

Дитячі істерики Нормалізація стану дітей.

Поради від психологині Світлани Ройз.

Перші потреби дитини – це безпека та близькість, емоційний контакт з надійними дорослими.

В поточних умовах про базову безпеку не йдеться, а на емоції та емоційний контакт у батьків просто може не вистачати сил та часу. Часто діти, навіть ті, що проявляють здорові емоції, викликають у нас роздратування чи агресію.

А що вже говорити про дітей. Проявити те, що в них накопичилось, вони можуть тільки з тими, кому довіряють. Часто те, що «накопичилось», виливається в дитячі істерики.

Коли у дитини виникає істерика. Алгоритм дій дорослого:

- Стабілізуватися самим. Взяти в руку якусь річ, спертися на спинку стільця чи стіну – зараз наших сил та опори може не вистачати. Нагадати собі, що істерика – означає, що занадто висока напруга. Іноді дитині важливо випустити пару.
- Бути в контакті з дитиною і не переривати контакт.
- Якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь, погроз та нотацій. Треба надати підтримку почуттям дитини. Важливо назвати почуття дитини й поговорити з нею про це. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилася? Намагатись озвучити потребу дитини. Істерика потребує берегів, а саме нашої уваги, часто наших рук та обіймів. «Давай я візьму тебе на руки!», «Мені теж так хочеться додому», «Якщо б я могла, я б для тебе ...»
- Якщо це маніпуляція, важливо бути в контакті, почути потребу, але дати зрозуміти, що маніпуляція не пройде.
- Якщо дитина мала, допустимо перефокусувати увагу.
- Тільки після того, як контакт відновлено, як потреба дитини почута, усвідомлена, можна розпочати раціональний діалог. Почати переказувати те, що було до початку істерики та супроводжувати дитину в раціональному висновку.
- У істерики є інерція, вона не може припинитися одразу ж.
- Важливо продумати, напрацювати практики, що робити після істерики, коли сама істерика пройшла, щоб не було відчуття втрати близькості (обійманці, мізинчики, будь-що).

Щоб зменшити дитячі істерики, *батькам необхідно турбуватися і про себе*, укріплювати свої життєві ресурси.

Що робити?

- Пам'ятати, що ми нормальні в ненормальних умовах. Ми залишаємося найкращими батьками й у воєнний час, навіть більше.
- За будь якої можливості нам потрібно відпочивати. І дуже важливо хоч 2-5-15 хвилин робити паузи – в гортанні-перегляданні новин, в спілкуванні, в турботі про себе
- Треба виписати, занотувати для себе практики відновлення і використовувати їх.
- Режим дня! Це те, що дає відчуття кордонів.

- В заняттях з дітьми варто обирати, як і в мирні часи, – те, що нам самим може приносити хоч якесь задоволення. Наші жертви обертаються нашим же вигоранням.
- Дуже важливі зараз тілесні ігри – це і безпека, близькість і стабілізація нервової системи.
- Подумати і відновити щось з нашого мирного життя, певні страви, домашні ритуали, пісні, слова.

Всього доброго вам. Миру, злагоди, здоров'я.