

«КОГДА У РЕБЕНКА ИСТЕРИКА — СПАСАТЬ НУЖНО РОДИТЕЛЯ»

Почему дети закатывают скандалы? Как помочь себе и ребенку в ситуации, которая кажется неуправляемой?

Пожалуй, главное, что нужно знать родителям: детские истерики — это нормально. Когда желания и возможности в конкретной ситуации не совпадают, тогда случается истерика.

Родители не виноваты в том, что у их детей случаются истерики. Это не значит, что они плохо их воспитали. **Истерики — это естественный этап развития любого человека.**

На этом можно было бы закончить статью. Но, во-первых, все же есть случаи, когда детские истерики — это симптом и стоит обратиться к врачу. А во-вторых, помогать ребенку проживать истерики так же важно, как, например, страховать его во время первого плавания. Вы же не скажете в этой ситуации:

Плыви как можешь, а я пошла.

Истерика у ребенка, а страдают родители

Если детские истерики — это нормальное явление, то почему к ним относятся с такой неприязнью? Во многом причина — в социальном давлении. Мы живем в таком обществе, где негативные эмоции считаются чем-то неуместным. Поэтому детские истерики воспринимаются как то, что обязательно нужно устранить.

Плюс — отношение самих родителей к истерикам. Ведь кому на самом деле плохо, когда ребенок истерит? Родителям. Это происходит потому, что нас самих когда-то в детстве не принимали в таком состоянии, мы не научились проживать свои эмоции. Когда такие дети вырастают и сами становятся родителями, как правило, примыкают к одной из двух групп.

Первая — те, кто могут накричать на ребенка, шлепнуть. То есть выдергивают ребенка из истерики, вызвав у него чувство страха. Страх — это эмоция, которая заставляет нас переключить внимание с чего угодно. Банальный пример: вы с мужем ругаетесь, в этот момент падает ребенок. Все, ваш конфликт прекращается, хотя бы на время.

Но запугивая ребенка, вы его отталкиваете, показываете, что в таком состоянии, как сейчас, он вам не нужен. И это — самая большая угроза для маленького человека. У детей есть два состояния: «меня родитель любит, принимает — значит, я живу» и «меня родитель не

принимает, не любит — значит, я умру». Быть нужным — это жизненно важная потребность для ребенка.

Вторая группа родителей — те, кто, наоборот, стараются быть идеальными: «Я должен принять ребенка, не обесценить, не наорать на него, не шлепнуть и при этом быть очень спокойным».

Но те модели поведения, которые мы видели в детстве, откладываются глубоко в подсознании, на уровне рефлексов и в критические моменты выходят наружу. Если родитель уже во взрослом возрасте не научился проживать свои эмоции, принимать и любить в первую очередь себя таким, какой он есть, не скатываться в чувство вины, в момент детской истерики он сам начинает фрустрировать. Ребенок это сразу же считывает и его истерика только усиливается. Получается такой патологический круг, в котором многие родители крутятся.

КОГДА ИСТЕРИКИ — НЕ НОРМА

Есть ряд признаков, когда истерики ребенка — это повод обращения к неврологу:

- Истерики частые, повторяются чаще 5-7 в день;
- Истерики длятся больше 40 минут- 1 часа;
- Ребенок в момент истерики начинает терять сознание, плохо дышит, синеет, у него появляется рвота;
- Ребенок часто просыпается в истерике ночью.

Если что-то из вышперечисленного повторяется из раза в раз — стоит обратиться к врачу.

КОГДА ИСТЕРИКИ — ЭТО НОРМАЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

До полутора лет истерик, как правило, не бывает, потому что ребенок еще не осознает себя как личность. Вот когда он начинает говорить «НЕ» «Маша хочет кашу, а я НЕ хочу кашу» — значит, скоро родители столкнутся с истериками.

Чем меньше ребенок, тем более быстро и бурно развивается истерика. Соответственно, если маленький ребенок говорит «я хочу» и не получает то, что просил — уже через пару секунд может случиться истерика. Ребенок постарше, 3-5 лет, может какое-то время ходить за мамой и говорить: «Я хочу, я хочу, я хочу», — и только после этого разразиться плачем.

В периоды возрастных кризисов истерики обостряются. **Самый яркий — кризис 3 лет.** У кого-то он может начаться в 2-2,5 года. В этом возрасте

абсолютно все родители сталкиваются с детскими истериками. И в зависимости от темперамента ребенка, а также реакции родителей ребенок закладывает свои модели поведения в истерике на будущее.

После кризиса 3 лет истерики, как правило, сглаживаются, возвращаясь во время кризисов 7, 9, 12 лет и в подростковом возрасте. Но эти периоды уже менее продолжительны, и истерики в этом возрасте не так ярко выражены.

КАК СГЛАДИТЬ НАДВИГАЮЩУЮСЯ ИСТЕРИКУ

Бывает, мама уже с утра видит, что настроение у ребенка не очень и 100% по какому-то поводу будет истерика. Ее можно предотвратить, если дать ребенку заранее выплеснуть эмоции. И сделать это можно с помощью простых игр.

- *Злые и добрые котики.* Мама и ребенок превращаются в «злых котиков», бегают, царапают диван, кусают подушку, рвут бумажки. А потом эти «котики» становятся добрыми и начинают мурлыкать, ластиться.

- *Толкание стены.* Родитель и ребенок соревнуются, кто сильнее толкнет стену.

- *Бросание игрушек.* Часто дети швыряют игрушки, не всегда родители это одобряют. Для таких ситуаций можно купить специальные игрушки-бьюшки.

Такие простые игры помогут если не предотвратить истерику, то однозначно сделают выплеск эмоций менее бурным.

ИСТЕРИКА НАЧАЛАСЬ — 4 ПРОСТЫХ ШАГА

Если предупредить истерику не получилось, не волнуйтесь. В первую очередь оцените, не угрожает ли ситуация жизни и здоровью ребенка. Если физически с ним все в порядке, то состояние родителя выходит на первый план. Простой пример. Вы летите в самолете, его начинает потряхивать. Вы сразу смотрите на стюардесс: если они спокойны, то вам тоже становится спокойнее. Так и здесь.

Этап 1. Оцениваем свое состояние

В первую очередь скажите себе, что вы не виноваты в том, что происходит это нормальное явление, и постарайтесь успокоиться. Поможет в этом дыхание, например, метод «дыхания квадратом»: вдох — задержка, выдох — задержка и т.д. Можно попробовать очень активное дыхание: вдох через нос, выдох через рот — и начинаете дышать все быстрее, а потом на пике, когда уже не можете захватывать воздух, замедляетесь и постепенно расслабляетесь.

Также помогает отсоединение. Самое простое — это сделать два шага от ребенка. На эти несложные манипуляции уйдет секунд 20, но это поможет быстрее истерику свести на «нет». Как минимум, вы потом не будете винить себя, что не удержались и наорали на ребенка или ударили его.

Этап 2. Присоединение

Если вы понимаете, что истерика ребенка не выводит вас из себя, вы можете присоединиться к ребенку. Опуститесь так, чтобы ваши глаза были на уровне глаз ребенка. Вовсе не обязательно, чтобы он смотрел на вас, но вы должны быть на одном с ним уровне.

Когда истерика нарастает, ребенок может не дать себя обнять, начнет вас отталкивать. Вы не настаиваете и выполняете «молчаливое присоединение»: просто находитесь рядом. Можно попробовать положить руку на плечо, если он разрешает, немного похлопать. Можно сказать: «Хорошо, я буду рядом, я вижу, что ты злишься, но я буду рядом, никуда не уйду».

Этап 3. Принятие эмоций

Когда волна истерики начинает спадать — ребенок смиряется с тем, что не получит желаемого, появляются так называемые слезы тщетности — вы переходите к контактному присоединению, обнимаете, гладите и проговариваете эмоции:

Кажется, очень просто. Но многие сталкиваются на этом этапе с проблемами. Во-первых, банально очень непривычно говорить такими словами. Во-вторых, сложно понять, а что именно чувствует ребенок. Это происходит потому, что мы сами порой не можем понять, что чувствуем. Базовых эмоций немного: злость, страх, стыд, вина, отвращение, грусть, радость. Вы можете спокойно называть ту, которую, как вам кажется, испытывает ребенок. Если вы ошиблись, он поправит.

И еще один важный момент на этом этапе — не обесценивать переживания ребенка: «Да, здесь какая-то ерунда», «Разбилась игрушка? Мы купим другую», «Да забей, что ты плачешь», «Бывает, все теряется». Для ребенка то, что случилось, — это настоящая трагедия, какой бы абсурдной ситуация ни казалась. Для ребенка потеря машинки может быть не менее горькой, чем, например, потеря любимой сумки для мамы.

Есть и другой способ обесценивания — это быстро начать помогать: «Давай вот это сделаем — и все пройдет».

Ребенка не надо торопить, нужно дать эту эмоцию прожить. Вы сами увидите, что он затихает и начинает к вам прислушиваться, и тогда можно перейти к завершающему этапу.

Этап 4. Диалог.

Когда ребенок обратил на вас внимание, спросите:

Слушай, а что мы можем сделать? А я могу тебе как-то помочь? А ты себе можешь как-то помочь?

Действуем в зависимости от возраста: чем меньше ребенок, тем больше ответственности мы берем на себя, встаем в сильную доминантную позицию. А если это подросток, он, скорее всего, откажется от вашей помощи и сам пойдет разруливать ситуацию.

Таким образом, главное в истериках то, что ребенок учится узнавать свои эмоции, проживать и решать проблему.

Если рядом истерит чужой ребенок

Как себя вести, когда рядом с вами другие родители не справляются со своим ребенком в истерике.

В этой ситуации можно присоединиться и помочь, но не ребенку, а маме или папе. Спросить: «Я вижу, что вам плохо, что ваш ребенок сейчас плачет. Я могу помочь? Может быть, сумки поднести?». Если вы налетите со словами: «Как ты смеешь шлепать ребенка», велики шансы, что дома этого ребенка отшлепают в четыре раза больше.

Можно ли уступить ребенку

Когда триггером истерики стал какой-то родительский запрет, то часто, если ребенок уж очень сильно плачет, родитель «сливается» — делай, бери, только отстань.

Когда мы отказываем детям, то зачастую отказываем больше, чем надо: это нельзя, туда не ходи, то не трогай. Поэтому когда ребенок что-то просит, не отвечайте сразу, подумайте пару секунд. Прежде чем запретить что-то ребенку, спросите себя:

Это навредит здоровью или несет угрозу жизни? Это затрагивает мои границы?

Если оба ответа «нет», спокойно разрешайте, если хотя бы один из ответов «да» — менять свою позицию можно только в редких случаях. И в таких случаях можно сказать: «Слушай, я подумала, я вижу как тебе это очень надо, да, я тебе это разрешу».

Но изменение своего решения не должно быть базовой реакцией на просьбы ребенка. В противном случае родитель перестает быть доминантой, и мы получаем ситуации, когда ребенок валяется на полу в магазине, чтобы получить игрушку.

«Я хочу просто поплакать»

В заключение, хочу поделиться и своей историей про истерики. Она помогла мне взглянуть на них через призму детского восприятия.

Однажды во время сильной истерики дочери, полностью выбившись из сил, я спросила у нее: «Просто скажи, как тебе помочь?». Она посмотрела глазами полными слез и сказала: «Я просто хочу плакать». В тот самый момент она сказала все, что нужно было услышать и понять. Не стоит винить себя и ребенка, не нужно ставить задачу спасти его от нахлынувших эмоций и спешить помочь. Просто быть рядом уже достаточно.

Желаю Вам успехов!

