**Кризис одного года - упрямство и капризы?**

В развитии ребенка психологи и педиатры выделяют три стабильных периода: "младенческий" - с рождения до одного года, "раннее детство" - от года до трех, и "дошкольное детство" - от трех лет до семи. Каждая из этих стадий завершается так называемым кризисом развития.

Кризис - это необходимый и закономерный этап в жизни ребенка, когда накапливаются изменения в поведении и развитии и происходит переход на качественно новый этап. Каждый кризис сопровождается появлением упрямства, непослушания, капризов, которые малыш чрезвычайно ярко проявляет. Таким образом, этих кризисов также три: кризис одного года, кризис трех лет и кризис семи лет. Обойти их не возможно - через это проходят практически все дети. Но для одних этот переход происходит проще, для других сопровождается более серьезными, значительными поведенческими проявлениями. Родители удивляются, ища причины таких внезапных изменений в поведении дочки или сына. Но эти изменения закономерны, свойственны всем детям в определенном возрасте, поэтому их назвали "кризисами развития".

**Почему возникает кризис**

Так почему же они возникают? Прежде всего, потому что у детей появляются новые потребности, а старые формы их удовлетворения уже не подходят, иногда даже мешают, сдерживают, и потому перестают выполнять свои функции.

Давайте поговорим о кризисе одного года, о тех важнейших заданиях, которые решаются на этом этапе. В конце первого года жизни социальная ситуация полного слияния ребенка с взрослым как будто взрывается изнутри. Малыш начинает понимать и разграничивать: я малыш, а он - взрослый, мы - разные. В этом суть кризиса первого года жизни. В этом возрасте ребенок приобретает определенную степень самостоятельности: появляются первые слова, происходит становление навыков ходьбы, развиваются действия с предметами. Но диапазон возможностей для воплощения этого еще достаточно ограничен.

Вот ваш малыш сделал свой первый шаг. Расширилось пространство его существования. Теперь он может самостоятельно путешествовать по квартире и не только, значит, есть возможность находить множество очень интересных вещей, которые просто требуют совершенного изучения и экспериментирования с ними. Но почему-то оказывается, что маме можно пользоваться всеми предметами на кухне, а ребенку - нет. Папе позволяется сколько угодно работать с инструментами, а сыну или дочке опять же запрещают брать в руки гвозди или молоток. Почему? Детское любопытство, желание знакомиться со всем, что встречается вокруг, - это естественная потребность этого возраста. И запреты, которых малыш не понимает, вызывают у него протест, который проявляется плачем, упрямством, неудовлетворением, то есть всем тем, что так удивляет родителей, и получило в психологии название "кризиса".

Конечно же, каждый ребенок развивается по своему особенному "графику", потому первые шаги малыш может предпринять и в девять месяцев, и в год и три месяца. Так и первые проявления кризиса часто проявляются в разное время. Но чаще это происходит именно тогда, когда ребенку исполняется год.

Откуда взялись капризы?

Что же происходит с вашим малышом в этот период? Родители могут заметить появление в поведении родного чада упрямства, капризности. Раньше послушный и спокойный, в этот период он начинает капризничать по любому поводу, и очень часто родители не могут понять, что же послужило причиной такого "приступа".

Прежде всего, стоит подчеркнуть, что ваш малыш уже много понимает и может, но он еще не умеет рассказать о своих желаниях. Ребенок все активнее познает мир. Раньше он не умел ходить, его передвижение было ограничено. С того времени, когда малыш научился ходить, его мир расширился и наполнился множеством вещей, которые "требуют" внимания к себе. Ребенок путешествует по квартире и изучает, как устроена плита на кухне, что спрятано в шкафу для обуви, также он стремится взять в руки каждый предмет, осмотреть, покрутить, попробовать "на зуб". Но вдруг со стороны родителей раздается "нельзя". Он совсем не понимает причин этого. Поэтому повторяет попытку и плачет, когда запрет звучит еще раз. Ребенок пытается всеми доступными ему средствами выразить свои желания. Малыш еще не умеет говорить, чтобы выразить свое неудовлетворение. А новые попытки познания мира вызывают новые запреты.

Так воля маленького человека впервые сталкивается с волей взрослого. Ребенок в год хочет действовать сам, его больше не устраивает положение куклы, которую кормят, пеленают, дают игрушки, когда хотят, разговаривают, когда не хотят - не разговаривают. Он стремится быть самостоятельным, причем общаться по собственному желанию. И здесь еще один парадокс - стремление к общению есть, а слов, чтобы выразить все это, еще нет. Трудно бывает понять, чего хочет малыш, хотя он и пытается выражать собственные желания и потребности.

Так начинается кризис первого года. Он становится тем глубже, чем больше родители противоречат желаниям малыша. Капризы ребенка, в действительности, являются показателем того, что взрослым наступило время изменить свое поведение и отношение к собственному чаду. Прежние стереотипы общения уже не срабатывают. И если ваш ребенок хочет схватить руками ложку именно в тот момент, когда вы его кормите, то проще дать ему в руки этот предмет, а себе взять другой и продолжить остановленный не на долго процесс. Не беда, если малыш будет весь измазан кашей, зато вы его спокойно накормите, а после всего просто уберете и умоете свое чадо.

Пора действовать?

Родителям необходимо понять, что наступил тот момент, когда очень важно предоставить ребенку больше самостоятельности. Необходимо почувствовать, что пришла пора делать что-то не для малыша, а вместе с ним. На протяжении первого полугодия второго года жизни можно учить его пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, пить из чашки, снимать шапочку, колготки, а в дальнейшем и одеваться, самостоятельно умываться и т.п. Если этот этап будет пропущен, то позже, в 3-5 лет ребенок просто не захочет заниматься этими уже неинтересными для него вещами, тем более он привыкает, что мама одевает, умывает, кормит.

Нужно быть внимательным к первым проявлениям детской самостоятельности: ребенок тянется к ложке, чтобы есть самому, отбирает у мамы шапочку, чтобы одеть, пытается положить кубики один на другой, и очень недоволен, когда кто-то пытается помочь. Если родители с пониманием и терпением отнесутся к этим первым проявлениям активности ребенка, то со временем будут вознаграждены самостоятельностью малыша, уверенностью, жизнерадостностью.

Чем больше есть вещей, которые взрослые позволяют ребенку, тем более легко настаивать на запретах. А позаботившись о том, чтобы опасные предметы были недоступны для малыша, вы сможете спокойно позволить ему исследовать ваш дом - все ящики, ящички, нижние полки. И как знать, возможно, сегодняшняя игра сына или дочки с кастрюлей в будущем превратится в поварской талант. Конечно, не нужно поощрять любые желания ребенка. Запреты должны быть умные, четкие, однозначные и согласованные между всеми взрослыми членами семьи. Если запрещаете что-то, то в процессе этого внимание малыша нужно просто отвлечь на что-нибудь другое, а можно предложить умную альтернативу: запрещено писать на отцовских документах, но вот есть листочек - здесь это делать позволяется. Но никогда нельзя играть ножом (чтобы не пораниться) или ботинками (они грязные) или же дорогими вещами (альтернатива в виде старого сломанного будильника может обернуться завтра "разборкой" новых часов, ведь ребенок просто не осознает разницы, хотя уже очень хорошо умеет проводить аналогии: это - часы, если мне можно играть этими, то можно и всеми другими).

Если родители проявили достаточно такта, терпения и гибкости по отношению к малышу, то первый кризисный этап в его развитии завершится и наступит спокойное время. Конечно же, это ненадолго. Но пока ребенок становится опять послушен, спокоен. Причем, малыш уже стал самостоятельнее и взрослее, он может и умеет намного больше, чем раньше.

Ваш ребенок - это уже человек со своими желаниями, чувствами, эмоциями, просто он еще не умеет выразить их. И если вы уделите больше времени тому, чтобы попробовать понять малыша, то любой кризис пройдет быстрее, легче, и с меньшими эмоциональными потерями для обеих сторон.