

## Кризис 7 лет: я и мир

Кризис семи лет обозначает период рождения социального «я» ребенка. Переживания носят уже более осознанный характер, формируя устойчивые реакции на повторяющиеся ситуации. Ребенок 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. 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 ребенка, социальной среды, окружения, семейной ситуации и т. д.

### Рождение социального «Я»

Кризис семи лет обозначает период рождения социального «я» ребенка. 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. Ребенок 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 все же это сделать. Озвучить свои настроения, связать их с событиями, описать ощущения. Ребенку необходимо учиться встречаться со своей злостью, обидой, разочарованием и смущением, знать, что это нормально, уметь их выражать и проявлять безопасно для себя и окружающих. Дети тонко чувствуют настроения 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 ребенка может пропасть. Взрослый для них — неоспоримый авторитет, и если мама и папа демонстрируют радость и счастье, а ребенок в этот момент чувствует грусть от них, то он скорее поверит родителям, чем себе. Тогда чувства, способность к эмпатии, только начинающие развиваться и осознаваться, серьезно 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 счет 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, ребенок 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. Ребенок 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 подурачиться, сыграть роль кого-то другого, героя сказки или мультфильма. После таких игр хорошо бы выполнить упражнения, возвращающие в себя, успокаивающие и уравнивающие.

## **Начало учебной деятельности.**

Возраст семи лет знаменуется и появлением учебной деятельности в жизни ребенка. 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. Еще 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 ребенка и адаптированность к группам сверстников и образовательному процессу, сложности в привыкании к классу, школе, учителям и учебе в целом могут все равно возникнуть. И этого не нужно бояться, нормальный процесс адаптации к школе может продлиться порядка полугода. Во-первых, ребенок уже не получает столько 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 своем 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 ребенку установки быть лучшим, быть успешным, быть первым приводят к ограничению свободы выбора ребенка, 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 четверки, а впоследствии и от любой «неудачи», либо ребенка, решившего никогда не быть первым и лучшим, не доводить что-либо до результата — наперекор родителям или из страха разочаровать. Многие современные родители и 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 осознать 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 ребенка, формируют мотивы посещать школу, выполнять домашние задания, учиться.

## **Конфликт лояльности.**

При разногласиях взрослых в вопросах воспитания и помощи в обучении у ребенка 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. Ребенок встает перед выбором — выбрать маму и учиться плохо или выбрать бабушку и учиться хорошо, доказав ее 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 неразобранный 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 ребенок успевал набираться сил и отдыхать перед следующим напряженным учебным днем. Нагрузка в первом классе уже достаточно серьезная для неокрепшего организма, не говоря о том, что в настоящее время к поступлению в школу ребенок 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 легкое. Если ребенку сначала дать легкое 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 ребенку это дается 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 еще не появилась в дошкольном возрасте.

## **Владение информацией, как вести себя в сложной школьной ситуации.**

Важно давать информацию ребенку 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 ребенка энкопрез (неспособность контролировать акт дефекации), он должен знать, как осуществить гигиенические процедуры, куда убрать грязное белье 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 ребенка, 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 ребенку большую устойчивость при повторении конфликта. В этой ситуации важно иметь возможность освоить разные позиции участников истории, меняясь ролями. В семь лет дети еще воспринимают сказки. История о сказочном персонаже, который преодолел ту же проблему, что и ребенок, поможет получить новый опыт, которого в реальной жизни еще не было. Для этого можно придумать героя с некоторыми похожими на ребенка 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 ребенка 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. Со стороны педагогов необходимо информирование родителей о процессах, происходящих с ребенком и его семьей в кризисный период, для предотвращения осложнений на этом этапе возрастного развития.

**Источник: Справочник педагога-психолога. Детский сад / 9 Сентябрь 2015 / Н.Б. Лисянская семейный психолог, руководитель Центра развития «Point of Life», Москва**