

КРИЗИС



1 года жизни

Часто кризис первого года жизни ребенка застает родителей врасплох. Покладистый и спокойный младенец вдруг становится маленьким чертенком, своенравным, истеричным. От грамотного поведения взрослых в этот период зависит качество будущей жизни малыша.

Что такое кризис 1 года?

На период детства приходится больше всего личностных кризисов. Это связано с активным физическим и психическим развитием в этот период.

Возрастная психология выделяет кризис первого года у ребенка, как первый акт его осознанной самостоятельности. Ему предшествует адаптация новорожденного к новым условиям. Кризис первого года жизни проявляется повышенной эмоциональной реакцией ребенка на новое, запреты, даже на привычные действия родителей.

Недовольный крик, плач может вызвать любая мелочь. Поведение малыша становится сложно предсказуемым.

Признаки

Ребенок все время учится чему-то, новые умения накапливаются и, в сочетании с психологическими изменениями, приводят к скачкам развития. Пик их проявляется в виде возрастных кризисов. О кризисе 1 года говорят следующие особенности поведения:



1. Повышенная капризность и ранимость. Неосторожное действие или слово способно вызвать плач, крики.
2. Желание все делать самостоятельно, даже если не получается или страшно. Дети пытаются ходить, есть, даже одеваться без помощи. Впадая в истерику, если не удается или если взрослый пытается помочь.
3. Перепады настроения. Между слезами и веселым смехом может пройти несколько минут. Ребенок может с трудом адаптироваться к новой обстановке, приходу гостей.
4. Проверка границ дозволенного. Сын или дочь будто специально совершают запрещенные поступки. Их поведение противоречиво.
5. Повышенная потребность во внимании, нежелание отпускать маму. Дети начинают проявлять ревность.

Часто в этот период сбивается режим сна и бодрствования. Сын или дочь могут отказываться от дневного сна, позже или раньше просыпаться утром. Часть малышей становится разборчивыми в еде. Могут отказываться от пищи.

Причины

В психологии основными причинами кризиса одного года называют стремление ребенка к самостоятельности, потребность присутствия значимого взрослого.



Малыш стремится ходить, есть без помощи мамы, однако ее уход из поля зрения вызывает бурю негативных эмоций. Это связано со страхом потерять близкого человека. Ребенок нуждается в подтверждении безопасности, собственной значимости.

Самостоятельность малыша наталкивается на запреты родителей. Часть из них оправдана соображениями безопасности, часть продиктовано подсознательным страхом отпустить крошку, к которой были привязаны в течение длительного времени.

Бесконечные ограничения вызывают протест у ребенка, кроха плачет, кричит, проявляет агрессию. Вдобавок его желания проявить самостоятельность не всегда ему под силу. Он физически не может дотянуться до верхних полок, поднять тяжелый стул.

Продолжительность

Кризис 1 года длится 6–7 месяцев. Его начало и продолжительность индивидуальны. У некоторых детей он затягивается до 2 лет, после чего плавно перетекает в очередной переходный период.

Обычно первые признаки кризиса проявляются в 10–11 месяцев и проходят к 1,5 годам.

Многое зависит от реакции родителей, их желания понять и принять взросление ребенка. Позвольте малышу самостоятельно исследовать окружающий мир.

Как справляться: советы психологов



Возрастной кризис непростой период для ребенка. Чтобы он прошел с наименьшими потерями для нервной системы, необходимо выстроить единую линию поведения. Это особенно важно, если бабушки и дедушки живут вместе с малышом и его родителями. Единая линия поведения поможет ребенку усвоить нормы, принять запреты.

Основные советы специалистов по возрастной психологии:

1. Минимум запретов и безопасное пространство. Ограничения должны быть связаны только с опасными факторами. Нельзя трогать розетки, выбегать на проезжую часть, лезть к собакам на улице, высовываться из окна. Сведите к минимуму слово «нет», уберите потенциально

опасное, ценное в зону недоступную малышу. Если такой возможности нет, установите специальную защиту на дверцы шкафов. Она также понадобится для розеток, окон.

2. Оставьте в зоне доступа любимые игрушки малыша. Кастрюли, не бьющиеся чашки, тарелки, сломанная бытовая техника займут малыша надолго.
3. Дети после года любят подражать старшим. Это отличный способ занять сына, дочь. Позвольте им помочь с уборкой, готовкой. Дайте крошке тряпочку, пусть вытирает доступные поверхности. Две кастрюли, чашка доставят маленькому первооткрывателю уйму радости.
4. Не кормите насильно. Предложите малышу кушать вместе со взрослыми. Так он почувствует себя наравне с вами. Если возможно предложите пищу со своей тарелки. Но она должна быть без острых соусов, прошедшая щадящую термическую обработку.

Больше общайтесь, играйте с малышом. Совместное времяпрепровождение, доброта, забота — залог будущей успешности сына или дочери. Ребенок должен, понимать, что его любят, ценят, принимают.

Маме и папе стоит постараться понять язык, жесты малыша. Это облегчит общение, позволит минимизировать истерики. Они могут использоваться ребенком, как манипуляция. Он проверяет чего в состоянии добиться таким образом. Как правило, в такие моменты ребенка легко переключить на другое интересное ему занятие.

Если кроху не удастся переключить, дайте поплакать. Просто обнимите, и подождите, пока малыш не успокоится.

Взрослым важно держать себя в руках. Перед тем как сорваться на ребенка, постарайтесь успокоиться. Расслабьтесь, глубоко дышите, попробуйте мысленно сосчитать до 10 и глубоко выдохнуть. Срыв только усугубит ситуацию, напугает малыша.

Запрещенные действия

Кроме выработки единой линии поведения для всех близких, родители не должны впадать в крайности. Нельзя тотально все запрещать и контролировать каждый шаг крохи. Это приведет к инфантильности крохи. Категорические запреты ставят под угрозу нормальное развитие, поскольку мешают познавать мир.

Однако вседозволенность, потакание капризам вредны. Это избалует малыша, он не сможет адекватно воспринимать правила поведения в обществе.

Стоит ли бояться перемен в поведении? Кризис первого года жизни — естественный этап развития детской психики. Родителям не стоит бояться резко изменившегося поведения. Даже в острый период кризиса нужно оставаться на стороне ребенка.

