

Кризис первого года жизни

Кризис первого года жизни — это весьма условное название. Этот сложный период может нагрянуть к кому-то уже в 8-10 месяцев, а к кому-то — только в 15. Как правило, этот переломный момент наступает приблизительно в течение 3-4 недель после того, как ребенок начинает ходить.

Каковы причины кризиса первого года жизни, его признаки и, что самое важное, как же с ним справиться без потерь для родительской и детской психики — расскажем в нашем материале.

Причины кризиса первого года жизни

Ничто не приходит из ниоткуда. С кризисом первого года жизни — та же история. Среди главных причин его возникновения:

- большое количество информации, которую ежедневно нужно усваивать;
- необходимость освоения новых навыков (говорить, ползать, ходить);
- серьезные физические нагрузки (необходимость ходить при несформировавшемся опорно-двигательном аппарате);
- открытие окружающего мира за пределами квартиры;
- отрыв от родителей, от которых можно убежать или уползти;
- освоение новых предметов (ложки, кубики, новые игрушки или даже планшет);
- выстраивание первых отношений с окружающими.

Особенности проявления кризиса первого года жизни

Главное проявление — это недовольство. И пусть оно кратковременное, но оно очень и очень заметное. Вызвать негативные эмоции могут запреты на получение желаемого или его физическая недостижимость. В рамках этого состояния ребенок:

- громко плачет, обычно без слез (но слезы могут потечь по окончании состояния аффекта, когда малыш будет разочарован и обижен);
- резко движется: машет руками, топает ногами, мотает головой или даже падает навзничь;
- активно работает мимикой: хмурит брови, сжимает губы, сужает глаза;
- требовательно «разговаривает»: быстро и недовольно лепечет.

Всё вышеперечисленное может проявляться в любое время суток и по самым разным причинам. Иногда они понятны: не дают игрушку, заставляют есть кашу. Иногда разобраться, что же стало причиной недовольства, гораздо сложнее: это может быть нехватка внимания или ревность (мама уделяет внимание кому-то другому).

Впрочем, кризис проявляется не только в истериках. Среди иных, более мягких проявлений:

- надоедливость: не отпускает маму с папой даже в туалет, дергает за одежду;
- отказ выполнять привычные действия (умываться, гулять, кушать, спать);
- чрезмерная непоседливость: кажется, что в малыша вселилась юла;
- любопытство: особенно оно касается взрослых и запретных вещей (открытые окна, розетки).

Как справиться с кризисом первого года жизни

Кризис — это всегда тяжело. Однако «стандартные» кризисы хороши (если это слово уместно) тем, что с ними можно справиться своими силами. Крайне мало детей нуждается в дополнительном обращении к психологу.

Итак, как быть, если нагрянул кризис первого года жизни?

Создать развивающую среду

Необходимо, чтобы квартира была оборудована в соответствии с потребностями ребенка: ходить должно быть удобно, в разных местах должны находиться предметы для манипуляций, разные по форме, текстуре и функциям.

Обеспечить безопасность в быту

Закрывать розетки, спрятать провода, убрать из доступа всю бытовую химию, острые, бьющиеся и другие представляющие опасность предметы. Кроме того, необходимо оснастить все шкафы, окна, некоторые двери специальными детскими замками. Минимум источников опасности — минимум запретов — минимум негатива. Вот такая простая логическая цепочка.

Соблюдать режим дня

В процессе кризиса ребенок должен научиться принимать границы и правила. Если в семье есть определенный распорядок дня, то ребенок к нему постепенно привыкает и затем становится более уравновешенным.

Давать возможность быть самостоятельным

Не нужно делать за ребенка всё, особенно если он проявляет инициативу! Умывание, прием пищи, одевание — во всём этом ребенок может и должен участвовать. Родителям здесь важно не раздражаться из-за медлительности и неаккуратности, а если уж без помощи никак не обойтись — нужно предложить сотрудничество.

Давать ребенку обратную связь

Из-за того, что речь малыша несовершенна (пока ещё!), он не умеет выражать свои желания. Нужно стараться понять, чего же именно он хочет, и не игнорировать его попытки установить контакт.

Отказаться от насилия

При капризах и криках насильственные действия родителей (или любых других взрослых) приведут только к усугублению ситуации. Правильным будет переключить внимание ребенка на игрушку, песенку, игру.

Следовать системе запретов

Все «надо» и «нельзя» должны иметь смысл, который взрослым ещё предстоит растолковать ребенку. И делать это необходимо каждый раз. Кроме того, система запретов должна быть постоянной, а не сегодня одно, а завтра другое.

Проявлять любовь и уважение

Авторитарное поведение родителей формирует не лучшие качества в ребенке: безынициативность, трусость, пассивность. А доброжелательное отношение, напротив, развивает доброту и ласку.