

Лариса Суркова

мама 5 детей, канд.псих. наук, психолог

# # РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

НОВОЕ  
ДОПОЛНЕННОЕ  
ИЗДАНИЕ



@larangsovet

ЧИТАЮТ  
БОЛЕЕ 1,3 МИЛЛИОНА  
ЧЕЛОВЕК

Мама инстаграма

Лариса Суркова

**Ребенок от 3 до 7 лет:  
интенсивное воспитание**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Суркова Л. М.**

Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание / Л. М. Суркова —  
«Издательство АСТ», 2018 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-108534-6

Ваш малыш в возрасте от 3 до 7 лет — самый непоседливый, самый любознательный, самый активный и коммуникабельный. Каждый день дарит ему новые впечатления, знания и важные уроки. Как раз в это время закладывается характер малыша, его будущее, поэтому именно жизнь ребенка до 7 лет — тот момент, когда от родителей требуется максимальная выдержка, внимание, мудрость и терпение! В новом дополненном издании книги Лариса Суркова поднимает важные вопросы, связанные с таким непростым периодом жизни малыша: — как реагировать на детские фантазии и истерики; — как хвалить и поощрять ребенка; — как выбрать детский сад и школу; — как развить усидчивость и научить ребенка проигрывать; — как решить проблему нарушения пищевого поведения; — как помочь ребенку адаптироваться в школе; — как не «перегрузить» ребенка кружками и пр. Научитесь прислушиваться к вашим детям, не считайте их взрослыми, все знающими и умеющими! В этот период жизни им так важны ваша любовь и поддержка! 2-е издание, исправленное и дополненное

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-108534-6

© Суркова Л. М., 2018

© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Введение	6
Ваш ребенок от 3 до 7 лет	7
Какие они, дети от 3 до 7	8
Дети в возрасте 3–4 лет	8
Дети в возрасте 4–5 лет	9
Дети в возрасте 5–6 лет	9
Дети в возрасте 6–7 лет	10
Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет	11
Как пережить кризис 7 лет	12
Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Лариса Суркова**

## **Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание**

### **Введение**

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада, что у нас состоялась новая встреча и вы вновь держите в руках мою книгу. Кто я? Просто Лариса Суркова, мама пяти прекрасных детей, а заодно кандидат психологических наук. Почему именно в таком порядке? Потому что дети – это самое лучшее, что со мной приключилось в жизни. Именно их появление помогло мне продвинуться в профессиональном плане, открыть в себе новые грани, по-новому взглянуть на такую науку, как психология. Ведь психология – это сложная, во многом теоретическая дисциплина, и именно материнский опыт помог мне увидеть, в чем скрыта истина, чем может быть полезна эта замечательная наука.

Эта книга о детях в чудесном возрасте от 3 до 7 лет. Именно в это время происходит множество интересных событий в их жизни. Они становятся взрослее, многому учатся и преодолевают два больших этапа – дошкольник и школьник. Я обожаю этот возраст (хотя, по моему, я пишу это в каждой книге), с ними так интересно! У детей появляется чувство юмора, семимильными шагами развивается мышление, они способны создавать в уме оригинальные логические цепочки. Я желаю и вам получать удовольствие от общения со своими детьми и развиваться вместе с ними!

И по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет). Моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене. Читателям моих блогов в социальных сетях, которые ежедневно вдохновляют меня и мотивируют двигаться вперед. Всем, кто посещает мои тренинги, группы и индивидуальные занятия. И, конечно, моему терпеливому редактору и подруге Ольге за помощь в подготовке этой книги!

**Приятного вам чтения!**

## **Ваш ребенок от 3 до 7 лет**

- # Какие они, дети от 3 до 7
- # Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет
- # Как пережить кризис 7 лет
- # Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!
- # Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика
- # Как вырастить настоящего мужчину
- # Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой
- # Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня
- # Как познакомить ребенка с таким понятием как «время»
- # Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому
- # Как сделать доску мотивации для детей



## Какие они, дети от 3 до 7



Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми, и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку —



они вдруг начинают считать своих детей взрослыми, все знающими, понимающими и умеющими.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

### Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!

- Приучайте ребенка ухаживать за собой – причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы – все хорошо в этом возрасте.

- Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги – все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.

- Чаще общайтесь с людьми – разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.

- Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!

- Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.



## **Дети в возрасте 4–5 лет**

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

- Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это очень важно для развития ребенка.
- Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть логические игры, сложные конструкторы, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).
- Пора вводить понятие «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.
- Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.
- Домашние обязанности, помощь взрослым – уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

## **Дети в возрасте 5–6 лет**

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаимоотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

- А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.

- Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.

- Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

## **Дети в возрасте 6–7 лет**

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Рекомендации родителям:

- Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.
- Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!
- Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником, и с ним интересно общаться.



## Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерику на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар!

3. Если ребенок бьется в истерику дома – также отойдите в сторону и не обращайтесь на него внимания. Никакого!

4. Если ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

5. Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку дорожную машинку или куклу.

7. Помните, что родитель – это пример для ребенка! Если вы будете орать или плакать, ребенок повторит эту эмоцию за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера и в этом возрасте она особенно важна.

8. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму! Это сложно, это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте означают: «Интересно, где границы моих возможностей?» Как в 9 месяцев малыш мог укунить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он ощупывает, где рамки управления родителями. А кто устанавливает эти границы, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается!



## Как пережить кризис 7 лет

О важности кризиса 7 лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л.С. Выготский видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуации. Свободу ему дают произвольность и опосредованность психической жизни. Ребенок начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Кроме того, появляется способность к обобщению собственных переживаний: только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать, что это ему нравится, а это – нет, не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого. За счет вовлечения в школьную жизнь расширяется круг интересов и социальных контактов ребенка; общение со взрослыми и со сверстниками становится произвольным, «опосредствованным» определенными правилами.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис 7 лет, – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию – позицию школьника. Надо заметить, что, согласно теории Выготского, возрастные кризисы – это неотъемлемая часть формирования личности. Результатом каждого кризиса является психическое новообразование, на котором строится дальнейшее развитие.

Кризис 7 лет – один из действительно существующих кризисов в развитии ребенка. И вновь, как и в 3 года, кризис приходится на сложное время в жизни ребенка, так как в нашей стране принято именно в этом возрасте отдавать детей в школу. Обозначая возраст «7 лет», мы помним, что в зависимости от индивидуальных темпов развития, характера и темперамента речь может идти о периоде 5–8 лет. У девочек обычно этот кризис приходится на возраст около 6 лет, у мальчиков – 7 или 7,5.

С чем связан данный кризис и каковы его симптомы? Связан, разумеется, с этапом созревания личности. Мы говорим, что ребенок полностью осознает себя как личность: у него есть свои интересы, круг общения, приоритеты, у некоторых – вполне серьезные планы на будущее. Определенный круг детей такие планы несет на протяжении всей жизни и успешно реализует в будущем. Но все происходит не в один миг. Прежде чем малыш-дошкольник «вдруг» повзрослеет, у него на протяжении 5–8 месяцев могут проявляться описанные ниже симптомы. Если в 3 года мы говорим о том, что у ребенка появляется «Я», то в 7 лет у ребенка появляется «Я социальное». ВАЖНО: у одних детей может проявиться всего один симптом, у других – ни одного. Бывает, что этот возраст проходит гладко. Если у ваших детей нет подобных проявлений, не надо их искать!

Итак, что же можно заметить в поведении детей в этот период:

- повышенная плаксивость. Родители говорят, что ребенок «заводится» с полуоборота и психует по любому поводу;
- ребенок может стать стеснительным, а некоторые дети, наоборот, перестают ощущать рамки и границы, а также чувство опасности;
- появляется много страхов даже у весьма отчаянных детей. Многие начинают посреди ночи приходить к родителям, боясь темноты;
- вполне сговорчивых ранее детей загоняет в тупик необходимость делать выбор. Они не знают, чего хотят, и переживают психоз по этому поводу;
- может нарушиться режим сна и аппетит. Родители говорят, что дети становятся жуткими консерваторами. Одни едят только макароны, другие – пищу конкретного цвета. То же можно заметить при выборе одежды или игрушек;
- дети тяжело вступают в новые контакты с другими детьми. Затевают драки, становятся обидчивыми и агрессивными.

Что делать, нужна ли помощь ребенку, и если да, то как ему помочь?

- Не думайте, что ваш ребенок совсем большой. Ему нужны внимание и поддержка. Говорите с ним, расспрашивайте о том, как проходят его дни. Знайте, как зовут его друзей, и расписание его занятий, интересуйтесь его увлечениями.

- Если возраст позволяет, а вы видите у ребенка много выше перечисленных симптомов и понимаете, что он находится в тяжелом периоде развития, подумайте о том, чтобы отложить поступление в первый класс.

- Не напрягайте детей подготовкой к школе. Это большая дополнительная нагрузка, без которой вполне можно обойтись. В этом возрасте по-прежнему важна игровая деятельность.

- А вот спорт очень полезен. Он учит детей справляться с эмоциями, агрессией и гневом.

- Предлагайте детям и другие средства контроля над своими чувствами: от рисования до боксерской груши.

- Помогайте ребенку принимать определенные роли. Например, роль проигравшего. Обычно именно это ребенку пережить сложно. Хорошо подходит способ – быть судьей, когда играет кто-то другой. Это позволяет понять, что можно быть вторым, и это не страшно.

- Не старайтесь ребенка «ломать». Это возраст, когда важно быть другом и защитником, поддержкой и опорой. «Хочет есть одни макароны? Пусть ест», – говорят педиатры. Если есть переживания, давайте комплексные витамины. Хочет ходить только в зеленом? Уступите. Поверьте, это мелочь, но она важна для его психологического развития.

- Страхи – то, что важно не упустить. Страхам будет посвящена одна из глав этой книги.

- Исключайте из своего лексикона фразы: «Ты уже большой, не ной, ты что – малыш?!»

Поверьте, пройдет лишь несколько месяцев, и ребенок сам вам скажет: «Я уже большой». А сейчас окажите ему поддержку, дарите объятия и поцелуи.

- Продумайте ваш совместный досуг. Согласно статистике, дети, чьи родители максимально вовлечены в их жизнь, много ездят, путешествуют, играют вместе, переносят этот возраст гораздо спокойнее.

И маленькие секреты:


- Чтобы не вызвать метаний при выборе, как и в период трехлетнего кризиса, предлагайте лжевыбор: «Ты хочешь желтые носки или белые? Ты хочешь поехать в зоопарк или остаться дома?»

- Если ребенок уже школьник или готовится им стать, не портите отношения уроками. И вам, и ему эти крючочки совершенно не сдались, а стену непонимания вы выстраиваете серьезную.

- Помните, что кризис пройдет, а то, как вы себя повели, останется между вами надолго. Любите ребенка, читайте книги и уделяйте ему время.

♥ Многих проблем можно избежать, если грамотно выстраивать отношения уже с года: с рамками и границами, без жестких наказаний, умея говорить и слышать свое чадо! Удачи вам, родители!

## **Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!**

 Так уж сложилось, что на семинарах для родителей, на личных консультациях, в моем блоге мне чаще всего задают вопросы о наказаниях и границах строгости по отношению к детям. Например: «Как наказывать детей, как выставить рамки, как быть с ними строже и не дать им сесть на нашу шею?» А я вот уверена, что с детьми надо просто жить рядом, создавать комфортные отношения, помогать им развиваться гармонично. И тогда все нужные границы и рамки будут выстроены сами по себе, без вреда для психики всех участников этого процесса.

Хочу вам рассказать о психологических ограничениях или рекомендациях родителям, которые не хотят повредить личностному развитию ребенка. Итак, не стоит:

- Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому и т. д., – это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) – это гаранты этой безопасности.
- Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей. Я работаю с ними постоянно: взрослые тети и дяди очень страдают от фобий, которые родом из детства!
- Угрожать, что поменяете на другого, хорошего ребенка. Или сравнивать с другими детьми. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.
- Пугать врачом или уколom! Ну тут понятно, я думаю.
- Обещать «не любить» – это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.
- Лишать вкусного за непослушание – это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).
- Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то – это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.
- Высмеивать детские рисунки или поделки. Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.