

Кризис семи лет

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. Ребенок 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:

- **критикуйте действия, а не личность.** *«Ты не оставил сестренке ни одной конфеты, жадный мальчик!»* Попробуйте так: *«Жаль, что ты забыл поделиться с остальными. Нам было бы приятно!»*;
- **учить обсуждать проблемы, разбирать ситуацию на части.** Что произошло? Какие эмоции доминируют? Подобные упражнения научат мыслить осознанно, наблюдая со стороны;
- **разговаривайте о бытовых вопросах дружелюбно, без давления;**
- **не повторяйте сказанное.** Ребёнок прекрасно помнит ваши просьбы. Каждое напоминание злит, у ребенка создается ощущение, что родители специально издеваются и не понимают его;
- **удивляйте неожиданными фактами.** Ребенок не ест овощи? А знает ли ребенок, как витамины как витамины влияют на организм? Расскажите в подробностях, найдите видео с объяснениями;

- **включайте в расписание помощь по дому** – безделье приносит с собой скандалы и капризы;
- **отдых.** Следите за гигиеной сна ребенка: мозг работает непрерывно, регулярно требует перезагрузки;
- **задавайте вопросы.** С кем сегодня играл? Что сильнее всего поразило? Какие планы на следующий день?
- **не заставляйте детей реализовывать ваши амбиции юности.** Малыш не обязан обожать счет, если вы мечтали стать математиком;
- **чувствуете, что теряете контроль?** Разумно обратиться к психологу. Странности, приступы гнева, повышенная агрессивность – повод для консультации.

Чего не стоит делать родителям?

Для родителей кризис семи лет – проверка на прочность. От каких действий лучше отказаться?

Следите за противоречиями, которые Вы транслируете. Например: «Ты такой большой, но до сих пор не умеешь убирать свои игрушки!». Ребенок делает вывод: я уже взрослый. На следующий день он слышит: «Нельзя общаться с Мишей, он отвратительно себя ведёт. Ты еще маленький, подрастешь – поймешь».

Возникает непонимание: какой же я? Неопределенность порождает стресс, ребенок не понимает где нужно слушаться старших, а где – проявить самодостаточность.

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.

Что порадует родителей после тревожного периода?

Вы поймёте, каким интересным собеседником становится ваш ребенок, найдёте общие увлечения, сможете разнообразить совместный досуг. Место беспомощного малыша займёт полноправный член семьи с уникальным взглядом на мир.

При позитивном завершении кризиса возникает жажда знаний, нового опыта, желание помогать родителям. Школа не будет вызывать отвращения, учителя будут восприниматься как мудрые наставники.

Непредвзятое мышление позволит воспринимать жизнь без стереотипов – качество, утерянное взрослыми людьми.

Ребенок поможет сделать выбор, избавит от цинизма, расширит кругозор. **Для этого нужно чаще проводить время вместе, быть терпеливыми и продуктивно общаться.**

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.

