

Лариса Суркова

РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса

С90 Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание / Лариса Суркова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-183738-9

Ребенок в возрасте от 3 до 7 лет активно развивается и исследует мир, строит отношения со сверстниками в детском саду и готовится к новому большому этапу своей жизни — школе. Как же родителям адаптироваться к переменам и успешно справиться с задачами воспитания?

Эта книга поможет:

- научить ребенка справляться с эмоциями;
- выбрать детский сад и школу;
- решить проблемы первоклассника;
- разносторонне развить личность ребенка;
- преодолеть трудности родительства.

Дети растут очень быстро, и каждый этап взросления неповторим. Получайте удовольствие от общения со своим ребенком и развивайтесь вместе с ним!

УДК 159.9
ББК 88.5

Издание для досуга

Бос уақытқа арналған басылым

Серия «О детях для родителей: понимать и воспитывать»

16+

Суркова Лариса
РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Ответственный редактор *Э. Быканова*. Литературный редактор *О. Толкачева*
Технический редактор *Н. Чернышева*. Компьютерная верстка *А. Грених*
Дизайн обложки *А. Заборы*

Подписано в печать 15.02.2026. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.

Печать офсетная. Гарнитура Helvetica Neue LT CYR.

Бумага книжная кремовая пухлая. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):
58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru. Адрес электронной почты: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ 129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Ресей Федерациясында өндірілген

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл:
«РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz,

www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Сертификаттауға жатпайды

ISBN 978-5-17-183738-9

© Суркова Л., текст

© ООО «Издательство АСТ», оформление

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рада, что вы держите в руках мою книгу. Кто я? Лариса Суркова, мама семерых 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, Матрене, Семену и Марфе. 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!

ЧАСТЬ 1

ВАШ РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

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»). Характерны 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, описать игрушку, картину, некоторые события 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 понятия «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ре-

бенку, 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, развиваются 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 советуем 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 слож-

ное 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 3 лет» — истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике 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. 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 3 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 истерике 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 дорогую 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. Выготский Л. С. видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуа-

ции. 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.