

# КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ



**Кризисом семи лет** заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка — младший школьный возраст. Он может начаться и раньше — в шесть и даже в пять с половиной лет. Если вашему ребенку вдруг надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют ему удовольствия, если он стал непослушным, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает, что наступил очередной кризис. По сравнению с другими он проходит мягче, однако важно вовремя заметить его и правильно среагировать.

## Симптомы кризиса

- Ребенок утрачивает детскую **непосредственность** и **импульсивность**. Между переживанием и поступком вклинивается осмысление происходящего. Если раньше малыш кидался в свои дела не задумываясь, то теперь он начинает задумываться о том, «что будет, если...», и заранее оценивать последствия своих поступков.
- Возникает **произвольность деятельности и поведения**. Эмоции, как и прежде, бьют через край, но ребенок уже способен **сознательно управлять своим поведением**.
- Наблюдается рост **познавательной активности**, переход от игровой деятельности к учебной, формирование "внутренней позиции школьника".
- **Ребенок начинает обобщать свои переживания**. Раньше отдельные удачи или промахи не влияли на мнение ребенка о самом себе. Теперь же любые переживания обобщаются, и в результате делаются выводы о том, «какой я», «как ко мне относятся», а это влияет на отношение ребенка к самому себе и к делу, которым он занимается, заставляет его меняться и быть недовольным тем, что есть, искать что-то новое.

Кризис семи лет называют периодом рождения социального Я ребенка. Ребенок начинает осознавать свое место в системе человеческих отношений, стремится занять новое, более взрослое положение в жизни. Дети уже пробовали "повзрослеть", подражая нашему поведению, играя во взрослых, но... пришли к выводу, что для взрослости чего-то явно не хватает. Хотя чего именно, они пока не знают...

Ясно, что по-старому дети жить уже не хотят, то, что было, их уже не устраивает. Возникает кризисная ситуация: **"хочу, но не могу"**. А значит, начинается ломка старых стереотипов.

Как только на смену игровой мотивации приходит познавательная, начинается перестройка **отношений с окружающими людьми**. Теперь детям нужны не опекающие защитники, а помощники, способные дать то, чего им не хватает: новые знания. Поэтому очень важно, чтобы близкие взрослые заметили происходящие перемены и смогли вовремя перестроить свои отношения с ребенком.



**Информация о том, как это сделать, изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.**



# Переутомление у детей.

## Рекомендации для родителей, чтобы избежать переутомления:

- \* Соблюдайте режим.
- \* Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.
- \* Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
- \* Если ребенок еще совсем маленький, младенец, чаще переборачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
- \* Предлагайте новые игрушки, игры.
- \* Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.
- \* Чередуйте спокойные и активные занятия.
- \* Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.
- \* Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не постоянно, а перемежает их с подвижными играми.
- \* Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.
- \* Разговаривайте и играйте с малышом.
- \* Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).





# Психологическая готовность детей к школе.

Простейшую проверку психологической готовности могут провести воспитатели, психолог или сами родители.

Выясните, умеет ли будущий школьник:

- Заниматься одним делом (не обязательно интересным) в течение 20 - 30 минут или хотя бы сидеть это время на месте;
- Правильно понимать с первого раза простейшие задания - например, нарисовать мужчину (а не просто человека, принцессу, робота или что захочет);
  - Действовать точно по образцу (например, срисовать простой рисунок, не заменяя деталей, не используя другие цвета);
  - Действовать в заданном ритме и темпе без ошибок на протяжении 4 - 5 минут (например, рисовать простой геометрический узор в тетради в клетку под диктовку взрослого: "кружок - квадрат, кружок - квадрат", а потом самостоятельно с той же скоростью);
  - Хорошо ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (не путать понятия верх - низ, над - под, направо - налево; уметь нарисовать узор по клеточкам под диктовку взрослого: "три клеточки вверх, три направо, одна вниз, одна направо, одна вверх, три вниз" и т.д.);
- Ориентироваться в понятиях больше - меньше, раньше - позже, сначала - потом, одинаковые - разные.







*Важно обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки:*

- Первое и самое важное—**вовремя ложимся спать**. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят нам о том, что лечь в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры—нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.
- Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.
- Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.
- Наибольший подъем умственной активности приходится на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их **на 16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком—почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время** свободного общения с ребенком на телевизор. Поверьте, ваш малыш это оценит!

- Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки - с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов** и записывать задания точно, когда научится писать.



**Важно!**

Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.

*Психолог рекомендует...*



**РОДИТЕЛЯМ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



# СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

## Уважаемые родители!

Вашему малышу исполнилось шесть лет, он уже кажется совсем большим - многое знает и умеет, и не за горами школа.

По данным американских исследователей около 20% школьников имеют стойкие нарушения в усвоении навыков письма и чтения. К сожалению, исправлять в школе детскую неграмотность уже поздно.

К моменту поступления в школу словарный запас ребенка включает около 5-6 тысяч слов, и он правильно употребляет их в речи. Обычно к этому времени у детей формируются и пространственно-временные представления, зрительный и слуховой анализ и синтез, общая моторика, мелкие движения пальцев рук. То есть, другими словами, ребенок достиг определенного уровня физической, нервно-психической и интеллектуальной зрелости.

Соответственно, стойкие нарушения в усвоении навыков чтения и письма могут вызвать нарушения зрения и слуха, недоразвитость речи, общей и мелкой моторики, нервно-психические заболевания. Частичное нарушение чтения принято называть дислексией, а письма - дисграфией.





Н. В. Нищева

## Памятка для родителей Что нужно помнить при обучении дошкольника грамоте

1. Называть буквы так же, как звуки ([б], а не [бэ], [р], а не [эр]) до тех пор, пока ребенок не будет знать все буквы и читать слова и предложения с ними. Только тогда нужно познакомить дошкольника с правильными названиями букв русского алфавита: [а], [бэ], [вэ], [гэ], [дэ], [е], [ё], [жэ], [зэ], [и], [и краткое], [ка], [эль], [эм], [эн], [о], [пэ], [эр], [эс], [тэ], [у], [эф], [ха], [цэ], [чэ], [ша], [ща], [твердый знак], [ы], [мягкий знак], [э], [ю], [я].

2. Предлагать дошкольнику для звукового анализа и синтеза только те слова, написание которых абсолютно не расходится с произношением (мак, кит, уха, луна, пила, крот, мост, блин, бинт, мышка, мишка, крупа, глина, малина). Не следует брать для этого вида анализа и синтеза слова, содержащие более шести звуков.

3. В ребусы, кроссворды, изографы следует включать только те слова, написание которых не расходится с произношением.

4. Не предлагать дошкольнику для звукового анализа и синтеза слова с йотированными звуками (ель, ёж, юла, яма, пена, Тёма, брюква, клякса). Не давать объяснений, какие звуки обозначают буквы Е, Ё, Ю, Я в разных позициях, сказав, что это они узнают в школе.

5. Помнить, что звонкие согласные оглушаются в конце слова: снег – [сн'эк], мороз – [марос] и т.п. Поэтому не стоит предлагать детям определять место звука [г] в слове





## Как подготовить к школе гиперактивного ребенка?

Для того, чтобы ребенок хорошо адаптировался в школе и успешно учился, он должен иметь определенный уровень зрелости тех функций, которые называют школьнозначимыми познавательными функциями, прежде всего, они обеспечивают способность ребенка заниматься учебной деятельностью, сосредоточенно и целенаправленно работать под руководством педагогов. Одним из главных показателей такой готовности является организация деятельности ребенка. Нарушение организации деятельности и внимания - характерная особенность непосед.

Напомним, как это чаще всего проявляется в 5-6 лет:

- воспринимает словесную инструкцию (задание), но, начиная выполнять его, делает много ошибок, нередко выполняет только часть задания;
- быстро отвлекается и не может сосредоточенно работать, не доводит работу до конца;
- не умеет работать по плану, действует методом проб и ошибок;
- способен принять помощь взрослого, но сам, как правило, не вносит исправления по ходу деятельности.

Днем гиперактивных детей бывает трудно уложить спать. В таких случаях можно почитать ребенку, а он пусть полежит. Еще сложнее бывает уговорить такого ребенка вечером. После ужина желательно минут сорок погулять с ребенком, он может принять теплый душ, а потом можно сделать легкий, расслабляющий массаж - погладить спинку, ноги, руки, погладить по голове. Можно спеть песенку, но не стоит корить ребенка за какие-то проступки, совершенные им в течение дня.





# Подготовка руки к письму

1. Лепить разнообразные предметы из глины и пластилина; сооружать сказочные замки из песка или мелких камешков.
2. Изготавливать поделки из бумаги, работать с ножницами и клеем.
3. Конструировать.
4. Застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, крючки.
5. Завязывать и развязывать ленты, шнурки, узелки на веревке.
6. Завинчивать и развинчивать крышки баночек и пузырьков.
7. Нанизывать бусы и пуговицы. Летом можно делать бусы из рябины, орешков, семян тыквы, мелких плодов и т. п.
8. Перебирать крупу (горох, гречку, рис).
9. Играть с мячом, кубиками, мозаикой.







## Как подготовить ребёнка к школе

Уважаемые родители!

Вот вы стоите вместе с детьми на пороге школы. Вы готовы перешагнуть его с радостью? Готов ли ваш ребёнок к школе? Готовы ли вы помочь ему в подготовке? Для того чтобы достичь хороших результатов в этой работе, воспользуйтесь нашими советами:

1. Хвалите ребёнка за любые, даже незначительные успехи.
2. Наберитесь терпения, исключите из общения с ребёнком окрики и резкость.
3. Если у ребёнка есть проблемы с нарушением речи, постарайтесь решить их до школы.
4. Ребёнок должен уметь самостоятельно одеваться, застёгивать пуговицы, молнии, завязывать шнурки.
5. Ребёнок должен знать домашний адрес, уверенно называть имена, отчества родителей.
6. Учите ребёнка удерживать внимание на выполнении одного задания в течение 10 – 15 минут.
7. Различает ли ваш ребёнок правую, левую стороны?
8. Повторяйте с ребёнком азбуку, учите складывать буквы в слоги, делить слова на слоги.
9. Предлагайте ребёнку решать простые задачи в одно действие.
10. Знакомьте ребёнка с цифрами.
11. Учите ребёнка сравнивать предметы по величине.
12. Тренируйте навык прямого (до 10) и обратного (от 10) счёта.
13. Учите ребёнка ориентироваться в пространстве, словами обозначать местонахождение предмета по отношению к себе.
14. Развивайте умение давать обобщающие понятия предметам. Например, стол, стул, шкаф – это мебель и т. д.
15. Внимательно относитесь к здоровью ребёнка. Хорошее здоровье – залог успешного обучения в школе!

Желаем успехов!





## Возрастные особенности детей 6-7 лет

### Развитие движений:

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
- способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.;
- могут выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании;
- способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.);
- способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.





# РЕБЕНОК И УЛИЦА: жизнь на детской площадке

## Осторожно: незнакомцу!

Большинство из нас внушает детям, что нужно быть воспитанным и вежливым по отношению к людям, не грубить и не врать. Все это, конечно, верно. Но именно тихие, воспитанные дети чаще становятся жертвами преступников. Ведь их так просто обмануть, особенно когда они приучены говорить только правду. Как же быть, неужели нужно растить ребенка лгуном и грубияном? Грубияном растить не нужно, а вот втолковать, что среди хороших и добрых людей иногда попадаются и плохие, просто необходимо. С раннего детства малыш должен четко знать такие правила:

- **Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми и ничего у них не бери.**
- **Никогда не садись в машину к незнакомцу и никуда с ним не ходи.**

У незнакомца нельзя брать НИЧЕГО: ни конфеты, ни игрушки, ни подарки, ни что-то, что «нужно передать маме». В ситуации, когда ребенку предлагают пойти или поехать куда-либо с незнакомцем («посмотреть коллекцию «Барби», «сняться в кино», «покормить котят»), малыш должен отвечать: «Сейчас я пойду, спрошу разрешения». Стоит ли говорить, что в подобной ситуации вы должны немедленно выяснить личность «кинорежиссера»? Ребенок должен быть готов и к провокации со стороны незнакомца: «Я думаю, что ты уже большой, а ты все у мамы разрешения спрашиваешь!» Ответ и в этом случае должен быть твердый и однозначный.

Объясните малышу, что если кто-то схватил его за руку и куда-то тащит или пытается затолкать в машину, дозволены АБСОЛЮТНО ВСЕ методы самообороны. Можно грубить, врать, лягаться, кусаться, кричать.

Кстати, кричать в подобной ситуации нужно не «Помогите!», а «Это не мой папа (мама)! Меня зовут так-то, позвоните моим родителям по номеру такому-то!» Внушайте ребенку, что вы никогда не пришлете за ним в детский сад или школу незнакомца. И если что-то подобное случится, то он

не должен никуда идти с ним, даже если незнакомцу уверяет, что его прислала мама (папа, бабушка). И напоминайте обо всем этом чаще!

Ведь дети так легко забывают все то, чему мы их учим...





# РЕБЕНОК И УЛИЦА: инструкция по применению

## Попутчики

Доходчиво объясните ребенку, что садиться в лифт можно только с хорошо знакомыми людьми, и никогда - с незнакомыми. Если возле лифта появился незнакомец, пусть ребенок пропустит его вперед, а сам останется на лестничной площадке. На любые приглашения сесть в кабину лифта следует отвечать вежливым, но твердым отказом. Некоторые лифты оборудованы системой промежуточных остановок. В этом случае незнакомец может войти в лифт, где уже едет ребенок. Малыш должен сразу же выйти, сказав, например, что что-то забыл дома.

Научите его пользоваться вызовом диспетчера и расскажите, как вести себя в случае остановки лифта или в других непредвиденных ситуациях. Не забудьте предупредить и о том, что не стоит баловаться кнопкой вызова, что это хулиганство, и диспетчер может отключить лифт. Самым разумным будет, если есть такая возможность, провожать малыша на улицу и встречать его после прогулки у подъезда.





# РЕБЕНОК И УЛИЦА: инструкция по применению

## Родители, внимание!

Нередки ситуации, когда родители, сами того не подозревая, провоцируют преступников совершать противоправные действия по отношению к их ребенку. Хорошенько подумайте, **прежде чем отпустить малыша гулять в дорогой вещи или украшениях.** Ведь модно можно одеть и в более дешевую одежду, а стеклянные бляшки для девочки гораздо предпочтительнее, нежели золотые. Такими простыми мерами вы убережете ребенка от возможного нападения. Из тех же соображений не стоит давать детям и **мобильный телефон.**

В критической ситуации он вряд ли выручит, а привлечь нездоровое внимание старших детей или подростков может. Лучше держите мобильный всегда при себе, а сына или дочку снабдите телефонными карточками, чтобы они в случае необходимости могли позвонить вам из автомата. Еще одна типичная ошибка родителей заключается в том, что они **дают малышу ключи от квартиры, и при этом вешают их на шею ребенка или же кладут в карман.** Для опытного преступника весьма просто отследить такого самостоятельного малыша.

Объясните ребенку, что никто из посторонних, даже приятели, не должны знать, о том, что он носит ключи с собой. И еще. Трудно требовать от малыша соблюдения правил дорожного движения или каких-либо других правил, если мама сама в спешке перебегает улицу на красный свет и никогда не смотрит в глазок, открывая дверь.

**Помните - дети во всем копируют взрослых!**

Детская безопасность начинается с нас самих: с нашего здравомыслия, положительного примера и нашей способности предвидеть поступки ребенка. И, конечно, с нашей безусловной и искренней родительской любви!

