

Тренинговое занятие для родителей детей младенческого возраста

«Как пережить кризис первого года жизни ребенка»

Цель: сформировать представление о проявлениях кризиса 1 года; обучить стратегиям взаимодействия с ребенком в трудных педагогических ситуациях.

Материал: игрушки по количеству участников, магнитно-маркерная доска, фломастер; рабочие листы, ручки.

Вступительное слово: если возник вопрос о кризисе, значит, слышали, читали об этом явлении, имеете опыт общения с ребенком.

«Нарисуем» портрет ребенка. Участники называют каким стал ребенок, психолог записывает на доске (отмечаем какой знак преобладает + или -).

Да, когда нам говорят о возрастных кризисах или мы читаем об этом, то кризис описывают как негативные изменения в ребенке.

Малышу исполнился один год, и родители не могут его узнать. Вчера такой милый, послушный и нежный карапуз, сегодня превратился в настоящего бесенка. Он совсем не желает слушать и слышать маму. Ему обязательно нужно делать то, что нельзя.

Срочно требуется открыть все ящики в доме и вытащить оттуда содержимое, сломать то, что ломается, разобрать, оторвать, рассыпать! Ночью и днем кроха стал плохо спать. А кормление теперь — целое событие! На улице очень нужно измерить глубину луж, очистить своими ладошками каждую стоящую машину. Или залезть к маме либо папе на руки и уже оттуда руководить всей прогулкой. А родителей до чего довел за такое короткое время! Мама с папой уже бегут за градусником, если малыш вдруг решил спокойно поиграть! И это еще далеко не все! И знакомо практически всем родителям годовалых детей.

Что происходит? Все объяснимо. И если малыш в 1 год вдруг стал непослушным, капризным и упертым, то его родителей можно поздравить!

Возрастная психология называет это как кризис первого года жизни. И бывает он у всех детей, только может проявляться по-разному и отличаться продолжительностью. Психологи считают, что такое состояние у ребенка может начаться в диапазон от десяти месяцев до полутора лет и длиться от нескольких недель до года. Не нужно впадать в панику! Все это при правильном подходе можно легко пережить. Но сначала нужно выяснить, как же узнать, что кризис уже наступил.

Описывая ребенка в начале нашей встречи, Вы назвали все признаки кризиса 1 года.

Мини-лекция. Кризис первого года. Признаки.

1. Малыш перестает слушаться родителей. Он может стать с ними очень требовательным и агрессивным. А еще он начинает избегать посторонних.

2. Ребенок переполнен чувством уверенности, что все может делать сам, даже если ему не хватает умений.
3. У ребенка очень часто меняется настроение. Малышу ничего не нравится, ему очень трудно угодить.
4. Ярko проявляется противоречивость в поступках. Он обнимает, а затем сразу же кусает, щипает, бьет. Очень просит что-нибудь, а получая — выкидывает!
5. На замечания в его адрес ребенок реагирует болезненно. Он становится очень ранимым и обидчивым.
6. Довольно часто капризничает без причины. И не знает, чего хочет.
7. Опять, как и в раннем младенчестве, боится упустить из виду маму. И ходит, зацепившись за нее.

Что превращает малыша в совершенно неузнаваемого человечка? В чем причины кризиса и что же со всем этим делать?

Упражнение с игрушкой (определяем позиции ребенка и родителей, что будет, если я долго подержу).

Вывод после выполнения упражнения: представьте себе цыпленка, еще не вылупившегося из яйца, как безопасно ему там. И все-таки хотя и инстинктивно, но он разрушает скорлупу, чтобы выбраться наружу. Иначе он просто задохнулся бы под ней. Наша опека (наши объятия) для ребенка — та же скорлупа. Ему тепло, ему уютно и безопасно быть под ней. В какой-то период жизни она ему необходима. Но малыш растет, меняясь изнутри. И вдруг приходит срок, когда он осознает, что скорлупа мешает росту. И ребенок уже не инстинктивно, сознательно ломает «скорлупу», чтобы познать непознанное, изведать неизведанное.

Мини-лекция. Причины возникновения переворота сознания у детей первого года жизни.

Малыш научился вставать и самостоятельно ходить, он начинает чувствовать себя свободным и независимым от взрослых, и хочет, чтобы они это признали. Он может делать то, что еще совсем недавно было для него не доступно. Ребенок очень активно начинает изучать и узнавать на собственном опыте окружающий мир. **И все пресечения в области познания и сомнения в его самостоятельности вызывают у него протест.**

Родителям обязательно нужно осознать, что их малыш перешел на новую ступень своего развития, а не вести себя с ним как с только что родившимся, не позволяя ему никаких самостоятельных действий.

Все меняется для него в окружающем мире — отношение с родителями, к себе, его предметная деятельность. И этот кризис 1 года жизни переживается им тяжело, такая вот психология этого периода. Ведь столько всего ему приходится сейчас осознавать!

Родительское «нельзя» часто провоцирует возникновение конфликтов, потому что малыш не понимает причин запрета. Ему сложно разобраться в этом вопросе. Он чувствует себя нелюбимым оттого, что мама или папа запрещает ему лезть в розетку дома, или есть землю на улице. А говорить он не умеет, что тоже вызывает крайние переживания, потому что он остается при всем своем старании передать свои мысли непонятым.

Как со всем этим поможет справиться психология?

Во-первых, нужно уяснить, что эти перемены неизбежны, и этот период — совершенно естественный процесс, которому рано или поздно придет конец. Во-вторых, необходимо понимать, что тот вклад, который родители внесут в воспитание своего ребенка сейчас, он пронесет через всю свою жизнь.

Поэтому нужно запастись безбрежным терпением, безграничной любовью и начать следовать советам, которые дает возрастная психология. Тогда кризис первого года жизни ребенка пройдет совершенно незаметно.

Обсуждаем с участниками (раздать рабочие листы, столбец 2 заполняют участники):

Проявления кризиса	Стратегии поведения взрослых
Малыш перестает слушаться родителей. Он может стать с ними очень требовательным и агрессивным (проверка границ на прочность – «хочу знать, что можно и что нельзя!»)	Запреты. Пусть их будет не очень много. И нельзя будет только: • то, что касается угрозы жизни и здоровью малыша; • вещи членов семьи, которые имеют отношение к работе и учебе, документы; • просто дорогие сердцу предметы. Запрещенные предметы и вещи лучше убрать из видимости и досягаемости малыша. Основная задача взрослых — всю эту неумную энергию обратить в нужное русло, а лучше всего в игру. Например, на кухне открывается просто огромное поле для деятельности и игры любимого чада. Вместо исследования горячей плиты и холодильника, кроха может разбирать и складывать корзину с луком, чесноком и другими овощами. Кастрюли, сковородки, крышки от банок, ложки и небьющиеся тарелки — это просто сокровища для малыша и с ними он может делать все, что захочет. А можно также позволять ему кормить чем-нибудь свои игрушки. Вместе со своим крохой можно загружать и выгружать стиральную машину. Ему это очень понравится. А если разрешить ему нажать на

	нужную кнопку, радости не будет предела. Не нужно заставлять ребенка есть, если он это делать отказывается. Он поест, когда проголодается.
Ребенок переполнен чувством уверенности, что все может делать сам, даже если ему не хватает умений («хочу быть взрослым!»)	Нельзя пресекать самостоятельность своего ребенка, иначе впоследствии он ничего не сможет сделать и решить сам. По мере возможности подключать ребенка к выполнению повседневных дел. Всегда хвалить, если что-то у него получается. Во-первых, ему это все будет очень интересно. Во-вторых, он и в дальнейшем будет помогать, так как это в его подсознании оставит позитив. Обсудить с участниками в чем и где можно предоставить ребенку быть самостоятельным. В этот период проявления самостоятельности необходимо научить своего карапуза некоторым навыкам. Например, мыть руки, держать правильно ручку и ложку, и другим.
У ребенка очень часто меняется настроение. Малышу ничего не нравится, ему очень трудно угодить. Довольно часто капризничает без причины. И не знает, чего хочет (истерика – «хочу кричать, хочу плакать!»)	Умением управлять эмоциями может похвастаться не каждый взрослый. Что уж говорить о ребенке. Но эмоции, которые во время кризиса могут захлестывать, надо куда-то девать. Задача взрослых – помочь ребенку дать выход эмоциям так, чтобы от этого никто не пострадал. Лучше всего малышам подходят подвижные игры: попрыгать, побегать, побеситься. А смех разрядит атмосферу и даст ребенку уверенность в том, что «все хорошо». Необходимо здесь упомянуть о детском плаче, который ребенок использует, чтобы чего-то добиться от родителей. В психологии он называется манипуляторным. Эти душераздирающие вопли кого угодно заставят сдаться. Родителям нужно знать, что ребенок таким способом просто проверяет, насколько далеко он может зайти и что при помощи такого плача он может получить. Но все-таки у крохи обязательно должны быть какие-то рамки в том, что можно, а чего нельзя. Вседозволенность не приведет к хорошим последствиям ни сейчас, ни в будущей жизни ребенка.
Ярко проявляется противоречивость в поступках. Он обнимает, а затем сразу же кусает, щипает, бьет. Очень просит что-нибудь, а получая —	Конечно, хорошо бы научиться понимать малыша. Хотя бы на интуитивном уровне. Наверное, многие мамы это умеют. Постараться услышать его. Если чаще играть вместе с крохой, то времени на капризы не останется. Общение. Это очень важный момент. Надо говорить обо всем, что происходит, и даже спрашивать его мнения о чем-либо. Пусть он не

выкидывает!	может ответить. Все равно это необходимо. Он почувствует себя очень важным звеном в своей семье. А еще это отлично развивает речь.
Опять, как и в раннем младенчестве, боится упустить из виду маму. И ходит, зацепившись за нее	Правила отлучения от груди (грудь – источник надежности, чувства защищенности и покоя). Проводить время с ребенком всей семьей
На замечания в его адрес ребенок реагирует болезненно. Он становится очень ранимым и обидчивым. Требуется повышенного внимания к себе. Как только родители переключают свое внимание на другие объекты, ребёнок начинает плакать, капризничать и всем своим видом пытаться переключить центр внимания на себя («хочу, чтобы меня хвалили!»)	Похвала – источник положительных эмоций и уверенности в себе. Именно похвалы ребенок ждет, достигнув новых высот, освоив новые умения. Хвалить, может быть, даже важнее и в тех случаях, когда ребенок потерпел неудачу. Ведь всегда можно порадоваться старанию и устремленности малыша. В этот очень сложный, но в то же время интересный жизненный этап нужно не забывать о том, что такое безусловная любовь. Никаких нервов, криков и ругательств! Прежде чем начать свою истерику, нужно глубоко вдохнуть и подумать, поймет ли ребенок, которому, возможно, чуть больше года, все правильно. Негатив в сторону! Кризис — он пройдет! А все происходящее должно вызывать улыбку и гордость за малыша хотя бы за то, что он так быстро и хорошо развивается. А разрядку после напряженного дня можно получить и другим способом, вовсе не обязательно срываться на ребенке. Нужно быть другом своему малышу, он должен знать, что в любую минуту может положиться на своих родителей. И это ощущение того, что его любят просто так, всегда понимают и поддерживают, очень поможет ему на протяжении всей его жизни.

Вывод. Если молодые родители сумели достойно пережить этот отрезок времени, то их вознаграждением за труды становится психологическая стабильность и гармония во взаимоотношениях с подрастающим малышом.