

«Кто он – современный дошкольник?»

Гид для родителей по возрасту 3-7 лет

В возрасте 3-7 лет ребёнок каждый день становится чуть другим. Он начинает спорить, придумывать целые миры в игре, внезапно грустить или злиться без видимой причины. Это не капризы, а нормальная работа психики: именно сейчас закладываются основы личности, формируются первые представления о себе и мире, складываются отношения с близкими. Период непростой — но и потрясающе интересный.

В основе этой статьи - результаты фундаментального исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», проведённого Московским государственным психолого-педагогическим университетом в 2025 году. Масштабная работа собрала данные о когнитивных, эмоциональных и социальных особенностях детей разных возрастов.

Главные изменения у дошкольника:

В 3-7 лет ребёнок стремительно взрослеет внутренне. У него появляются способности, которых раньше не было:

Произвольность. Ребёнок учится делать не только «хочу», но и «надо». Может подождать своей очереди в игре, доделать поделку, даже если устал. Это фундамент будущей школьной самостоятельности.

Самосознание и самооценка. Ребёнок понимает: «я умею», «у меня получается», «я такой». Самооценка пока сильно зависит от слов взрослых: «Ты старался!», «У тебя здорово вышло!» помогают ему верить в себя.

Этические представления. Ребёнок различает «хорошо» и «плохо», но не абстрактно, а через примеры: «Так делают добрые дети», «Мама бы расстроилась». Он пробует применять правила к себе и другим -иногда строго и бескомпромиссно.

Внутренний план действий. Ребёнок начинает планировать: «Сначала построю гараж, потом поставлю туда машинку». Мышление становится сложнее.

Игра - это не развлечение, а «работа» дошкольника.

Для ребёнка игра - главный способ понять мир. В сюжетно-ролевой игре, когда он «в доктора», «в семью», «в строителей», тренируются сразу несколько важных навыков: умение договариваться и распределять роли, способность учитывать интересы других, навык следовать правилам, эмоциональная разрядка и переработка страхов.

Но исследования показывают: уровень сюжетно-ролевой игры у современных детей ниже, чем у дошкольников прошлых десятилетий. Причины понятны - расписание забито кружками, дома много гаджетов, а свободного времени, чтобы просто «понарошку», почти не остаётся.

Что можно сделать: выделяйте хотя бы 30-60 минут в день на свободную игру без инструкций и гаджетов. Пусть ребёнок сам решает, во что и как играть. Если хочется поучаствовать - спросите: «Можно я буду твоим помощником?» - и действуйте по его правилам.

Цифровая среда: польза и риски.

Гаджеты и мультфильмы являются частью жизни современного ребёнка. Важно не запрещать, а помогать ориентироваться.

1. ***Дозируйте экранное время.*** Для дошкольников оптимально не более 1 часа в день суммарно, с перерывами и без «фона» телевизора.

2. **Смотрите вместе. Обсуждайте:** «Что тебе понравилось?», «А как бы ты поступил на месте героя?» Так ребёнок учится анализировать, а не просто потреблять.
3. **Заменяйте пассивное потребление активным.** Вместо бесконечного листания видео предложите: «Давай придумаем свою историю про этого персонажа».

Исследования показывают: когда информация приходит без запроса ребёнка, снижается его познавательная инициатива. А ведь именно в этом возрасте он - «почемучка», и это самый ценный ресурс для развития.

Эмоции и поведение: почему ребёнок «взрывается».

Тревожность, упрямство, вспышки злости у дошкольников - не признак «плохого характера», а отражение того, как ребёнок справляется с нагрузкой и новыми требованиями. Среди факторов риска психологи выделяют:

- ✓ недостаток свободного времени и переизбыток занятий;
- ✓ раннее расставание с родителями и дефицит эмоционального контакта;
- ✓ копирование моделей поведения из медиаконтента.

Если ребёнок часто тревожится или злится, попробуйте простую формулу поддержки:

1. **Признать эмоцию.** «Видю, ты очень злишься, потому что мы уходим с площадки».
2. **Дать опору.** «Я рядом, мы вместе справимся».
3. **Предложить способ успокоиться.** «Хочешь, пойдём домой и ты расскажешь мне про эту машинку?»

Так вы показываете, что чувства важны, но есть и правила, и это помогает ребёнку учиться саморегуляции.

Ценности и картина мира.

Для детей 5-7 лет самыми значимыми остаются благополучие и социальное окружение: быть вместе с родителями, иметь друзей, чтобы вокруг были добрые люди. При этом статус «взрослого» большинству детей не нужен - их вполне устраивает быть ребёнком.

Среди новых ценностных сфер появились гаджеты и домашние питомцы. Это не плохо: питомцы дают опыт заботы, а гаджеты - новые форматы обучения. **Главное - сохранять баланс и не заменять живое общение цифровым.**

Практические советы родителям:

1. **Давайте время на свободную игру** - минимум 30-60 минут в день без гаджетов и инструкций.
2. **Поддерживайте инициативу.** Вместо «Давай я покажу, как надо» спросите: «Как ты хочешь это сделать?»
3. **Говорите о чувствах. Называйте эмоции ребёнка:** «Ты расстроен, потому что не получилось».
4. **Соблюдайте предсказуемость.** Чёткие, спокойные правила и ритуалы - режим, семейные традиции - снижают тревожность.
5. **Ограничивайте экранное время и обсуждайте контент.** Пусть ребёнок учится выбирать и анализировать, а не только потреблять.
6. **Развивайте самостоятельность. Доверяйте посильные дела:** «Помоги накрыть на стол», «Выбери, какую футболку надеть».
7. **Цените усилия, а не результат.** «Ты так старался!» важнее, чем «Какая красивая поделка!».

Современный дошкольник остаётся любознательным, эмоциональным и отзывчивым. Но из-за особенностей среды у него может быть меньше практики в самостоятельном

решении конфликтов, планировании и сюжетной игре. Это не значит, что дети «стали хуже»: они другие, и им нужны другие условия для гармоничного развития.

Факторы, которые помогают ребёнку расти уверенным и самостоятельным:

- ✓ возможность активно общаться со взрослыми и сверстниками;
- ✓ включение в разные виды деятельности - игра, рисование, конструирование, помощь по дому;
- ✓ индивидуальный подход и внимание к интересам ребёнка;
- ✓ предсказуемые правила и эмоциональная поддержка дома.

Дошкольный возраст - это время, когда ребёнок каждый день делает маленькие открытия о себе и мире. Он учится управлять собой, понимать других и пробовать новые роли. Задача взрослых - быть рядом, поддерживать и создавать пространство, где ребёнок может ошибаться, пробовать и радоваться своим успехам. Тогда к школе он придёт не с набором «выученных букв», а с внутренней уверенностью: **«Я могу, я справляюсь, мне интересно узнавать новое».**

Материал подготовлен на основе исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», МГППУ, 2025 год.

Статью подготовила педагог-психолог: А.Е. Ермолаева