

«Кризис 6 лет»

Памятка для родителей

Дорогие родители!

Возраст 6 лет — важный переходный этап в жизни ребёнка: он готовится к школе, активно развивается психически и физически. В этот период может наступить кризис, связанный с изменением самосознания и социальной позиции малыша. Разберёмся, как распознать кризис и помочь ребёнку его преодолеть.

Что такое кризис 6 лет?

Кризис 6 лет возникает на рубеже дошкольного и школьного возраста. Ребёнок начинает осознавать себя «почти взрослым», у него формируется внутренняя позиция школьника.

Основные причины кризиса:

- смена ведущей деятельности (от игры к учению);
- появление новых социальных требований;
- развитие самосознания и самооценки;
- стремление к более взрослому статусу;
- осознание своих возможностей и ограничений.

Психологические изменения в возрасте 6 лет

- ребёнок учится контролировать эмоции;
- начинает обобщать свой опыт и делать выводы о себе («какой я»);
- учится отличать реальность от вымысла;
- осознаёт своё место в системе отношений;
- формирует внутреннюю позицию и самооценку.

«Кризис 6 лет»

Памятка для родителей

Основные признаки кризиса

- 1. Потеря детской непосредственности** — поведение становится более обдуманном, менее импульсивным
- 2. Кривляние и манерность** — нарочитое поведение, паясничанье, вертлявость.
- 3. Негативизм и протесты** — отказ выполнять привычные действия (чистить зубы, убирать игрушки).
- 4. Задержка реакции** — ребёнок может намеренно медлить с выполнением просьбы.
- 5. Хитрость и изворотливость** — придумывает оправдания, чтобы не делать то, что не хочется.
- 6. Снижение интереса к игрушкам** — игры кажутся «детскими», появляется интерес к «взрослым» занятиям.
- 7. Подражание взрослым** — копирует манеры, речь, поведение родителей или старших детей
- 8. Обострённая реакция на критику** — болезненно воспринимает замечания, ждёт похвалы.
- 9. Страхи и тревожность** — могут появиться страхи смерти, темноты, одиночества.
- 10. Интерес к школе** — одновременно и желание пойти в школу, и страх перед новым.

«Кризис 6 лет»

Памятка для родителей

Как помочь ребёнку пережить кризис

- 1. Уважайте взросление.** Относитесь к ребёнку как к личности, учитывайте его мнение.
- 2. Предлагайте «взрослые» занятия.** Включайте в домашние дела: готовку, уборку, уход за растениями.
- 3. Поддерживайте познавательный интерес.** Отвечайте на вопросы, вместе ищите ответы в книгах или интернете.
- 4. Хвалите за успехи.** Отмечайте конкретные достижения: «Ты хорошо нарисовал этот дом, особенно мне понравились окна».
- 5. Обсуждайте эмоции.** Помогите ребёнку назвать и понять свои чувства: «Ты расстроился, потому что не получилось?», «Ты гордишься своей поделкой?».
- 6. Играйте в «школу».** Через игру можно проиграть будущие школьные ситуации, снизить тревожность.
- 7. Формируйте позитивный образ школы.** Рассказывайте о школе как о месте, где можно узнать много нового и найти друзей.
- 8. Давайте посильную ответственность.** Пусть ребёнок отвечает за какие-то небольшие дела (поливать цветок, кормить питомца).
- 9. Соблюдайте режим дня.** Стабильный распорядок даёт ощущение безопасности.
- 10. Будьте терпеливы.** Помните, что это временный этап развития.

«Кризис 6 лет»

Памятка для родителей

Чего избегать

- **Жёстких требований и приказов.** Тон приказа малоэффективен в этом возрасте.
- **Критики личности.** Вместо «Какой ты неуклюжий!» говорите «Давай попробуем ещё раз, у тебя получится».
- **Сравнений с другими детьми.** «Вот Петя уже сам шнурки завязывает» вызывает чувство неполноценности.
- **Игнорирования страхов.** Не высмеивайте страхи, а обсуждайте их: «Я понимаю, что тебе страшно. Давай я посижу рядом».
- **Противоречивых требований.** Согласовывайте правила между всеми членами семьи.
- **Излишней опеки.** Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам.
- **Негативных высказываний о школе.** Не говорите: «В школе тебя быстро научат слушаться!»
- **Физического наказания.** Оно не учит правильному поведению, а вызывает страх и обиду.

Когда стоит обратиться за помощью

Обратитесь к психологу, если вы заметили:

- стойкие нарушения сна (ночные кошмары каждую ночь более месяца);
- чрезмерную тревожность, мешающую повседневной жизни;
- агрессивное поведение, направленное на себя или окружающих;
- регресс в развитии (ребёнок «забывает» навыки, которыми владел);
- длительную подавленность, отсутствие интереса к играм и общению;
- навязчивые движения или ритуалы (постоянно моет руки, проверяет дверь);
- если кризис длится более года без улучшений;
- если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией и испытываете сильный стресс.