**Кризис 1 года.**

Совсем недавно милый малютка был послушным и добрым, но всё изменилось. Бесконтрольное поведение, скандалы, рыдания. Что это? Как поступать и действовать родителям?

Переживать не стоит. Это нормальный процесс взросления. Просто начался кризис 1 года. Развитие идет очень быстро и ребенок не может осознать, что с ним происходит. Проявление собственного «Я» требует определенных действий без помощи мамы. Такие фразы, как «Сам» появляются в лексиконе всё чаще и чаще. Это не что иное, как проявление независимости, несогласия. Здесь следует изменить линию родительской опеки и позволить самому сделать несколько шагов.

Речевые навыки еще недостаточно активны и малыш просто не может объяснить, что с ним не так. Идет быстрое развитие памяти в четырёх важных направлениях: вербальность, эмоциональность, осознанность и моторика. Вещи распознаются сначала по форме, затем по размеру и только к 2 годам по цвету. Психика формируется, как деление на «доверять — не доверять». Мать, своеобразный проводник в адаптации с окружающим миром. Это первый и главный человек. Психология кризиса 1 года должна быть понятна взрослому. Жизнь у ребенка только начинается. Не стоит предъявлять к нему повышенные запросы. Кризис первого года и так достаточно травматичен для малютки.

**Как распознать надвигающиеся проблемы?**

Проблеме присущи определенные ***сигналы*** в действиях и поступках крохи. По ним достаточно легко распознать кризис одного года.

* первый признак — частая смена настроения и переходы из одного состояния в другое сокращаются с каждым днем. Только что гладил кошку, а через 5 минут стал бить её кубиком. Обнимал подушку и смешно кривлялся, но через минуту выкинул и начал пинать.
* необоснованная причина плача или капризов. Съела половину порции кашки и разревелась, что манка не зеленая. Потому что ей кажется, что в другом цвете еда была бы вкуснее. Корень проблемы — это кризис одного года у ребенка.
* упрямство и упорство. Может отказаться обувать сапожки и требовать разную обувь на разные ножки или просит надеть носочки сверху на ботинки. Считает, что плаванье в луже самое интересное занятие и делает вид, что не слышит ваши слова. Всячески игнорирует любые замечания и просьбы. Не злитесь.
* противоречивое поведение. В кризис первого года жизни дитя будет недовольно всем и вся. Это плохое и это тоже. Гадкий папа и гадкая собака. Топанье ногами и истерические вопли.
* постоянные требования внимания. Отошли на пять минут и сию секунду истерика с катанием по полу и хватанием за одежду. Сопли, слезы и хлюпанье носом.
* мамин «хвостик». Чашечка кофе становится неосуществимой мечтой мамочки. Любимое чадо выливает напиток, радостно забравшись к ней на ручки, ведь он должен быть первым.
* действия, выполняемые ранее с удовольствием, вызывают агрессию. Вдруг пугается горшка и разучился ходить в туалет.
* отказ от еды
* нарушение сна, повышенная тревожность и легкая возбудимость

Признаки кризиса проявляются комплексом и не стоит беспокоиться, если возникла всего одна. Бывает, малыш просто не «в настроении». Но не пропустите кризис одного года у ребенка.

**Как действовать, если ребенку всего один год?**

Мини-кризис одного года можно нивелировать. Специалисты рекомендуют предпринять ряд мер еще до его начала. Но если вовремя не удалось идентифицировать переломный момент, то еще непоздно это исправить.

1. 1. Убирайте вещи в недоступное место, чтобы ребёнок не смог их достать. Тогда количество запретов уменьшится само собой. Расположите косметику мелкие штучки повыше. Желательно, чтобы их было практически не видно.
2. Контролируйте самостоятельность, но не препятствуйте и не мешайте. Позвольте самому держать ложку и принимать пищу, если ложечка упадет, то просто дайте новый прибор.
3. Случается, что совсем нет времени. Отложите другие вопросы и обязательно поиграйте с малышом, почитайте книжку или посмотрите мультфильмы. Нет ничего важнее любимого малыша, все остальное может подождать. Стоит упустить момент и придется горько раскаяться в будущем. Наибольший эффект оказывают игры. В процессе игровой деятельности мозг переключается на другие задачи. Не забывайте много разговаривать, рассказывать интересные истории, смешные сказки, так малыш запоминает слова и учится их применять. В кризис 1 года у ребенка такое внимание вызывает уважение.
4. Дайте ему немного личного пространства. Это очень пригодится в жизни. Побыть одному некоторое время психологически полезно. Чем-то увлекся, замолчал и тихонечко перебирает игрушки, не отвлекайте. Наиграется и позовет.
5. Подружитесь. В кризис 1 года вы должны быть не надзирателем, а лучшим другом.
6. Чтобы исключить деспотизм, все родственники должны придерживаться общей линии взаимодействия с малышом. Нельзя давать основания думать бабушка добрая, а мама ругается. Если он что-то совершил, то показать недовольство должна вся семья.
7. Поймите для себя и уложите в голове, что это уже не пухлый карапуз, мирно сопящий в детской кроватке. Это маленький человек со своим характером и желаниями. Надлежит и относиться к нему в соответствии с возрастными требованиями.

Продолжительность перестройки личности происходит от нескольких недель до нескольких месяцев, но обычно заканчивается к 2 годам. Конечно, в большей степени это зависит от личностных качеств и эмоционального настроя вашего малыша. Но сделайте всё, что в ваших силах для минимизации психологических рисков для неокрепшего детского разума.

**Запрещенные приемы и методики**

Есть ряд определенных табу, запрещенных приемов. То, что не следует делать в период возрастных изменений и кризиса 1 года.

1. Не используйте наказание, чтобы не случилось. Поругайте, но не закрывайте в комнате в назидание. Сдерживайте злость. Это просто эмоции. Ведь ничего не поправимого не случилось. Но и излишнее панибратство не стоит допускать. Определите четкие и понятные рамки и границы. Да, ребенок будет обижаться, но излишняя восприимчивость уйдет со временем. Сейчас вы закладываете фундамент навыков коммуникабельности и приличий.
2. Не оказывайте лишнее давление, добиваясь своего. Не хочет гулять в назначенное время или собираться в детский сад, ну и что? Возможно он не выспался или его обижают другие дети, выясните причину. Ведь вполне вероятно, что в саду воспитательница отругала его, и теперь ему страшно идти туда. Разберитесь и подробно объясните что разрешено, а что нет. Действуйте аккуратно, не забывая про кризис 1 года у ребенка.
3. Нельзя кричать или шлёпать. Просто категорически запрещено. Иначе вы загоните проблему вглубь и в дальнейшем будет очень сложно. Общая тенденция в современном воспитании, это отказ от физического воздействия. В истории немало примеров когда с помощью беседы разрешались крупные мировые конфликты, а уж с маленьким героем договориться не составит проблемы.

Детские психологи советуют донести до маленькой личности, что папа и мама любят малыша таким, как он есть, несмотря на достоинства и недостатки. Как бы он себя ни вёл, любовь не станет больше или меньше. Она просто есть и будет всегда.

Не бойтесь. Любой малыш переживает кризисный виток, в независимости от пола или полноценности семьи. Это биологические настройки организма и каждый родитель сталкивается с таким. Происходит разделение жизни на два периода, заканчивается младенчество и начинается ранний возраст. Этот этап развития неизбежен.