конфликтами или проблемами внутри семьи, это может нанести детской психике серьезный ущерб. Ребенок может:

- потерять интерес к учебе;

- слишком остро воспринимать любую критику;
- занижить самооценку;
- развить в себе комплексы;
- проявлять агрессию, жестокость;
- замкнуться в себе, не пройти адаптацию в школьном коллективе;
- потерять доверие к родителям, утратить с ними близкую связь.

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