

Кризис семи лет: я и мир.

Возраст семи лет является переломным во всех смыслах этого слова. Меняются окружение, требования старших, стиль общения и способы преподнесения себя миру, а главное – самооценка и самоотношение.

В психологии кризис обозначает завершение одного этапа и переход на другой, качественно новый. И всегда что-то с этим этапом заканчивается, уступая место новому, обычно более сложному. Это период, который длится около года и знаменуется психическими изменениями, часто достаточно резкими. Возраст семи лет – это этап смены ведущей деятельности (с игровой на учебную), который совпадает со сменой социального института – с детского сада на школу, где совсем другие правила, что часто вызывает растерянность. В первые полгода адаптации многие дети, как кажется на первый взгляд, начинают отставать, но на самом деле они просто адаптируются. Семь лет – обозначение относительное, кризис может начаться и в шесть, и в восемь. Это зависит от индивидуальных физических и личностных особенностей ребёнка, социальной среды, окружения, семейной ситуации и т.д.

Кризис семи лет обозначает период **рождения социального «я»** ребёнка. Он начинает воспринимать себя больше через призму окружающих, их мнение и поведение, а также, расширяя социальные связи, сам влияет на все большее количество людей вокруг. Он начинает отражать и отражаться в других, формируя свою личность, меняя структуру поведения. Начинается этап формирования уверенности в себе.

Переживания носят уже более осознанный характер, формируя устойчивые реакции на повторяющиеся ситуации. Ребёнок начинает понимать и различать свои чувства и неизбежно встречается с противоречиями между ними: интерес и страх одновременно к новому человеку, невозможность выбрать между одной игрушкой и другой. Появляется конфликт желания и необходимости, когда уже есть ряд правил, которым он следует, и есть непреодолимые личные желания и интересы. С такими разными состояниями одному справиться пока сложно.

Взрослому здесь важно быть поддержкой, делиться своим опытом и своими чувствами. Рассказать о том, что сам иногда не может принять решение, и описать, что помогает всё же это сделать. Озвучить свои настроения, связать их с событиями, описать ощущения.

Ребёнку необходимо учиться встречаться со своей злостью, обидой, разочарованием и смущением, знать, что это нормально, уметь их выразить и проявлять безопасно для себя и окружающих. Дети тонко чувствуют настроение близких, не всегда умея дать им название. Родителям нужно быть честными по отношению к своим чадам, искренне говоря о том, что с ними происходит внутри. Иначе доверие к собственным чувствам у ребёнка может

пропасть. Взрослый для них- неоспоримый авторитет, и если мама и папа демонстрируют радость и счастье, а ребёнок в этот момент чувствует грусть от них, то он скорее поверит родителям, чем себе. Тогда чувства, способность к эмпатии, только начинающие развиваться и осознаваться, серьёзно блокируются, появляется недоверие к себе, неуверенность.

Усложнение эмоционально-мотивационной сферы.

Мы можем наблюдать, как меняются приоритеты, - то, что было значимо раньше, становится второстепенным. Внутренняя и внешняя жизнь дифференцируются, разделяются за счёт усложнения эмоционально-мотивационной сферы. Появляется процесс оценки будущего поступка с точки зрения его результатов и последствий, установления причинно-следственных связей между событиями, действиями, словами. Получая наказания или чувствуя недовольство взрослого, ребёнок может начать скрывать свои поступки, чувства и мысли. В его поведении появляются большая демонстративность и наигранность. Кривляния и манерность в период кризиса семи лет, так часто раздражающие взрослых, на самом деле говорят о естественном, нормальном и эффективном процессе прохождения этого возрастного этапа. Ребёнок социализируется, делает попытки предъявить себя миру в разных ролях и образах, наблюдая за реакцией окружающих и формируя оптимальное на свой взгляд поведение. Детская непосредственность, характерная дошкольному возрасту, может на время уступить место адаптивному дитя.

Кривляния можно поддерживать, давая этому место и ограниченное время. Например, в игре, где нужно как можно больше подурочиться, сыграть роль кого-то другого, героя сказки или мультфильма. После таких игр хорошо бы выполнить упражнения, возвращающие в себя, успокаивающие, уравнивающие.

Начало учебной деятельности.

Возраст семи лет знаменуется и появлением учебной деятельности в жизни ребёнка. Хорошо, если до поступления в школу у малыша была возможность посещать детский сад, развивающие занятия или любые другие кружки и секции, где он мог получить опыт общения с другими детьми, взаимодействия в группе, а также деятельности в рамках правил, с поставленными педагогами перед детьми задачами. Ещё лучше, если этот опыт был разнообразным. Имеется в виду количество детей в группе, условия пребывания и виды деятельности. Важно, чтобы занятия в дошкольном возрасте были дозированы, большая часть дня должна быть выделена на свободную игру.

Несмотря на общительность ребёнка и адаптированность к группам сверстников и образовательному процессу, сложности в привыкании к классу, школе, учителям и учёбе в целом могут всё равно возникнуть. И этого не нужно бояться, нормальный процесс адаптации к школе может продлиться порядка полугода. Во-первых, ребёнок уже не получает стольких похвал за любое достижение, как было в дошкольном возрасте. Теперь, для

того чтобы заслужить одобрение или похвалу, нужно действительно сильно потрудиться.

Часто бывает, что родители ждут мгновенных успехов и проявления лидерских способностей. Не наблюдая этого, они могут демонстрировать разочарование в своём чаде, делать попытки мотивировать на высокий результат и рейтинг среди одноклассников. Можно часто наблюдать появление соревновательного момента среди родителей, «толкающих» своих детей к цели. Их стремления создать ребёнку установку быть лучшим, быть успешным, быть первым приводят к ограничению свободы выбора ребёнка, исключению права на ошибку, множеству страхов не оправдать надежды мамы или папы и быть ими отвергнутым. Результат может быть разным. Родители либо получают отличника, впадающего в панику от любой четвёрки, а впоследствии и от любой «неудачи», либо ребёнка, решившего никогда не быть первым и лучшим, не доводить что-либо до результата – наперекор родителям или из-за страха разочаровать.

Многие современные родители педагоги придерживаются другой крайности – абсолютной свободы выбора и самопредъявления. С одной стороны, такая позиция (не ставить оценок в школе, не заставлять соревноваться, учить не давать сдачи) приводит к сильному снижению общей тревоги у всего поколения, базальной тревоги, личностной. Но с другой, это подрывает веками складывавшуюся в мире систему ценностей и волю (мотивацию) к развитию и стремлению быть лучше, чем вчера. Но мы раньше никогда не жили в таких социально-исторических условиях – поэтому, на наш взгляд, вообще нельзя сказать, какой подход правильный. Несомненно, одно – следует избегать крайностей, позволять предъявлять себя миру открыто, заботиться о себе и своей безопасности и учиться эмпатии и бережности к окружающим. «Свобода махать руками заканчивается там, где начинается чужой нос» - в семь лет настает время это осознавать и применять на практике.

Поднимая вопрос мотивации к учебному процессу, нельзя забывать об эмоциональном аспекте. Положительные эмоции, получаемые в процессе обучения и возникающие в результате удовлетворения актуальных потребностей ребёнка, формируют мотивы посещать школу, выполнять домашние задания, учиться.

Конфликт лояльности.

При разногласиях взрослых в вопросах воспитания и помощи в обучении у ребёнка может возникнуть конфликт лояльности, приводящий к игнорированию школы, индифферентному к ней отношению. Например, мама не довольна, как бабушка делает уроки с сыном, а бабушка доказывает свою правоту. Ребёнок встаёт перед выбором – выбрать маму и учиться плохо или выбрать бабушку и учиться хорошо, доказав её положительное влияние на процесс подготовки. Чтобы не выбирать, сын может заболеть и не ходить в школу совсем. Или же в семье возникнут обстоятельства, мешающие ему ходить в школу. Важно не вмешивать детей в разногласия

между взрослыми и прояснять их при появлении. Вытесненный и не разобранный вовремя семейный конфликт неизбежно проявится через младших членов семьи.

Освоение азов тайм-менеджмента.

Важным фактором успешной адаптации к учебному процессу служит распорядок дня. Режим нужно менять для того, чтобы ребёнок успевал набираться сил и отдыхать перед следующим напряжённым учебным днём. Нагрузка в первом классе уже достаточно серьёзная для неокрепшего организма, не говоря о том, что в настоящее время к поступлению в школу ребёнок уже должен быть хорошо подготовлен и развит. Навыки тайм-менеджмента необходимо осваивать, начиная с семи лет.

Вместе с родителями и педагогами важно учиться выделять главное и второстепенное в домашних заданиях, сложное и лёгкое. Если ребёнку сначала дать лёгкое задание, в котором он преуспеет и увидит результат, он с большим энтузиазмом примет за более сложное. Большие задания можно делить на этапы и выполнять их чередуя с отдыхом или другими по виду и типу упражнениями. Например, нужно написать несколько строчек значков, крючков или букв, а ребёнку это даётся сложно, он делает это долго, явно утомляясь от сидения на одном месте. Можно предложить ему после каждой строчки вставать и разминаться или попросить руками и телом изобразить этот крючок, найти предметы в окне, на него похожие, и т.д. Главное, чтобы произошла смена позы, фокуса внимания и каналов восприятия окружающего мира (вместо зрительного, например, можно предложить слуховой или обонятельный).

При увеличении нагрузки на умственную деятельность важно уделять внимание и физической активности. Хорошо, если в расписании появится спортивная секция, если, конечно, она ещё не появилась в дошкольном возрасте.

Владение информацией, как вести себя в сложной школьной ситуации.

Важно давать информацию ребёнку о том, как ему стоит повести себя в сложной ситуации в школе. Зная о его физиологических или личностных особенностях, постарайтесь озвучить возможные действия в моменты, которые могут вызвать страх, стыд, дискомфорт. Например, если у ребёнка энкопрез (неспособность контролировать акт дефекации), он должен знать, как осуществить гигиенические процедуры, куда убрать грязное бельё и где взять чистое. Как ни странно, родители часто упускают такие моменты из виду.

В школе (и детском саду) могут возникнуть сложности с установлением контакта и, как следствие, конфликты со сверстниками. Наблюдая за поведением ребёнка, задавая открытые вопросы о том, что его обрадовало или огорчило за день (и другие подобные), можно прояснить с какими проблемами он сталкивается. Проигрывание сюжетов с различными вариантами реакции даст ребёнку большую устойчивость при повторении

конфликта. В этой ситуации важно иметь возможность освоить разные позиции участников истории, меняясь ролями.

В семь лет дети ещё воспринимают сказки. История о сказочном персонаже, который преодолел ту же проблему, что и ребёнок, поможет получить новый опыт, которого в реальной жизни ещё не было. Для этого можно придумать героя с некоторыми похожими на ребёнка чертами или со схожей ситуацией, описать его чувства и переживания и то, как он справился с опасностью и получил приз в виде радости, друга, долгожданной встречи и т.п.

Совпадение кризисов членов семьи.

Нужно заметить, что кризис семи лет может совпасть с родительским кризисом 30 лет, связанным также с пересмотром своих ценностей и целей, самоопределением. Семье в этот период приходится не просто: меняется мировоззрение сразу у двух поколений, происходят функциональные изменения. Иногда добавляется и кризис пожилого возраста у бабушки и дедушки. Тогда родителям приходится брать на себя заботу и о старшем поколении – уход и материальное обеспечение. Взрослому не просто встречаться со своими нахлынувшими мыслями и чувствами, поэтому поддерживать ребёнка в такой ситуации может оказаться трудно.

Даже, если кризисы не совпали, детский семилетний рубеж знаменует смену стадии семейного развития. У каждого члена семьи появляются новые обязанности, реформируется распорядок дня, взрослым тоже приходится расширять сферу общения, находить общий язык с учителями и другими родителями.

Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект, 2001. 523с.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - СПб.: Союз, 1997. 357с.
3. Доналдсон М. Мыслительная деятельность детей. - М.: Педагогика, 1985. 184с.
4. Зеньковский В.В. Психология детства. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. 213с.
5. Крайг К. Психология развития. - СПб.; Питер, 2000. 456с.
6. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М., 1995. 376с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 720с.
8. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. П.: ЛГУ, 1990. 359с.