**Школьные кризисы. Советы психологов родителям.**

Наличие кризиса в развитии ребёнка является закономерностью. Ребёнок, не переживший по-настоящему кризис, не будет полноценно развиваться дальше.

Кризисы, в отличие от стабильных периодов, длятся недолго. Это краткие, но бурные стадии, в течение которых происходят значительные сдвиги в развитии ребёнка, Ваш ребенок резко становится другим, и его не узнать. Психологами выделяются следующие школьные кризисы: кризис 7 лет,пубертатный кризис (от 11 до 15 лет) и кризис 17 лет.

**Кризис 7 лет.**

В это время ребенок получает новый социальный статус — школьник. А вместе с этим появляются новые обязанности и права. Может появиться тревожность и страх сделать что-то не так. Встает вопрос о том, что же делать с новой свободой и ответственностью.

**Как лучше общаться с ребенком?**

В случае страхов, слез - ребенка следует поддержать, сказать, что вы понимаете его, и что волноваться, например, перед тем как тебя вызовут к доске – это нормально.  Если у ребенка нет друзей, он боится детей, нужно обращаться к специалисту, детскому психологу. Бывает, что ребенок часто обзывает себя плохими словами, считает, что он глупый, что ни с чем не справится, помогите ребенку поверить в себя, повышайте самооценку. Следует сравнивать предыдущие успехи ребенка с нынешними, делать упор на то, что у него уже получается, приводить примеры того, что раньше не получалось, а теперь - получается. Говорите ребенку: «Я верю в тебя, ты у меня очень умный/ая, у тебя все получится». Не требуйте от ребенка полного выполнения домашнего задания самостоятельно, но и не сидите над ним. Пусть ребенок позовет вас, когда потребуется помощь, поощряйте самостоятельность. Приказы и назидания замените на рассуждения и убеждения.

В случае успешного преодоления кризиса 7 лет ребенок становится более дисциплинированным, собранным, эмоционально развитым, с хорошим самоконтролем, умеющим различать «НАДО» и «ХОЧУ», у него созревает адекватная самооценка, его поощряют не за «пятерки», а за то, что он вкладывается в процесс, и делает все, что может.

**Пубертатный кризис.**

Проблемы этого возраста наступают в связи с физиологическими изменениями. В этот период мы наблюдаем так называемую «болезнь роста». Также в данный период времени у ребенка появляется чувство взрослости, зачастую, родительский авторитет обесценивается. В семье могут возникать частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки взрослых вмешаться в его жизнь. Именно через это столкновение подростки узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении.

**Как помочь подростку прожить этот кризис?**

Важно понимать, что любой эмоциональный отклик (касающийся абсолютно всех отношений) происходит через конфликт. В этот период важно быть рядом и говорить о том, что с ним происходит сейчас - это нормально, «Если тебе будет нужна помощь, зови, я помогу». Важно донести, что вы не отказываетесь от ребенка за то, что он хамит, дерзит. Но и позволять неуважительно относиться к вам и окружающим тоже нельзя. Если случился промах, объясняйте подростку, что вы всегда на его стороне, что бы ни случилось. Важно учить ребенка называть, что с ним происходит, например, что «ты злишься», «тебя это бесит», «ты расстроен». Важно также говорить о своих чувствах, что вы чувствуете, когда ребенок совершает такой-то поступок, именно так развивается эмоциональный интеллект, способность слушать, сопереживать.

Задача: быть твердым и дружелюбным, адекватным к поведению ребенка, не допускать жестокости.

**Кризис 17 лет.**

В основном кризис 17 лет связан с самоопределением. Юноши и девушки этого возраста постоянно попадают в ситуацию выбора: какие экзамены сдавать, куда поступать, с кем дружить, кем быть и т. д. Это накаляет обстановку и обостряет стресс.

**Как помочь своему ребенку?**

Чтобы облегчить протекание кризиса, родителям крайне важно по максимуму отыграть свою роль в выборе дальнейшей судьбы для подростка. Во-первых, нужно создать все условия для качественной подготовки к экзаменам. Если нужно — нанять репетиторов, чтобы подросток чувствовал себя уверенным. Во-вторых, помочь с профориентаций, дать советы, посетить Дни открытых дверей в приоритетных учебных заведениях

Не оставлять без внимания подростковые страхи. Разговаривать по душам и развеивать их. Адекватно реагировать на проявления юношеского максимализма: быть терпеливыми к слишком критическим суждениям, стараться сгладить их. Принять факт взросления, не держать детей возле себя, отпустить в самостоятельную жизнь.