

## Развитие ребенка от 3 до 10 лет



Скорость увеличения роста и веса ребенка, а также его совершенствование в психическом развитии напрямую зависят от здоровья малыша. Практика показывает, что часто и сильно болеющие дети значительно отстают от своих ровесников и в физическом, и в психическом развитии. Поэтому вам должно быть понятно, сколь важно в перспективе сохранить здоровье ребенка на ранних этапах его жизни. Всякий раз, когда ваш малыш заболел, не занимайтесь его самолечением. Не стесняйтесь лишний раз проконсультироваться у педиатра. Даже если у ребенка, на ваш взгляд, незначительная простуда, вызовите на дом участкового детского врача. В противном случае вы рискуете запустить болезнь. Не долеченные болезни иногда переходят в разряд хронических. А страдающие какой-нибудь "хроникой" дети начинают отставать в физическом и психическом развитии.

### Характер и интеллект ребенка



Ребенок до 3 лет, пожалуй, воспринимается родителями и окружающими просто как ребенок, малыш; на 4-м же году жизни, когда ваши сын или дочка начинают заметно взрослеть внешне и делать значительные успехи в интеллектуальном развитии, они уже

воспринимаются как дошкольники; как-то незаметно ребенок обретает некую социальную окраску. Главенствующую роль в этой метаморфозе играет, разумеется, совершенствование интеллекта ребенка. Прогресс во внутреннем развитии ребенка отмечается и в том, что малыш уже достаточно осознанно видит свое место в обществе людей.

### **Ваше отношение к ребенку должно измениться**



Задумайтесь о своем отношении к ребенку: так ли оно изменилось, как изменился сам ребенок, или вы все еще относитесь к нему, как к младенцу? Некоторые дети привыкают к тому, что к ним относятся, как к совсем маленьким, и строят на этом отношении свое поведение; для таких детей сюсюканье - норма бытия. Если ваши отношения с ребенком застряли именно на этом уровне, вносите коррективы. Вы же не хотите вырастить ребенка под знаком инфантильности?

### **Систематизация знаний ребенка**



Возраст дошкольника можно назвать возрастом "интеллектуального голода". Малыш хочет знать абсолютно обо всем. И задает массу вопросов, иногда очень неожиданных и сложных. Взрослому даже порой приходится удивляться: какие темы интересуют

и даже волнуют его ребенка. На заданные вопросы приходится отвечать. Отвечать- это очень важно.

### **Самостоятельности тоже нужно научиться**



Неправильно, если ребенок играет только в компании: с другими детьми или с вами. Он должен уметь играть и в одиночестве - когда задействована только его фантазия. К тому же малыш, играющий сам, более независим от ситуации, такого ребенка можно на некоторое время оставить дома одного, и он не будет испытывать чувства тревоги. Приучить к самостоятельной игре ребенка можно постепенно. Вы начали с ним игру, увлекли его, потом на пару минут вышли из комнаты. Увлеченный ребенок по инерции продолжает игру один. Потом вы выходите на пять минут, на десять...

### **Посещение театра**



Не забывайте о том, что существуют детские театры (ТЮЗ) или детские спектакли в театрах. Пятилетний ребенок уже вполне может посещать театр. Во-первых, посещение театра очень раздвинет рамки кругозора малыша; во-вторых, ощутимо разовьется интеллект; и в-

третьих, что тоже очень важно, вы приобщите своего ребенка к культуре посещения театра.

### **Общение с животными**



Ни для кого не секрет, что дети очень любят животных, главным образом - поиграть с ними. Если пристрастие ребенка к животным совпадает со взглядами на животных дома у взрослых, то такой ребенок просто счастлив. То в квартире появляется клетка с попугайчиками - зелененьким и голубеньким, то вдруг папа приносит откуда-то хомячка, то отгораживается вольер для черепахи или ежика. Кошка или собака в современном доме - явление обычное и весьма распространенное. Длительное общение с животными воспитывает в ребенке чувство обязательности, надежности. Однако необходимо воспитывать в ребенке бережное и ответственное отношение к животным.

### **Развитие музыкального слуха**



Музыка и танец - вот что нужно, чтобы воспитать в ребенке хорошие музыкальный слух и чувство ритма. Конечно, неплохо, когда ребенок, достигнув определенного возраста, начинает заниматься музыкой систематически и организованно (посещает музыкальную

школу). Но чтобы развить неплохой музыкальный слух и чувство ритма достаточно и регулярных занятий дома.

### **Ответы на вопросы "про это"**

Когда-то будут заданы и вопросы "Про это"... Все естественное очень живо волнует малыша. Различия между мужчиной и женщиной, а также откуда берутся дети - эти вопросы в свое время очень интересовали и вас, только вы об этом забыли. Наверное, наиболее приемлемым является некий усредненный вариант: изложить суть вопроса теоретически, принципиально простым языком, а в качестве наглядного материала используя детские книги, энциклопедии и мультфильмы. И проследить за тем, чтобы у ребенка было достаточно времени интересующие его различия рассмотреть.

В будущем старайтесь особенно не заострять внимание ребенка на вопросах различий и взаимоотношений полов. И реагировать на эти вопросы стремитесь спокойно, без напряжения и смущения. Насколько возможно, отслеживайте информацию, какую получает ребенок "про это".

### **Ночное недержание мочи**

Ночное недержание мочи - явление довольно распространенное у детей в возрасте около 5 лет. Чаще недержанием страдают мальчики - до 7 и более лет. Объясняется это явление разными причинами.

Если уж с малышом случилась "авария", ни в коем случае не выказывайте раздражения и даже не будьте строги. Успокоив ребенка, с мягкой улыбкой снимите с него мокрую пижаму, перестелите постель (впредь не забывайте про клеенку), оботрите ребенка и уложите спать. А на следующий день о происшествии не вспоминайте.

### **Ваш ребенок сказал "нехорошее" слово**



Ребенок 4 - 5 лет способен с улыбочкой вам "выдать" бранное и даже непечатное слово, повергнув вас в шок. Вам не следует реагировать слишком бурно на произнесение ребенком "плохих" слов. Будьте строги - не более. Не надо ругать малыша, а тем более наказывать. Быть может, сами-то позволяете себе изредка такое удовольствие - крепкие словечки!.. Таким образом, прежде чем воздействовать на ребенка, отнеситесь критически к собственной речи.

### **Внимание к ребенку - основа воспитания гармоничной личности**

Ребенок 4-5 лет уже, можно сказать, живет больше интеллектом, нежели желудком. Он становится спокойнее и сосредоточеннее, чем трехлетний малыш. Повзрослевший ребенок уже владеет собой и относится к себе критически. И нужны достаточно сильные раздражители, чтобы ребенок утратил контроль над собой. Именно в этом возрасте ваш малыш становится личностью, и в этом возрасте соответственно формируется его характер.

После 3 лет, когда ребенок потихоньку начинает становиться личностью со своим характером, пристрастиями, образом мышления, он как бы начинает видеть себя со стороны. Мальчик обнаруживает, что он мальчик, а девочка - что она девочка. Сделав это важное открытие, ребенок обращает все больше внимания на свою перспективу. Учитывая это, вы должны строить с ребенком свои отношения. Если до 3 лет ваш ребенок был для вас просто ребенок, то теперь вы видите в мальчике будущего мужчину, а в девочке - будущую женщину. И воспитываете их соответственно.

### **Кризис семи лет**



Очередной кризис в развитии – явление вполне закономерное и естественное. В семь лет меняются восприятие мира, желания и потребности. Психология семилетнего возраста такова, что у ребенка появляется много новых эмоций, с которыми им самим довольно

сложно разобраться. Дети идут в школу, где к ним уже стараются относиться как к взрослым и ответственным людям, а дома близкие продолжают воспринимать первоклашек как малышей. В головке малыша возникает нестыковка: там требуют одно, а здесь говорят другое.

И тут родители сталкиваются с капризами, истериками, криками своего, еще совсем недавно идеального, чада. Если родители поговорят с психологами, то они объяснят им, что есть некоторые факторы, которые провоцируют развитие кризиса. К ним можно отнести:

- появляются новые потребности. В этом возрасте у детей повышается тяга к самостоятельности, активному мышлению. Если ребенок сам не готов к такому повороту или его ограничивают родители, то налицо и проявления возрастного кризиса;
- как правило, в младшем школьном возрасте дети идут в общеобразовательное учреждение, а значит, меняется их социальный статус. К началу школьной жизни не все подходят с одинаковой подготовкой, и здесь больше имеется в виду именно психологическая готовность к школе;
- изменение самосознания непременно ведет к тому, что у детей идет переоценка ценностей. Если раньше для малыша на первом месте стояла игра, то сейчас кардинальным образом меняется ведущий вид деятельности и таковой становится учеба;
- кроме интенсивного физического развития, идет еще активное становление коры больших полушарий, у детей улучшаются их интеллектуальные способности.

Все эти особенности приводят к тому, что психике ребенка сложно переключиться на новый режим, справиться с избытком новых чувств и эмоций, а отсюда можно наблюдать характерные реакции и поведение.

Кризис этого возраста меняет жизнь не только взрослых, но и детей. От того, насколько правильно будут вести себя старшие, будет зависеть, как долго продлится этот период, как быстро малыш привыкнет к новому образу жизни, новым ощущениям. Родители должны понимать, что у детей кризис может сформировать как положительные жизненные установки, так и комплексы, которые он пронесет с собой через всю дальнейшую жизнь. Например, неуверенность в себе, ощущение своей неполноценности, оскорбленное чувство собственного достоинства, которые мы можем наблюдать у многих взрослых – все это родом из детства. Именно поэтому родители должны знать основные симптомы кризиса, чтобы психологически

подготовиться к этому периоду, набраться терпения и помочь своему малышу преодолеть это непростое время в его жизни.

Кризис 7 лет у ребенка проявляет следующими симптомами:

- появляется капризность;
- без всякой на то причины малыш начинает кривляться, корчить рожицы, коверкать слова, появляется манерность в движениях;
- изменение отношения к внешнему миру проявляется, как правило, в том, что у детей могут кардинально меняться их привычки, желания, предпочтения;
- кризис 7 лет заставляет ребенка более осмысленно относиться к своим переживаниям. Он начинает разграничивать между собой радость и злость, огорчение и восхищение;
- в этом возрасте у детей появляется логика чувств, то есть, они уже пытаются обобщить свои воспоминания и переживания;
- практически исчезает детская непосредственность;
- для детей в 7 лет важно уважение со стороны взрослых, признание их независимости и самостоятельности;
- подрастающее чадо начинает демонстративно проявлять свою взрослость, не дает маме обнимать себя прилюдно;
- стремление доказать свою правоту объясняет появление упрямства;
- у детей этого возраста острое неприятие критики, таким образом, мозг сам не воспринимает негативную информацию, чтобы не нанести вред адекватному развитию самооценки.

Родители должны понимать, что чаще всего у детей проявление эмоций, действий осуществляется на подсознательном уровне, поэтому необходимо сохранять самообладание. Чаще всего, именно от родителей зависит, насколько затянется кризис 7 лет.

### **Рекомендации для родителей**

Когда родители начинают замечать у своего малыша симптомы кризиса, то чаще всего впадают в панику. Это не целесообразно, тем более что проблему совсем не решит. Важно осознать, что этот период необходимо просто пережить и помочь своему ребенку перейти на новый уровень своего развития:

- всегда выслушивайте своего малыша, какими бы нелепыми его высказывания не казались. Так вы дадите ему понять, что уважаете его, и, тем самым, повысите самооценку;



- не убивайте самостоятельность на корню, если не можете объяснить причину запрета, то лучше не делайте этого;
- оказывайте помощь в любых ситуациях;
- привлекайте ребенка к обсуждению некоторых семейных вопросов, так он почувствует себя равноправным членом, но никогда не критикуйте его;
- учитывая, что у детей повышаются интеллектуальные способности, старайтесь отвечать на все вопросы, не отмахивайтесь – это первый шаг на пути к безразличию и нежеланию узнавать что-то новое;
- в семье все должны предъявлять одинаковые требования к ребенку, чтобы было четкое разграничение доступных вещей и запрещенных;
- учите малыша выражать свои эмоции, потребности в адекватной форме, покажите ему способы борьбы со своим гневом. Родителям важно понимать, что дети всегда копируют поведение родителей, а в период кризиса тем более. Поэтому не стоит удивляться, если малыш позволяет себе кричать, демонстративно злиться, потому что мама ведет себя точно так же.

Ребенку 7 лет. Это уже не малыш, который смотрит на родителей с обожанием и доверием, но это еще и не подросток, отчасти автономизировавшийся от родителей. С одной стороны, ему хочется, чтобы к нему относились как к взрослому. А с другой - он становится более чувствительным к проявлению родительской любви. Впервые в жизни его оценивают по жесткой пятибалльной системе, ведь школьные отметки за знания и старания отождествляются в его глазах с оценкой - хорош он или плох. Все это создает в его жизни определенные трудности. Преодолеть их ему легче, если он ощущает надежный тыл: родительскую любовь и поддержку.

Конечно, каждый родитель может выражать любовь и поддержку по-своему. Но каждому необходимо поддерживать у ребенка уверенность в себе. Для этого нужно быть готовым и терпеливо относиться к тому, что дети ошибаются. Не поддавайтесь искушению сравнивать сына или дочь с другими детьми, у которых, на ваш взгляд, больше достоинств. Ваш ребенок всегда должен чувствовать, что он неповторим и что вы любите его таким, каков он есть.

Очевидно, один из самых острых вопросов в любой семье - это дисциплина, с помощью которой родитель помогает ребенку лучше адаптироваться к реальной жизни, понимать свои права и права других людей. Дисциплина - это часть каждодневных отношений между родителями и детьми, а не то, что мы делаем в определенное время.

Кроме того, это способ, помогающий руководить ребенком без доминирования над ним.

Прежде чем вести разговор о том, каким образом приучить сына или дочь к дисциплине, необходимо быть уверенными, что мы правильно понимаем своего ребенка. Почему он действует так, а не иначе? Каковы цели и причины его поведения? Не понимая этого достаточно точно, родители часто совершают ошибки в общении с детьми, которые могут сказаться на их развитии.



Воспитание - процесс творческий. Родитель сам должен найти пути к своему ребенку, почувствовать, что нужно именно его сыну или дочери, чего они ждут от него. Поэтому далее мы поговорим о **общих принципах во взаимоотношениях родителей с детьми**:

- попытайтесь сначала разобраться в поведении ребенка, внимательно его выслушайте, а потом уже действуйте;
- реагируйте не на все проявления сына или дочери, которые вам не нравятся. В противном случае вы можете добиться лишь того, что закрепите нежелательное поведение ребенка;
- разбирайтесь в чувствах. Многие родители, подобно коллекционерам, копят свое раздражение против детей. Однажды оно лавиной выплескивается на сына или дочь. Вместо этого попытайтесь разобраться в тех чувствах, которые вызывает у вас ребенок, обсудите их с супругом или с самим ребенком;
- правила и запреты. Сын или дочь не хотят выполнить ваших требований: "Я не хочу! Не буду, и все!" Как избежать противоборства с ребенком? В каждой семье есть свои правила и запреты. Если число их невелико, они тверды, а главное, логичны, то родитель, убеждая ребенка, может опираться на них. Также постарайтесь не устанавливать слишком много запретов. Но уж те, которые существуют, нарушать нельзя - ребенок должен быть в этом уверен. В противном случае его ждет наказание. При этом

родитель должен быть последователен в своем поведении: если уж он пригрозил наказанием, то угроза эта будет исполнена;

- постарайтесь быть немногословным, говорить спокойно и твердо. Не поддавайтесь искушению включиться с ребенком в бесплодный спор, который поведет к выяснению, кто главнее. Главенство родителя, когда речь идет о 7-10-летнем ребенке, безусловно. В споре вы лишь подвергаете этот факт сомнению;
- часто ребенок противоборствует потому, что таким образом пытается утвердить себя. "Я тоже взрослый, тоже самостоятельный, могу думать и принимать решения" – вот, чтобы он сказал, если бы мог сформулировать свои чувства. Чаще давайте ему почувствовать, что вы считаетесь с его мнением, что и его суждения могут быть для вас авторитетными;
- не стоит говорить о возможных видах наказаний - в каждой семье свои. Отметим только, что физическое наказание при кажущейся его действенности быстро снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно оно передает ребенку информацию: "Когда ты на кого-то зол - бей";
- и последний, наиболее трудновыполнимый принцип. Если вы чувствуете, что вы не правы, - имейте мужество признаться в этом. Чаще всего, боясь потерять авторитет, родители избегают признаваться в своей неправоте. Однако тем самым они подают ребенку пример подобного поведения: упрямо стоять на своем, не желая объективно оценить свои слова и поступки.

---

\*Использованы материалы учебного курса EduHub — международной онлайн-платформы обучения в области здоровья и благополучия «Как достичь понимания между родителями и детьми-подростками»