

Еще вчера малыш был милым и послушным ребенком, агукал, улыбался маме и папе, охотно шел на ручки к бабушке и дедушке, а сегодня капризничает, не хочет делать то, что обычно любил, не слушает родителей. Его как будто подменили. **Всеми виновником наступивший кризис 1 года.**

Узнайте, с чем связан кризис, какие существуют признаки, что нужно делать, а чего следует избегать, и что предложить малышу, чтобы смягчить этот непростой для большинства родителей период.

Кризис одного года.

Кризис одного года возникает у ребенка перед серьезным скачком в развитии, когда ребенок переходит с одной ступени развития на другую.

И, как правило, характеризуется тем, что любая не конфликтная ситуация начинает вызывать у ребенка бурю эмоций, капризы и истерики.

Почему же так происходит?

Ребенок учится ходить и перед ним открывается новый мир, который немедленно необходимо познать, изучить, попробовать на вкус. Наталкиваясь на какие-либо препятствия и преграды, ребенок начинает протестовать. А способы протеста, которые он освоил к году, это, соответственно, капризы, истерики, кусания, щипания, выгибания, падение на пол.

По-другому он еще не умеет выражать свои эмоции. И при всем этом для него пока непонятно: где же заканчиваюсь Я и начинается весь остальной мир?

Оказывается, я могу сам кушать такое интересное яблочное пюре, а когда невкусно – выплюнуть! И если я разозлился на маму, то могу убежать от нее или отбрыкаться... но потом выясняется, что даже если я пытаюсь кушать сам, ложка почему-то норовит перевернуться, и я все равно остаюсь голодным... обидно!!! Так где же теперь заканчиваюсь я и начинается мама?.. и куда девается мама, если я убегаю далеко-далеко?.. и если мы не одно целое, то вдруг она куда-то исчезнет без меня?..

Вот способы решения основных проблем, с которыми сталкиваются родители годовалого ребенка.

1. «Хвостатая мама»

У малыша периодически наступают такие дни, когда он не отпускает маму ни на шаг! Малыш требует внимания, не позволяя заниматься никакими другими делами. Что же делать, если кроха настойчиво требует внимания

У вас есть 2 варианта.

Первый – не обращать внимания на возмущенного и расстроенного ребенка и пытаться, например, приготовить ужин. Будьте готовы к тому, что ваши ноги будут покусаны, а кастрюли и миски – опрокинуты как главные конкуренты в борьбе за мамино внимание.

И второй вариант – уделить полчаса качественному общению с крохой. Играйте, возитесь с ним, носите на руках. Вот увидите – малыш удостоверится, что мама никуда не исчезает, и довольно скоро потребует свободы. Теперь вы сможете выдать ему пару сковородок и посадить возле себя на кухне, получив возможность полноценно заняться своими делами.

2. Плач под дверью.

Такая прозаическая вещь, как посещение душа или туалета, становится почти неразрешимой проблемой! Стоит вам закрыть дверь, ребенок начинает горько рыдать под дверью. И это вовсе не из вредности, а от большой любви и страха, что мама пропадет.

Что делать?

- Идя в туалет, возьмите с собой яркие картинки, фантики от конфет и т.д. Засовывайте их малышу под дверь, а он будет запихивать их обратно.

- Вы можете громко петь любимые песни – слыша ваш голос за дверью, ребенок убедится, что вы не исчезли.

- Еще одна веселая игра: попросите мужа закрыться в туалете, а вы с дочкой или сыном останьтесь снаружи. А теперь постучите. Папа говорит: «Нет-нет-нет!», а вы – «Ждем-ждем-ждем!» Затем поменяйтесь ролями.

3. Маленький исследователь.

Чтобы свести к минимуму риск травм и необходимость запретов (очень уж болезненно они воспринимаются в этом возрасте), пора подумать о безопасности вашего дома. Сейчас тот период, когда красоту и декоративность квартиры следует временно принести в жертву здравому смыслу.

Как показывает опыт, годовалый ребенок разбивает все, что можно разбить, падает отовсюду, откуда можно упасть, и тянет в рот все, что может в него поместиться.

И очень возмущаются, если взрослые не позволяют этого сделать. Если же необходимость запрета все-таки возникла, не пресекайте любопытство малыша, а перенаправьте в мирное русло, иначе рискуете получить вялого, ничем не интересующегося ребенка.

Предложите крохе разрешенный способ взаимодействия с понравившимся ему предметом. К примеру: «Книжку рвать нельзя, можно перелистывать» или «Живого котенка не надо хватать за хвост, ему больно, его можно погладить. А с игрушечным можешь делать что хочешь».

4. Обыденные войны

Классическое проявление кризиса одного года – это возникновение больших проблем в самых обычных делах. Малыш начинает проявлять редкостное упрямство и негативизм в вопросах еды, одевания, прогулок

. Это связано с его растущей самостоятельностью, и если что-то он не умеет пока сделать сам, то свою личность может проявить хотя бы в отказе. Здесь ваши незаменимые помощники – куклы, плюшевые мишки и книжки с картинками.

Годовалый ребенок очень восприимчив к чужому пример (и хорошему, и не очень). Поэтому «мальчик на картинке» поможет накормить, медвежонок – одеться и т.д.

5. Буря эмоций

Его настроение меняется каждые 30 секунд, чуть что не так – малыш рыдает, швыряет вещи, сводит с ума всю семью.

Особенно пугает родителей манера абсолютно всех годовалых детей с воплем падать на пол и стучать ногами и руками, а то и головой.

Родители злятся, раздражаются, наказывают ребенка... Но перед тем как прикрикнуть на свое вопящее чадо, остановитесь и задумайтесь вот над чем.

Во-первых, малыш сам очень сильно страдает от своего состояния и пока что не умеет его контролировать.

Во-вторых, он очень чувствителен к маминому настроению, и если вы с перекошенным лицом будете шипеть: «Успокойся немедленно!» - это никак не поможет, а только возбудит ребенка еще

сильнее.

Вообще, все бурные эмоции малыша можно разделить на три группы.

Первая – это реакции на отказ или запрет. Кроха расстроен и выражает это именно таким способом – по-другому не умеет.

Поэтому ваша задача – посочувствовать и переключить внимание малыша на что-то интересное.

Вторая группа – это «капризы специальные», инструмент ребенка для достижения желаемого. Если кроха капризничает «просто так», при этом не очень громко, а скорее канючит – видимо, ему скучно.

Поговорите с ним, описывая, что вы сейчас делаете, мимо чего проходите и т.д. А если ребенок капризничает, добиваясь чего-то запрещенного, ни в коем случае не отменяйте запрет!

Иначе вы только приучите добиваться желаемого с помощью крика.

Третья группа – «истерика усталости».

Ребенок перевозбужден или переутомлен после похода по магазинам, зоопарку, после тяжелого дня.

Он начинает капризничать, плач становится сильнее и сильнее, кажется, его невозможно успокоить.

Вот это как раз не тот вариант, когда малыша можно оставить наедине со своим состоянием.

Прежде всего, успокойтесь сами. Постарайтесь не доводить ситуацию до такого плача, когда ребенок «заходится», икает.

Здесь необходимо ребенка пожалеть, и дать ему то ритуальное действие, от которого он успокаивается (у кого то это может быть теплый компотик, у кого то бутылочка с молоком, а у кого то и пустышка).

Всем здоровья, берегите себя и ваших детей. 🙏🍀