**Родительское собрание «Кризис семи лет»**

**Цель:** Способствовать созданию в семье благоприятных психологических условий в период кризиса у ребенка.

**Задачи:**

**1**.  Дать общее представление о кризисах.

**2**.  Рассказать о предпосылках успешной адаптации к школе.

**3.** мотивировать родителей к обеспечению благоприятного протекания этого периода в жизни ребенка.

***Ход мероприятия***

Добрый вечер, уважаемые родители. Тема нашего общения сегодня связана с кризисом, который дети переживают в возрасте семи лет.

Существуют возрастные кризисы, что же это такое?

**Возрастные кризисы** – это переходные этапы от одного возраста к другому. Психическое развитие осуществляется посредством смены стабильных и критических возрастов. В психологии описаны следующие возрастные кризисы:

**кризис новорожденности**;

**кризис трех лет** - переход от младенчества к дошкольному возрасту;

**кризис семи лет** – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом;

**кризис 13 лет** совпадает с переходом к подростковому возрасту.

Возрастные рамки могут изменяться в зависимости от особенностей развития ребенка (кризис 3-х лет может начаться и в 2,5 года, и в 3,5, а закончиться около 4-х лет или в 3,6; кризис семи лет может начаться в 6, если ребенок в этом возрасте идет в школу). На этих этапах происходит изменение типа отношения со взрослыми и сверстниками, смена одного вида деятельности другим (игра, которая является основным видом деятельности в дошкольном возрасте, сменяется стремлением учиться, узнавать новое в 7-8 лет).

Возрастные кризисы – закономерные и необходимые этапы развития ребенка. Однако часто кризисы сопровождаются проявлениями отрицательных черт (упрямство, конфликтность, негативизм и т.д.), которые могут закрепиться при неблагоприятном исходе. Острота протекания кризисов зависит от индивидуальных особенностей ребенка и от поведения взрослых (родителей, педагогов).

**Итак, что же такое «кризис семи лет»?**

Ребенок прощается с детским садом, и вот он на пороге еще одной ступеньки детства, впереди новая, школьная жизнь. Там он уже не будет «малышом», потому что становится взрослым! Однако, чтобы успешно подняться по этой лестнице взросления, ребенок должен многое уметь и, прежде всего, быть готовым к тому, чтобы учиться в школе. В психологии есть термин «школьная зрелость», т.е. ребенок должен «созреть», чтобы успешно преодолеть кризис семи лет, выдержать нагрузки школы, ее мир требований, отношений со сверстниками и учителями, изменение отношений между ним и Вами.

**Какие бывают предпосылки успешной адаптации к школе?**

***1. Умственная, интеллектуальная готовность***.

К 6-и годам ребенок должен иметь элементарные познания об окружающей действительности, о пространстве, времени, живой и неживой природе. Он должен уметь обобщать, классифицировать, выделять главное, второстепенное. У малыша появляется жажда знаний, игры и развлечения уходят на второй план, усиливается любознательность (ребенок задает вопросы больше философские или касающиеся определенных наук, чем житейские). Ребенок уже интересуется не только конечным результатом проделанной работы, но и способами ее выполнения, умеет сам оценивать свою работу. Также у него должны быть развиты произвольная память и речь.

***2. Эмоционально-социальная (личностная) готовность***.

Чтобы успешно заниматься в школе, ребенок должен быть готовым к роли ученика, который имеет свои права и обязанности. Это умение владеть собой и подчинять свои желания необходимости (произвольное поведение) - ребенок постепенно теряет свою трогательную непосредственность. Большое значение имеет умение налаживать контакт со сверстниками, умение уступать и защищаться, подчиняться общим правилам и отстаивать свое мнение. У ребенка должна быть эмоциональная независимость, которая развивается (или угнетается) с Вашей помощью. Готовым к школьному обучению считается ребенок, которого школа привлекает не только внешней стороной (тетради, учебники, красивый ранец), но и возможностью получить новые знания, обрести друзей.

Если уровень школьной зрелости высок, кризис семи лет(на который наслаивается и адаптация к новой жизни), пройдет гладко, его признаки быстро (в течении 3-4 месяцев) пройдут без негативных последствий. Но если ребенок еще «не дорос» до школы лучше повременить, иначе кризис будет проходить бурно, оставляя последствия на всю жизнь.

Какие же бывают признаки кризиса?

Повышенная утомляемость, раздражительность, вспышки гнева, замкнутость, плохая успеваемость, агрессивность или, наоборот, излишняя застенчивость, повышенная тревожность (ребенок играет роль шута среди сверстников, выбирает в друзья старших детей, заискивает перед воспитателями, учителями, старается им угодить, чрезмерно вежлив), низкая самооценка.

Но также возможны неблагоприятные последствия.

Это нежелание учиться, посещать школу; низкая успеваемость; проблемы в общении со сверстниками; закрепленная высокая тревожность в сочетании с неадекватной самооценкой; может развиться невроз, который необходимо лечить с помощью психолога, психиатра.

Уважаемые родители, для вас мы приготовили несколько советов. Сейчас я Вам их перечислю и в конце нашего собрания раздам каждому из вас.

**Советы родителям**

Главный совет – будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.

Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.

Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).

Поощряйте общение со сверстниками.

Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).

Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).

Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).

Реально оцените возможности ребенка. При среднем уровне интеллекта, при наличии тяжелых родовых травм, ослабленности, не стоит записывать малыша в специальный класс с повышенной нагрузкой; параллельно со школой водить в секции (повремените полгода).

А сейчас давайте с вами поговорим, как же все-таки помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Давайте с вами вместе попробуем следующие упражнения для развития умения понимать себя.

 Если бы Ваше настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? Ответ родителя.

На какое животное или растение похоже Ваше настроение?Ответ родителя.

А какого цвета радость, грусть, тревога, страх ?Ответ родителя.*.*

Вот такие вопросы вы можете задавать дома своим детям. А также можно вести «дневник настроений». В нем Ваш ребенок каждый день будет рисовать свое настроение. Это могут быть что угодно, что ребенок пожелает нарисовать, а в конце страницы, вы должны будете записать кратко, что он имел в виду.

Еще можно нарисовать контур человечка. А потом предложить своему ребенку, пусть он представит, что человечек радуется, пусть заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также предложите «прочувствовать» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. И также предложить заштриховать. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он вместе с Вами попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?

2. Как ты себя ведешь, когда злишься?

3. Что чувствуешь в состоянии гнева?

4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?

5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.

6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?

7. Какие слова для тебя самые обидные?

А вы, родители записывайте ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!»

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо–вещами» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использовании и Вами взрослыми!!!

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

И на последок я вам хочу предложить научит своего ребенка управлять своим эмоциями.

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека.»

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Ну, вот наше собрание подошло к завершению. Надеюсь, вы понимаете, что наступает сложный период в развитии ребенка. Но в ваших силах помочь правильно пережить этот период вашим детям.