

Кризис трёх и семи лет

В три года и в семь лет ребенок становится самостоятельнее и по-новому выстраивает отношения с окружающим миром.



В три года ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, стремится стать самостоятельным, но не знает границ своих возможностей. Поэтому он становится упрямым и непослушным, может ревновать родителей к братьям и сестрам, пытаться руководить родителями. Кризис обычно начинается в два с половиной года и продолжается до трех с половиной лет.

Игры для детей и родителей

Игра «Игрушечный магазинчик»

Завяжите ребенку глаза, разложите на полу 3-5 неизвестных игрушек, которые он должен угадать.

Игра «Непослушные подушки»

Скажите ребенку, что в комнате появились непослушные подушки, которыми можно весело поиграть.

Игра «Покажи чувство руками»

Предложите ребенку представить, что его руки стали живыми, и они могут радоваться, плакать, ругаться. Сначала взрослый показывает руками чувства, а ребенок повторяет, затем наоборот.

Игра «Школа непослушания»

Предложите ребенку поиграть в школу непослушания, в которой ученики и учителя – животные. Ребенок должен демонстрировать плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Кинь в кого-нибудь игрушку».

Ролевая игра

Взрослый и ребенок изображают животных, которые сочетают разные качества. Например, трусливый орел, смелый жук.

Игра «Прогнать злодея»

Скажите, что на стул забрался злодей, нужно прогнать его. Ребенок может кричать, топать, бить стул пластиковыми бутылками.



Советы родителям как пережить кризис

1. Воспитывайте свои эмоции (Настройте себя на положительные эмоции. Помните, что ребенок чувствует ваши эмоции, и каждый раз проверяет границы дозволенного).
2. Будьте последовательны (сформулируйте четкие правила и придерживайтесь их).
3. Помните, что плохой не ребенок, а его поведение.
4. Запаситесь интересными предметами (Если ребенок капризничает, переключите его внимание на игру).

5. Планируйте действия (так ребенок чувствует себя защищенным).
6. Креативьте (ведите себя необычно, если ребенок капризничает. Поет вместо обеда? Подпевайте!)
7. Идите на компромисс
8. Развивайте способности ребенка
9. Удовлетворяйте базовые потребности ребенка. Убедитесь, что ребенок выспался. Он должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.
10. Убедитесь, что ребенку хватает вашего внимания. Признаками того, что ему не хватает внимания, будут попытки завоевать его тем или иным способом. Ребенок может ходить за вами по пятам, перебивать, капризничать, нарушать правила поведения, вести себя агрессивно, мстить.
11. Создайте дома безопасное пространство. Уберите предметы, которые могут причинить вред здоровью ребенка. Это нужно, чтобы он реже слышал «нет» и «нельзя».
12. Следите за тем, что и как вы говорите ребенку. Понимаете ли вы его? Помните, что дети злятся не только тогда, когда им запрещают и отказывают. Это бывает и тогда, когда нарушают их границы, например, забирают игрушки или отрывают от интересного занятия.
13. Дайте ребенку возможность выразить свой гнев. Учите ребенка проявлять гнев приемлемыми способами, но не запрещайте чувствовать его.
14. Запрещайте ребенку бить и кусать вас. Продемонстрируйте свои границы. Так вы примером научите его защищать себя в будущем.

Рекомендации родителям семилеток



Кризис семи лет связан с тем, что ребенок переходит из статуса дошкольника в статус школьника. В этом возрасте важно расширить ролевой репертуар ребенка, помочь ему проявлять свои истинные чувства, повысить самооужание. Нужно разговаривать с ним о том, что его волнует.

Игры для детей и родителей

«Я решаю – я не решаю» Предложите ребенку поиграть в мяч. Кидая друг другу мяч, говорить «Я решаю сам...», «...это я не решаю».	Игра «Кто я?» Предложите ребенку встать к стене спиной и кидайте ему мяч. Задавайте вопрос: «Кто ты?» Ребенок должен отвечать на этот вопрос каждый раз по-разному.
Игра «Четыре рисунка – четыре истории» Раздайте ребенку четыре листа бумаги, карандаши и задайте четыре вопроса, на которые ребенок отвечает рисунками. Например, что ты любишь делать вечером? Что тебе нравится в брате или сестре?	Игра «Букварь страхов» Предложите ребенку нарисовать разных страшных героев сказок в алфавитном порядке. Можете вместе с ребенком составить книжку «Азбука страхов». 
Игра «Гур-гур» Заранее напишите на карточках разные слоги и попросите ребенка прочитать их с разной интонацией, с разными чувствами. Например, с чувством страха, с любовью и др.	Игра «Человечки» До начала игры вырежьте из бумаги мужчину и женщину. Предложите ребенку раскрасить их и придумать имена. Затем вместе сочините про них историю.

Советы родителям как пережить кризис

1. Установите четкий режим дня
2. Поощряйте детскую дружбу
3. Учите в игре (включайте элемент игры в выполнение новых обязанностей)
4. Помогите ребенку увидеть последствия своих поступков
5. Обговаривайте с ребенком его новые права и обязанности.
6. Устанавливайте правила, но не устанавливайте временные рамки
7. Подавайте ребенку «пример взрослого поведения»
8. Выслушивайте ребенка. Не игнорируйте его вопросы. Слушайте ребенка, какими бы нелепыми вам не казались его высказывания. Так вы дадите ему понять, что уважаете, повысите его самооценку.
9. Поощряйте самостоятельность ребенка. Если не можете объяснить причину запрета, лучше не запрещайте. Помогайте в любых ситуациях. Хвалите даже за незначительные успехи.
10. Приглашайте ребенка обсуждать семейные вопросы. Так он почувствует себя полноправным членом семьи. Не критикуйте его предложения.
11. В семье предъявляйте общие требования к ребенку. Попросите членов семьи сформулировать одинаковые требования. Это нужно, чтобы четко разграничить разрешенные и запрещенные поступки.
12. Учите ребенка просить о чем-то в приемлемой форме. Покажите ему возможные способы справиться с гневом. Можно побить подушку, попрыгать, порвать ненужную бумагу и др.