

Консультация «Кризис семи лет. Рекомендации для его преодоления».

Причины.

- **Начало школьного обучения** – новое окружение, новые правила, требования и социальные взаимодействия, что может вызывать стресс и неопределенность.
- **Развитие самосознания** – ребенок понимает, что такое хорошо, а что такое плохо, более осознанно относится к себе и своим эмоциям.
- **Становление более сложных социальных связей** – это может привести к конфликтам и недопониманию из-за различий в играх, интересах и ценностях.

Симптомы.

- **Потеря непосредственности** – ребенок перестает быть таким спонтанным и открытым, как раньше, начинает задумываться о своих поступках и о том, как его воспринимают другие люди.
- **Негативизм, упрямство, сопротивление правилам** – ребенок может активно протестовать против установленных правил, которые ранее принимал без вопросов: отказываться выполнять указания взрослых и делать все наоборот.
- **Кривляние и клоунада** – ребенок может пытаться привлечь к себе внимание с помощью кривляния, клоунады и других неадекватных способов поведения.
- **Снижение самооценки** – ребенок может чувствовать себя неуверенно, сомневаться в своих силах и бояться неудач.
- **Эмоциональная нестабильность** – ребенок может стать более раздражительным, капризным, агрессивным или замкнутым.

Рекомендации. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис, родителям рекомендуется

- **Поддерживать диалог с ребенком**, делиться своими переживаниями, страхами и сомнениями.
- **Установить четкие правила и границы** – ребенок должен знать, что можно делать, а что нельзя.
- **Поощрять самостоятельность** – дать ребенку возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.
- **Развивать дружеские связи** – поддерживать ребенка в деятельности, где он может взаимодействовать с другими детьми (кружки, спортивные секции).

Помогать ребенку адаптироваться к школе – подготовить ребенка к школе заранее, рассказать ему о том, что его ждет, помочь ему освоить школьные правила и требования.

- **Помогать ребенку адаптироваться к школе** – подготовить ребенка к школе заранее, рассказать ему о том, что его ждет, помочь ему освоить школьные правила и требования.

- **Развивать самооценку ребенка** – хвалить его за достижения, отмечать его сильные стороны, помогать ему справляться с неудачами.

- **Проводить время с ребенком** – играть, разговаривать с ним, слушать его.

- **Не сравнивать ребенка с другими детьми** – каждый ребенок развивается в своем темпе, не стоит сравнивать его с другими детьми и требовать от него невозможного.

Если кризис затягивается или проявляется очень сильно, рекомендуется обратиться к психологу – детский психолог поможет разобраться в причинах такого поведения и найти эффективные способы справиться с проблемой.

