

Советы родителям семиклассников

«Седьмой класс: от контроля — к партнерству. Как не потерять ребенка в подростковом кризисе»

Автор: Гажаяева Марина Викторовна, учитель-дефектолог

Уважаемые родители! 7 класс — пик подросткового кризиса. Авторитет взрослых минимален, сверстники и самоопределение выходят на первый план. Учеба часто отодвигается, падает успеваемость даже у сильных учеников.

С точки зрения дефектолога, главная задача сейчас — не вернуть «былые пятерки», а сохранить контакт и помочь ребенку выстроить собственную учебную ответственность.

5 коротких советов от дефектолога

1. Признайте его взрослость

Семиклассник остро реагирует на гиперопеку. Перестаньте контролировать каждый шаг. Вместо «Ты сделал уроки?» спросите: «Какая у тебя сегодня учебная задача?». Признавайте его право на самостоятельное планирование (даже если поначалу будет ошибки).

2. Разделите ответственность

Четко обозначьте границы:

- **Его зона:** когда и как делает уроки, порядок в рюкзаке, отслеживание заданий в дневнике.
- **Ваша зона:** помощь по запросу, оплата репетитора (если договорились), подпись в дневнике раз в неделю.

Последствия за несоблюдение должны быть естественными (двойка, разговор с учителем), а не эмоциональными наказаниями.

3. Переведите фокус на будущее

В 7 классе начинает работать «дальняя перспектива». Говорите с ребенком о его интересах и связывайте учебу с профессиональными выборами:

- «Если тебе нравится дизайн — геометрия пригодится».

- «Хочешь в колледж/10 класс — смотрим требования, где нужны оценки».

Не угрожайте, а обсуждайте варианты.

4. Будьте тылом, а не трибуналом

В 7 классе ребенок особенно уязвим. Любая критика воспринимается как «меня не понимают». Если принес двойку — не нападайте. Фраза: «Давай посмотрим, что случилось. Как я могу помочь?» сохраняет доверие.

Если вы будете только ругать, ребенок перестанет делиться правдой.

5. Следите за ресурсом, а не за оценками

В 7 классе высокая учебная нагрузка накладывается на гормональную перестройку. Утомляемость, перепады настроения, снижение работоспособности — это физиология.

- Сон не менее 8–9 часов — приоритет.
- Один выходной в неделю без учебы и репетиторов.
- Если ребенок «выключается» — это не лень, а истощение нервной системы.

Короткая памятка: маркеры, на которые стоит обратить внимание

Что происходит	Что это может значить	Что сделать
Полный отказ от учебы, прогулы	Глубокий кризис, конфликт в школе, потеря смысла	Спокойный разговор, обращение к психологу
Резкое падение успеваемости по всем предметам	Истощение, дезадаптация, возможно, несформированность регуляторных функций	Проверить режим, обратиться к дефектологу/психологу
Агрессия или истерики на замечания	Гормональная перестройка, ощущение давления	Снизить контроль, дать больше самостоятельности
Замыкается, не рассказывает о школе	Потеря доверия, возможно, травля или конфликт	Не давить, искать момент для спокойного разговора, предложить помощь без оценки

Главное в 7 классе: отношения друг с другом всегда на первом месте. Если вы сохраните контакт сейчас, в 8–9 классах ребенок вернется к учебе с опорой на вас. Если потеряете — борьба за оценки станет войной, которую невозможно выиграть.

Если вы видите стойкую дезадаптацию, отказ от школы или невозможность организовать себя даже при вашей поддержке — это повод для консультации с психологом и дефектологом, а также для рассмотрения рекомендаций ПМПК.