**Кризис 1 года у ребёнка: памятка для родителей от психологов.**

Многие взрослые считают, что возрастные кризисы у детей начинаются не раньше 3-х лет. До этого они слишком маленькие, чтобы что-то понимать настолько глубоко и переживать какие-то противоречия. Такое отношение нередко оборачивается для родителей первыми и, увы, необратимыми ошибками в воспитании. Если бы они не списывали нервозность, раздражительность и любые другие проявления личности годовалого малыша на прорезывание зубов, а помогли преодолеть ему переживаемое состояние, в дальнейшем было бы гораздо проще решить многие проблемы.

Все родители просто обязаны знать, как проявляется и сколько длится кризис 1 года, в чём его суть и что они должны сделать, чтобы помочь ребёнку преодолеть первые в его жизни противоречия. Именно в этом возрасте, если взрослые не справятся самостоятельно, возможна первая консультация у детского психолога.

**Суть кризиса.**

За первый год жизни ребёнок проходит путь от маленького сморщенного комочка, появившегося из утробы матери, до самостоятельной личности, которая может показать свой характер. За этот период ему приходится изучить столько всего нового, сколько он впоследствии не узнает за всю жизнь.

Чтобы понять, что малыш растёт не только в физическом плане, но и в личностном, родителям нужно вспомнить его новорождённым. В первые дни он плакал только потому, что хотел есть, у него что-то болело, он замерзал или не высыпался. Большинство его реакций было продиктовано физиологией, а жизнью управляли биологические ритмы.

Но, начиная с 8-9 месяцев, всё кардинально меняется. Чем ближе первый день рождения, тем труднее управляться с ним. Всё чаще он плачет по необъяснимым причинам. В туалет сходил, выспался, наелся, нагулялся, в тепле, окружён лаской и заботой — но вдруг морщится и капризничает, отталкивает игрушки и мамину руку. Терапевт после обследования говорит, что поводов для беспокойств нет, малыш здоров. Так в чём же тогда дело?

Именно так начинается кризис 1 года жизни. У ребёнка складываются первые представления об окружающем мире и нём самом. Он переживает состояние лёгкого, но всё же стресса, обусловленного тем огромным скачком в развитии, который он совершил от новорождённого до этого момента. Он ощущает себя уже полноценной личностью, так как осознаёт собственные желания: хочет и просит есть, гулять, играть, спать и т. д.

Связь с мамой становится немного слабее: он понимает, что может уйти от неё в другую комнату, наесться без её груди. Этот фактор усугубляется, если именно на данный период приходится отказ от лактации или выход женщины на работу. Малышу трудно осознать, что он может без неё обходиться.

Главное противоречие 1 года жизни ребёнка заключается в том, что он ощущает себя полноценной личностью (в его субъективном понимании). А на деле к нему продолжают относиться как к малышу, у которого пока не может быть никаких личностных потребностей. Он знает только одно понятие — «хочу», и то продиктованное больше физиологией. А мир взрослых навязывает ему что-то непонятное и неприятное — «надо» и «нельзя». Маленький человечек не может ещё до конца их усвоить, хотя ему приходится подстраиваться под те нормы и запреты, к которым к этому времени приучают его родители.

**Причины**

Если родители смогли осознать суть кризиса, им будет проще понять его причины. Это поможет наладить отношения с ребёнком и совместно преодолеть все противоречия этого непростого периода.

**Психологи называют следующие факторы-провокаторы:**

* огромное количество информации, которую нужно ежедневно усваивать и перерабатывать;
* необходимость постоянно учиться чему-то новому: есть ложкой, ползать, сидеть, ходить, говорить;
* непомерные физические нагрузки: на фоне ещё не сформировавшегося опорно-двигательного аппарата ребёнок начинает ходить, что даётся ему крайне нелегко;
* открытие окружающего мира, который, оказывается, не ограничивается кроваткой или одной комнатой, и по нему можно перемещаться — причём самостоятельно;
* отрыв от родителей: от них можно уползти и убежать — это второй разрыв с матерью в жизни ребёнка, но уже осознанный (первый — рождение);
* отказ от материнской груди — потеря ещё одной важной психофизиологической связи с мамой;
* освоение новых предметов (ложки, пирамидки, книжки, телевизора);
* выстраивание первых отношений с окружающими: у кого-то можно попросить кушать, у других это делать бесполезно.

С точки зрения психофизиологии, мозг ребёнка постоянно развивается и совершенствуется, он пытается понять, какое место занимает в этом огромном мире и как нужно себя в нём вести. Это первые шаги на пути социализации, и чем увереннее они будут, тем успешнее человек будет в будущем. Но без помощи взрослых малышу это не под силу.

Если раньше он жил по законам биологических ритмов, то к 8-9 месяцам они теряют свою организационную функцию. Его поведение кардинально меняется из-за созревания структур головного мозга и перестройки нервной системы.

Овладение ходьбой, речью, манипуляторными и предметными действиями сопровождается формированием новых качеств психики. Появляется потребность в самостоятельности (ребёнок понимает, что сам может перемещаться, чтобы изучить окружающее пространство и предметы), но для этого отсутствуют условия. Для родителей он всё такой же кроха, и большинство из того, что ему хочется, нельзя.

Разобрав каждую причину подробно и применив её к своему малышу, родителям будет проще понять, что с ним происходит. Это позволит более безболезненно преодолеть возрастной кризис первого года жизни ребёнка. Психологи и педиатры называют данный фактор обязательным условием формирования гармоничной личности в будущем.

**Как проявляется**

Самое сложное — распознать кризис 1-го года, т. к. психологическое взросление, как и физиологическое, сугубо индивидуально. Название носит условный характер: у одних детей его проявление наблюдается уже в 8 месяцев, другие могут прийти к этому только в 15 месяцев. Обычно это происходит в течение 3-4 недель после того, как ребёнок начинает ходить. И вот тут важно заметить признаки, которые свидетельствуют о начале становления личности.

Главным проявлением первого возрастного кризиса являются гипобулические реакции. В психологии под этим понятием подразумеваются ярко выраженные эмоции, в основе которых лежит недовольство. Запрет на желаемое или просто его физическая недосягаемость порождает в ребёнке агрессию, он входит в кратковременное состояние аффекта и стресса и требует любыми доступными способами то, что ему нужно.

Эти вспышки характеризуются:

* громким плачем, но чаще всего без слёз (они могут пойти потом, когда состояние аффекта закончится, а желаемое ребёнок так и не получит, и это будет уже другая реакция — разочарование и обида);
* резкими движениями: взмахи руками, топанье ногами, мотание головой, может даже упасть навзничь;
* живой мимикой: нахмуренные брови, плотно сжатые губы, сузившиеся глаза;
* требовательными интонациями: взрослые могут не понимать детского лепета, но по недовольному тону и быстрому темпу речи будет понятно, что малыш что-то требует и рассержен.

Гипобулические реакции могут проявляться в разные моменты. Чаще всего их причина лежит на поверхности и вполне понятна взрослым. Например, ребёнку не дали игрушку или заставляют есть пресную кашу вместо вкусной конфеты. Но иногда провоцирующий фактор завуалирован и далеко не так просто распознать, что именно ему не нравится. Это может быть детская ревность (когда кто-то целует маму или она при малыше активно общается с кем-то другим) или нехватка внимания (взрослые заняты своими делами, а он должен развлекать себя сам).

Гипобулические реакции чаще всего протекают бурно, с истерическими нотками. Однако внимательные родители на их фоне могут заметить и более смягчённые проявления кризиса:

* любопытство: малыша тянет ко всему запретному — розеткам, электроприборам, открытым окнам, дверям;
* чрезмерная активность, непоседливость;
* сопротивление маминым действиям (более мягкое, чем при гипобулических реакциях) — например, настойчивое срывание шапки с головы;
* назойливость: ползает (ходит) за мамой или папой по пятам, не отстаёт ни на минуту, не отпускает даже в туалет, дёргает за одежду, пытается что-то говорить и требует ответа;
* отказ от привычных ритуалов (не обязательно посредством гипобулических реакций): не хочет спать, есть, гулять, умываться, одеваться и т. д.

Чаще всего первый психологический кризис ребёнок переживает достаточно бурно, т. к. у него ещё нет способности само рефлексии. Все свои эмоции он демонстрирует, чтобы донести до взрослых свои ощущения и противоречия. К сожалению, большинство родителей списывают эти капризы на недомогание или, что ещё хуже, на плохой характер (молодые мамочки нередко говорят фразы вроде «вредный — весь в папашу»).

Это приводит к тому, что в плане психологического развития малыш остаётся без помощи, что впоследствии негативно сказывается на его формировании как личности. Неразрешённые противоречия могут тянуться за ним ещё длительное время, препятствуя в дальнейшем нормальной социализации.

**Сроки**

Как уже было сказано, кризис 1 года у детей может проходить по-разному. В среднем, психологи называют период, когда он проявляется наиболее ярко, с 8 до 15 месяцев. Именно в этот отрезок нужно особенно внимательно наблюдать за всем, что происходит с малышом и ловить первые признаки зарождающихся противоречий. Здесь тоже есть несколько важных моментов, которые родителям нужно обязательно усвоить.

*Во сколько начинается*

Не нужно думать, что чем раньше начнётся кризис, тем лучше и тем быстрее он закончится. Здесь всё наоборот: психологи считают, что оптимальным вариантом является преодоление противоречий в период с 12 до 15 месяцев. Это продиктовано тем, что личностное развитие в этом возрасте тесно взаимосвязано с физиологией. Мозг ребёнка в 8 и 15 месяцев существенно отличается. Чем больше нейронных связей сформировано у него к моменту кризиса, тем легче ему его пережить, потому что он понимает гораздо больше.

Однако его нельзя замедлить, он зависит от индивидуальных особенностей. Если кризис выпал на младенческий возраст (до года), родителям нужно просто набраться терпения и предпринять все возможные меры для его благополучного разрешения.

*Сколько длится*

Длительность кризиса может составлять от 1 месяца до 1 года. Этот срок зависит от многих факторов, начиная с индивидуальных особенностей и заканчивая помощью со стороны. Чем активнее будет участие родителей в данном процессе, тем успешнее и быстрее будут преодолены противоречия. Некоторые психологи считают, что основной пик приходится на 8-15 месяцев, а затем он начинает стихать, т. е. ребёнку хватает этого времени, чтобы осознать собственную значимость и освоить основные запреты.

Другие специалисты считают, что кризис длится на протяжении целого года — с 12 до 24 месяцев. Просто гипобулические реакции то затихают, то проявляют себя с новой силой в течение всего этого времени. С одной стороны, кажется, что права именно эта группа психологов. Стоит только вспомнить, как детки, которым уже исполнилось полтора года, закатывают истерики в магазинах, чтобы им купили то, что они хотят. Однако считается, что в данном возрасте это уже последствие неправильного воспитания, когда малыш не смог в период первого кризиса освоить запреты и простейшие социальные нормы.

**Как себя вести: советы психологов**

Есть родители, которые на интуитивном уровне чувствуют кризис 1 года и пытаются помочь ребёнку в его преодолении. Это лучше, чем списывать всё на прорезывающиеся зубки или вредный характер. Однако ошибок на данном пути избежать не получится, потому что в некоторых моментах правильно понять потребности малыша поможет только возрастная психология.

Правильный вариант поведения родителей в данной ситуации — заранее знать о предстоящем кризисе и максимально к нему подготовиться. Это значит, что нужно изучить соответствующий материал по теме (причины, признаки и что делать). С развитием Интернета детская психология стала доступной всем. Если возникли какие-то вопросы или проблемы, необходимо обратиться за помощью к профильному специалисту.

Итак, что же детские психологи советуют родителям делать, когда ребёнок вступает в фазу первого в своей жизни возрастного кризиса?

Не бежать сломя голову на приём к психологу или психотерапевту. Кризис 1 года считается одним из самых лёгких и не требует специальной коррекции и уж тем более лечения.

Принять ребёнка как самостоятельную личность и расширить круг его прав (можно дать возможность самому выбирать игрушки).

Продолжать соблюдать установленный ранее режим дня, несмотря на капризы, но делать это через игру, а не насильственными методами.

Развивать ребёнка: расширить его границы (купить ходунки), давать пищу для интеллекта (с помощью игр), тренировать моторику рук.

Обеспечить ему бытовую безопасность, учитывая возросшее любопытство (не запрещать тыкать пальцами в розетку, а поставить на неё блокировку).

Обучать самостоятельности: пусть сам умывается, ест, одевается — медленно и неправильно, зато он будет удовлетворён собственной значимостью и быстрее научится всё это делать.

Не лишать его обратной связи: если он с вами разговаривает на своём языке, старайтесь понять, что он хочет донести до вас, и обязательно отвечайте на любой лепет словами, жестами и мимикой.

Приучать к словам «надо» и «нельзя». Причём все запреты должны быть строгими, незыблемыми и соблюдаться всеми членами семьи.

Показывать свою любовь: ласково разговаривать, обнимать, целовать, смотреть в глаза.

**10 «нельзя»**

*Памятка для родителей*

1. Повышать голос: все запреты должны объясняться спокойно, с помощью игр.
2. Идти на поводу у ребёнка и потакать его капризам: табу не должны нарушаться ни при каких условиях.
3. Делать его центром вселенной.
4. Лишать самостоятельности: определитесь, что в этом возрасте он может делать сам.
5. Игнорировать его действия и слова: тесный контакт и прямая связь обязательны.
6. Паниковать: терпение и спокойствие родителей — залог нормального психического развития ребёнка в любом возрасте.
7. Нарушать режим дня.
8. Отучать от груди: нужно сделать это либо раньше, либо позже.
9. Выходить маме на работу: аналогично с предыдущим «нельзя».
10. Устраивать ребёнка в детский сад или нанимать ему няню.