

Как преодолеть кризис семи лет?

Ваш ребенок уже прошел через несколько кризисов: рождения, первого года, трех лет. Кризис семи лет обычно совпадает с моментом, когда малыш идет в школу. Причем все начинается как-то вдруг. Более-менее спокойное, достаточно беспроблемное чадо в один миг превращается в своенравного, кривляющегося ребенка, мало реагирующего на обычные просьбы родителей. Отчего все это происходит?

В психологическом смысле кризис – это расхождение между существующими потребностями и условиями жизни или уровнем развития. Например, у малыша появилась потребность в самостоятельности, а условия таковы, что одеться он не может без помощи родителей. У него потребность, чтобы к нему относились, как к взрослому, но он еще не готов брать на себя ответственность за свои поступки, и родители поступают с ним, как с ребенком. Все это ваша история? Не волнуйтесь!

В чем дело?

Прежде всего происходит много изменений на физиологическом уровне. В этом возрасте идет интенсивное созревание организма. 6–7 лет называют возрастом смены зубов и вытягивания тела. Быстро развивается кора больших полушарий, в частности, лобный отдел. Это является основой для формирования произвольности – умения планировать свои действия и прогнозировать их последствия. Ребенок начинает лучше понимать игры, в которых есть определенные правила. Если четырехлетка, играя в прятки, поскорее вылезает из шкафа, когда папа нарочито спрашивает «А где наш Ваня?», и кричит: «Вот он я!», то шестилетка уже отлично понимает правила и сидит до последнего.

Возрастает общая подвижность нервных процессов, особенно – процессов возбуждения. Поэтому 6–7-летние дети обычно непоседливы, подвижны и эмоционально нестабильны. Их настроение может резко меняться от слез до заливистого смеха в течение десяти минут. Также для детей этого возраста характерны слишком острые реакции: нередко в ответ на внешние события у них возникают страхи, агрессия, истерики.

Кризис – это не только сложности, конфликты и обессиленно вздыхающие в попытках справиться с ребенком родители. При благоприятном (что не означает бесконфликтном!) течении кризис – это возможность выйти на новый уровень развития, приобрести новые интеллектуальные, социальные, эмоциональные навыки; это возможность преодолеть трудности и положить себе в копилку способы их решения.

Психологические симптомы кризиса семи лет делятся на три группы: **негативные, нейтральные и позитивные.**

Негативные симптомы – это непослушание, капризность, раздражительность, негативизм (отрицание правил и требований).

Ребенок часто вступает в споры и конфликты, начинает оспаривать или игнорировать ранее выполняемые обязанности. Иногда эти изменения нарастают постепенно, иногда – появляются внезапно. Например, после возвращения с летнего отдыха до этого спокойный ребенок вдруг становится неуправляемым или плаксивым. Прежде по первому зову ложащийся в постель в 9 часов вечера, теперь он начинает заявлять, что уже «взрослый» и будет со всеми смотреть телевизор. В ответ на просьбу сделать что-то (убрать игрушки или заправить постель) ребенок может делать вид, что не слышит, или говорить, что очень занят.

Такая реакция нередко доводит родителей до белого каления, и их можно понять: совсем недавно подобные ситуации не вызывали никаких проблем.

Между тем для ребенка такие симптомы – необходимый для взросления этап «примерки» на себя новых ролей. Он пока не понимает до конца, что значит быть взрослым, нести ответственность. Для него взрослость – это прежде всего свобода поступать так, как хочется. Кроме того, в словесных спорах, нередко выматывающих родителей, развивается логическое и абстрактное мышление малыша, формируется способность отстаивать свою точку зрения.

Нейтральные симптомы – это новые черты в поведении ребенка, направленные на подчеркивание его «взрослости».

Например, девочка примеряет на себя мамины туфли и учит младшую сестру воспитывать кукол, а мальчик с серьезным видом рассуждает о политике или устройстве мира.

Позитивные симптомы – это приобретения, которые ребенок выносит из успешного разрешения кризиса.

К ним относятся возросшая само стоятельность, интерес к школе и к занятиям, появление новых увлечений.

ЧЕМ КРИЗИСНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ ГОТОВ К ШКОЛЕ

Исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, свидетельствуют: дети, у которых ярко выражены «активные» симптомы кризиса семи лет (конфликтное поведение, негативизм, непослушание, упрямство, стремление к самостоятельности), лучше адаптируются к началу новой школьной жизни.

Это объясняется тем, что они быстрее и активнее своих сверстников изучают меняющуюся ситуацию, примеряя на себя новые социальные роли. Дети с пассивными формами непослушания (капризы, плаксивость, гиперчувствительность к критике) и слабыми проявлениями самостоятельности обладают меньшей психологической готовностью к школе.

Зачем ребенку кризис?

Значение любого кризиса – разрешение конфликта между готовностью что-то делать и способностью к этому, а также приобретение новых навыков. Какие позитивные изменения происходят при разрешении кризиса семи лет?

Самое главное для этого периода – у ребенка формируется так называемая «внутренняя позиция школьника», он становится психологически готовым к обучению. На первом этапе школа привлекает ребенка своими внешними атрибутами: форма, наличие тетрадей и учебников, возможность быть как «большие ребята», носить портфель. Второй этап наступает, когда ребенку становится интересным содержание учебной деятельности. На многие детские вопросы взрослые часто говорят, что это будут проходить в школе, поэтому у любознательного ребенка появляется желание туда пойти, чтобы получить ответы. Кроме того, ребенок хочет найти в школе друзей или продолжить знакомство с теми, что уже есть. Наконец, на третьем этапе (как правило, это происходит к 8 годам) у ребенка формируется уже настоящее самосознание школьника. Оно включает в себя ориентацию на учебу, получение знаний и хороших оценок, а также стремление к общению со школьными друзьями.

Важной составляющей психологической готовности к школе является понимание правил, требований и запретов, возможностей и обязанностей. Эта сфера вызывает больше всего трудностей у ребенка и переживаний у родителей. Ведь чтобы понять, как именно действовать по правилам, нужно сначала увидеть эти правила. Именно это происходит, когда ребенок всячески отрицает, игнорирует или противостоит требованиям, установленными родителями. Он проверяет, является ли это правилом. Фактически он «ощупывает» ситуацию, ее границы и способы действий. Характер этого «ощупывания» во многом зависит от темперамента ребенка: более спокойные дети скорее будут интересоваться, почему надо делать именно так, а более возбудимые – активно саботировать и наблюдать за реакцией родителей.

Второе важное приобретение (или, по-научному, новообразование) кризиса семи лет – это развитие эмоциональной сферы. В этом возрасте у ребенка появляется способность озвучивать свои эмоции и эмоции окружающих, он начинает ориентироваться в собственных переживаниях. Это происходит как раз в результате утраты некоторой непосредственности и проникновения интеллектуального компонента между эмоцией и действием. Проще говоря, если раньше, расстроившись по какому-то поводу, ребенок просто разбрасывал игрушки, то теперь он способен сказать: «Я расстроен, потому что хочу еще поиграть, а не учить буквы!» или: «Я очень рад, что мы поедem на море!». Эта способность – огромный шаг к развитию самосознания, глубины характера. Ребенок учится связывать свои эмоции со смыслом ситуации. Если раньше он занимался тем, что предлагал ему взрослый, то теперь, скорее, будет делать то, что дает ему позитивные переживания, в чем он достигает успеха. Для родителей в этот период важно не «спугнуть» возможные увлечения ребенка случайным пренебрежительным комментарием или негативной оценкой. Это возраст, в

котором могут сформироваться не только жизненные хобби и даже расположенность к определенной профессии, но и комплексы по поводу какой-либо деятельности.

Третье новообразование – приобретение новой социальной позиции. Кризис семи лет также называют периодом рождения социального «Я» ребенка. Весь дошкольный период дети слышат от родителей, что когда-нибудь они пойдут в школу и вот тогда станут взрослыми. Как правило, ребенок с нетерпением ждет этого момента, дабы наконец вступить в ряды «больших». Когда же он наступает, ребенок нередко выражает искреннее презрение к своему прежнему образу жизни и к тем, кто все еще является дошкольником. Так, вчерашний детсадовец приходит домой после первого учебного дня и заявляет своей младшей сестре, что больше он играть с ней не будет, потому что у него теперь другие заботы.

Как пережить все это родителям?

Логично, что если у ребенка меняются образ жизни, самоощущение, поведение, то и родителям необходимо что-то менять в привычных способах взаимодействия с ним. Это очень важно, т.к. если родители по каким-то причинам продолжают общаться с первокласником так же, как с дошкольником, то они могут замедлять развитие его социальных навыков. Кроме того, необходимо начать заранее готовить ребенка к новому образу жизни, чтобы ускорить его адаптацию к школе.

- **Установите четкий режим дня.** Чтобы облегчить ребенку переход к школьной жизни, а вам – подъем его по утрам, примерно за полгода до начала учебы приучите ребенка пораньше ложиться и вставать.

- **Найдите возможность познакомить его с учительницей, со зданием школы** (если пропустили октябрьские дни открытых дверей для родителей будущих первоклассников, добро пожаловать на аналогичное весеннее мероприятие). Детям всегда проще воспринимать что-то уже знакомое. Если он пойдет в первый класс, зная, где находится классный кабинет, как зовут учителя и что вообще представляет собой школа, то с первого дня будет чувствовать себя увереннее.

- **Обговорите с ребенком его новые права и обязанности.** В период непослушания, когда ребенок отвергает старые требования, необходимо четко обозначить границы его возможностей. В семье обязательно должны быть правила, и, несмотря на выраженный негативизм, детям они тоже нужны, т.к. создают понятное для них жизненное пространство со своими законами. Объясните ребенку, в чем суть «взрослости», какие обязанности есть у родителей, бабушек и дедушек, в чем каждый из них независим, а в чем зависит от других. Преподнесите малышу требования как расширение его полномочий. Например, раньше вы не просили его мыть за собой тарелку, т.к. он мог случайно разбить ее, то теперь ребенок уже взрослее, поэтому ему можно это доверить. Нужно создать у первоклассника ощущение, что ответственность, которая на него возлагается, – это

проявление доверия и надежды на его помощь, а не стремление его нагрузить и заставить что-то делать. Постепенно расширяйте зону ответственности ребенка за его личные дела.

- **Давайте ребенку свободу.** Некоторые правила должны быть закреплены (например, поддержание порядка в его комнате). Способ же их выполнения и время могут оставаться за ребенком. Пусть ребенок не сразу научится ориентироваться в том, сколько времени требуется, чтобы убрать свою комнату, и пару раз это затянется надолго. Постепенно он сможет приспособиться, зато выработанный способ действия будет собственным, а не навязанным извне. Не вмешивайтесь в то, что делает ребенок, если он сам не просит помощи. Тем самым вы как бы говорите ему: «Я тебе доверяю, я думаю, что ты справишься».

- **Дайте ребенку видеть последствия своих поступков.** Не нужно стараться предотвратить негативные результаты действий или бездействия ребенка (если они, конечно, не угрожают его безопасности). Например, если ребенок отказывается делать домашнее задание без уважительных причин, то позвольте ему получить «двойку» или порицание учителя. Только так он сможет понять, что сам ответственен за них.

- **Учитесь, играя.** Включайте элемент игры в выполнение новых обязанностей. Все-таки семилетка только готовится быть школьником, и ему сложно сразу переключиться на взрослый режим. Пусть он научит читать свои игрушки, объяснит папе, как правильно писать буквы (папа наверняка уже забыл это!), поможет вам посчитать сдачу в магазине. Ребенок должен постоянно видеть, что его дела кому-то нужны. Это будет стимулировать его лучше, чем любые уговоры.

- **Поощряйте детскую дружбу.** Ребенку легче будет полюбить школу, если там у него появятся друзья. Поддерживайте новые знакомства, приглашайте старых друзей ребенка к себе домой, устраивайте совместные выходные на природе и т.д.

- **Не торопите события.** Ваш ребенок в любом случае преодолет свой кризис. Пусть вас не слишком беспокоит, что он длится дольше, чем вам хотелось бы. У каждого свой ритм. Помните, что решение психологических кризисов ничуть не легче решения кризисов финансовых. И за то, в чем дети разбираются самостоятельно, многие современные компании платят большие деньги, приглашая всевозможных советников и аналитиков со стороны.

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Родителей часто раздражают новые черты в поведении ребенка. Мало того, что он становится плохоуправляемым, так еще и непонятно, что с ним в этой ситуации делать. Родители, которые были ориентированы на спокойный, уважительный диалог с ребенком, чувствуют свое бессилие, они могут часто срываться на крик или грозить наказанием. Но, оказывается, новые симптомы – это всего лишь обертка действий, которые важны для развития ребенка.

1. «Манерничание» и «кривляние»

В движениях и словах ребенка появляются какая-то искусственность, нарочитость, нелепость. Он часто кривляется, строит из себя шута. До шести лет малыш тоже мог паясничать, но это выглядело естественно, непосредственно и не вызывало раздражения у взрослых. Младший дошкольник делает то же самое, что и думает. У детей 6–7 лет появляется разделение между внутренним миром и внешним. Теперь в его поведении выражается не то, что он непосредственно думает, а то, как он хочет выглядеть. А поскольку действовать адекватно своему желанию быть взрослым он пока не умеет, то это выглядит манерно и натянуто.

Смысл этого симптома – осознание своего внутреннего и внешнего «Я», формирование социального стиля поведения.

2. Пауза

Если раньше малыш реагировал на слова родителей достаточно быстро, то сейчас между просьбой взрослого и действиями ребенка появляется пауза. «Кризисное» чадо может оттягивать выполнение неприятных для него обязанностей или игнорировать их. Родители в этом случае злятся на то, что он «как будто не слышит» их. Как правило, пауза возникает только в ответ на привычные просьбы, которые раньше не вызывали возражения. Крайне редки случаи паузы в новых для ребенка ситуациях.

Смысл этого симптома – переосмысление «прошлой жизни», прежних правил и способа взаимодействия с родителями.

3. Спор

Ребенок открыто оспаривает требования и ограничения, которые ставят перед ним родители, либо говорит, что ему некогда их выполнять. В ответ на привычное «ложись спать» он начинает доказывать, что раз можно старшему брату сидеть допоздна, то и ему тоже. Ребенок начинает сравнивать права/обязанности свои и членов семьи и, когда обнаруживает, по его мнению, несправедливость (ему нужно одевать шапку, а папе нет), сразу вступает в спор.

Смысл этого симптома – познание содержания социальных ролей: что такое быть мамой, папой, сестрой, бабушкой, школьником, что при этом нужно делать.

4. Непослушание

Малыш отказывается от выполнения привычных требований и обязанностей. Он может быть молчаливым (игнорирование), конфликтным или демонстративным (когда ребенок не слушается, причем так, чтобы все обязательно это заметили). Например, девочка начинает громко петь песню, находясь в автобусе. В ответ на просьбу прекратить она повышает голос и победно допекает до конца.

5. Нарочито взрослое поведение

Ребенок пытается подражать взрослым. Как правило, это строится на копировании поведения родителей. Например, возвращаясь из школы, ребенок повторяет действия папы, вернувшегося с работы. Или отвечает: «У меня нет времени» на просьбу убрать свои игрушки. Ребенок в этом возрасте

хочет быть взрослым, но еще не знает, что конкретно стоит за этим словом. Его привлекают внешние формы – кажущаяся независимость и свобода действий.

6. Упрямство

Он настаивает на своем, независимо от содержания вопроса. Ребенку важно именно отстоять свое мнение, а не получить то, на что он якобы претендовал. Зачастую после того, как родители «сдаются» и ребенку разрешается поиграть еще полчаса, он сам теряет интерес к игре и идет делать то, чего от него так долго добивались пятнадцать минут назад.

Смысл 4–6 симптомов – попытка примерить на себя новую роль взрослого, самостоятельно действующего человека.

7. Самостоятельные занятия

У ребенка появляется стремление к самостоятельным не игровым занятиям – рисованию, лепке, шитью, конструированию.

Смысл этого симптома – смена мотивов – от игровых к желанию создать что-то ценное.

8. Обострение реакции на критику

В этом возрасте малышу очень важно слышать похвалу продуктов своей деятельности. Нарисовав что-то, он обязательно принесет показать родителям. Появляется и способность внутренне оценивать себя, сверять свои достижения с идеалом. Например, если раньше ребенок рисовал «каляки» и говорил, что это ваша собака, то теперь он чаще отказывается ее рисовать со словами, что у него «не получится».

Смысл этого симптома – формирование самооценки.