Детская истерика

АВТОР: Компанец Наталия Николаевна

Едем в троллейбусе. На соседнем сидении – мужчина держит на коленях 2–3-летнего малыша. В руке у него стаканчик с йогуртом, еще не распечатанный. Малыш немного повертелся, потом стал просить: «Дай мне йогурт». Папа отказал, пытаясь объяснить, что в троллейбусе нельзя, что нет ложки, что нужно мыть руки, это удобнее сделать дома…

Но ребенком было услышано только первое слово «нет». Остальные слова папы утонули в лавине криков. Причем одними криками не обошлось: малыш пытался выдернуть стаканчик из рук папы, ударить его. Папа вел себя на удивление стойко (редко встретишь столь терпеливого мужчину).

Вскоре крики стали раздражать окружающих, и все стали давать советы: «Мужчина, отвлеките его чем-нибудь! Мальчик, смотри, какая машинка едет!», «Да спрячьте вы этот йогурт!», «Дайте ему, что он хочет! Это же невозможно выдержать. Не издевайтесь над ребенком!»

На следующей остановке папа вышел, выволакивая дерущегося отпрыска из троллейбуса…

Что происходит?

Если ребенок закатывает истерику на виду у всех, это приводит в ярость и смущение одновременно. Истерика – эмоциональное расстройство. Ребенок не может справиться со своими чувствами, которые долго держал в себе. Возможно, он чувствует себя жертвой обстоятельств, которые не в силах изменить, либо требует сиюминутного выполнения своих желаний только потому, что не может ждать, и слово “потом” для него не существует. Однако, даже если родители объясняют ребенку, почему они не могут удовлетворить его желание, подобные объяснения зачастую абсолютно бесполезны: ребенок расстраивается и устраивает истерику. Зато хорошо понимают, что им сказали "нет", а значит, желание так и осталось неудовлетворенным. И дети идут на "крайние меры".

Бывает, что в момент истерики ребенка одолевает страх, с которым он не может справиться самостоятельно.

Еще одна причина истерик – недостаточное владение речью ребенка: он не может объяснить, что ему нужно, и расстраивается.

Для того, чтоб разобраться в причинах столь бурного выражения эмоций или протеста, конечно нужна “ясная голова”, которая абстрагируется от повышенного шума и телодвижений маленького эмоционального гиганта. Ведь одной из причин истерик – попытка повлиять на взрослых (особенно, если она не первая, и в прошлый раз вы уступили).

Когда это бывает?

Возраст таких “эмоциональных взрывов” – начиная с одного года, когда ребенок начинает проявлять первые попытки самостоятельности (страсть к исследованиям, любопытство). Во младенчестве ребенок ориентируется только на свои потребности (в еде, тепле, общении), а, становясь старше, приобретает желания как более осознанные потребности. Но восприятие времени в этом возрасте еще несовершенно, потому если какое-то желание возникает, малыш упорно добивается его выполнения сиюминутно. Именно в этом – одна из причин так называемого кризиса первого года. Постепенно приучаясь к тому, что желания могут быть удовлетворены не сразу, а потом, ребенок развивает чувство времени и волевые процессы, то есть регулирующую функцию психики.

Можно сказать, что бурные эмоциональные реакции на первых порах проявления кризиса первого года бывают у всех. Но сила, частота истерик, разнообразие причин зависит от темперамента ребенка и окружающих его взрослых. Но остаются они в более старшем возрасте только у некоторых.

Конечно же, многие могут сказать, что даже среди взрослых (особенно женщин) есть немало таких, которые способны истерично реагировать на что-то. Но эти эмоциональные расстройства – «рудиментарные» остатки кризиса первого года, либо, как считают современные психоаналитики – показатель (и причина) неблагополучия в личной жизни.

Исконно русский вопрос «Что делать?»

Когда папа из первого примера вышел из троллейбуса, мне оставалось только догадываться, как он поступит дальше. Выберите варианты:

А) освободится от назойливых взглядов и советов пассажиров в переполненном транспорте и отшлепает хорошенько сына, чтобы в следующий раз не повадно было «позорить отца»;

Б) демонстративно выбросит «предмет истерики» (йогурт) в мусорное ведро и предупредит (достаточно спокойно): «Если ты не прекратишь, ты никогда ничего больше не получишь!».

В) оставит ребенка на остановке и отойдет в сторону, ожидая, «когда это закончится», при этом, например, читая газету.

Конечно же, самый первый шаг папы был очень правильный: он лишил «маленького артиста» «публики» – вывел его из троллейбуса. А третий способ вывода ребенка из истерики – самый безболезненный для обеих сторон, и наиболее положительный для будущего эмоционального развития ребенка.

Нужно сказать, что если истерика все же разразилась, в первую очередь, не нужно пугаться, и тем более чувствовать себя виноватыми. Это – знак, что малыш взрослеет и вырабатывает способы взаимодействия с миром и с окружающими людьми. Только родители, самые близкие люди, могут помочь малышу пойти правильным, цивилизованным путем.

Самое трудное для родителей в этот момент – держать себя в руках. Ведь если и взрослый «взорвется», то мало хорошего почерпнет ребенок из этого «урока».

Еще нужно всегда помнить, что отказывать ребенку в чем-то – вполне нормально. Как и то, что ребенок может возмущаться из-за этого. Так что «поддаваться» столь эмоционально выраженным требованиям ребенка не нужно.

Иногда дети пугаются именно того, что не могут сами справиться со своими эмоциями. В таком случае ребенку нужна ваша поддержка: обнимите его, скажите нарочито спокойно: «Все в порядке, ты просто очень расстроен. Со

всяким человеком такое бывает». Если это вызовет дополнительно раздражение ребенка, то так же спокойно скажите: «Когда ты успокоишься, мы с тобой поговорим, а так я не понимаю», – и отойдите в сторону, давая понять и физически, что вы не станете слушать крики и смотреть на бурные телодвижения.

Итак, самый простой и самый сложный «рецепт» (но и самый лучший!) – не обращать внимания на эмоциональный взрыв дитяти. Стойте спокойно и ждите, когда это кончится.

Если вы очень расстроены – быстро покиньте «поле битвы» ребенка за сиюминутное выполнение собственных желаний, по возможности спокойно. Если вы находитесь в общественном месте – отойдите от ребенка, но так, чтоб не терять его из виду, и чтобы он видел вас. Если ребенок не может долго успокоиться (минут 10–15) – отвлеките его внимание тем, что станете что-то увлеченно делать (играть кубиками, паззлами, игрушками, смотреть мультики), совершенно не «вспоминая» о только что разразившейся буре.

Ребенок должен усвоить, что истерики и эмоциональный «шантаж» не приносит результатов, и лучше искать другие способы выражения желания. Ребенок должен знать, что имеет право на любое чувство и уметь его выражать цивилизованно. И главное – что даже если это случается, то мама и папа не одобряют этого поведения, им это не нравится, но самого малыша они любят.

Если же истерики вошли у вашего ребенка в привычку, это может означать, что он научился таким образом добиваться своей цели. Скорее всего, он понял, что так вы идете на уступки: покупаете ему сладости или игрушки или разрешаете не ложиться вовремя в постель. Поэтому родители должны иметь в виду, что, уступая этим истерикам, вы уступаете желанию, которое по тем или иным причинам не собирались выполнять, и способствуете тому, что истерики становятся просто отрицательной привычкой.

В этом случае вам придется запастись «вагоном» терпения. Но, если вы понимаете, что истерики стали для него методом выудить из вас что-нибудь, единственная тактика борьбы с ними - это не обращать на них внимания.

Не удивляйтесь, если ребенок, увидев, что его "старания" не производят желаемого эффекта, удвоит, а то и утроит их. Именно тогда вам нужно собрать все свои силы в кулак, чтобы не обращать внимания на эти вопли: ни жеста, ни взгляда, ни слова.

«Что делать после истерики?» или «Профилактика»

Нельзя высмеивать детские истерики, ни тем более наказывать за них ребенка. Самое сложное для родителей в подобной ситуации - это сохранить контроль над собой. Если вы часто сами бурно реагируете, то ребенок не сможет научиться другому поведению. Однако, если вам удастся держать себя в руках, вы подадите своему крохе хороший пример самообладания, достойный подражания.

Когда истерика пройдет, не заводите об этом разговор. Если целью такого поведения был «шантаж», то ребенок поймет, что не добился цели.

Когда спектакль закончится, вы должны вести себя так, как будто ничего не случилось, никак не комментируя произошедшее и давая крохе возможность снова заслужить ваше расположение. Если вы выдержите такое напряжение и будете неукоснительно следовать этому правилу, через какое-то время вы заметите, что ваш малыш устраивает все реже и реже истерику.

Проанализируйте, что могло способствовать эмоциональному срыву ребенка. Если вы сможете в дальнейшем предотвратить эти ситуации, то оградите себя от повторения истерики в таких же условиях. Например, есть обстоятельства, при которых дети склонны к эмоциональным срывам (например, когда малыш устал или слишком возбужден, не выспался), он может быть неспокойным, и потому более раздражительным, и, реагируя на ваше ситуативное «нет», ответит нетрадиционно бурной сценой. Если ребенок устраивает истерики во время или после посещения гостей, то, возможно, он слишком возбуждается от такого скопления народа. Вам нужно уделять время малышу в спокойном месте: порисовать вместе с ним, рассказать или прочитать сказку.

Никогда резко не прерывайте занятий ребенка, даже если они кажутся вам бессмысленными. Для переключения внимания малыша нужно какое-то время. Его можно провести вместе, отвлекая ребенка от понравившегося занятия и увлекая тем, что нужно вам.

Иногда раздражение у детей накапливается, когда долго что-то не получается. Следите за тем, как ребенок справляется с каким-то новым для себя делом, ведь на первых порах не всегда он сможет сделать это сам (запустить новую машинку, взобраться по ступенькам на горку, переступить через ручеек). В таких случаях нужно сделать это вместе с ним, чтоб он проверил свои силы и поверил в них. Конечно же, не нужно делать это за ребенка, но создать условия, чтоб он понял, что справился сам (с вашей помощью).

В спокойной обстановке, когда вы минуты времяпровождения учите ребенка правильно себя вести во время эмоционального срыва. Расскажите сказку о Зайце, который часто скандалил, топал ногами, а его родители не понимали слов, когда он кричал и не могли дать ему то, что он просил. А потом зайчик научился просить словами то, о чем он всегда кричал и плакал. Пусть ребенок «станет» Зайчиком и придумает, как правильно попросить, чтобы не кричать, как отреагировать, если ответили «нет». Можно даже маленького ребенка научить называть свои чувства. За время, которое он потратит на построение фразы, он уже немного успокоится. В другой раз пусть он побудет мамой Зайчика и проговорит вашу фразу спокойным тоном: «Ты рассержен. Когда ты успокоишься, мы поговорим».

Посоветуйтесь с ребенком, как бы он хотел, чтоб вы вели себя с ним, когда он в ярости: чтобы вы обняли его и успокоили, или чтобы отошли в сторону и подождали, пока он успокоится сам (конечно же, это нужно спрашивать не во время истерики).

И, конечно же, понаблюдайте за своим поведением: не слишком ли часто вы говорите «нет». Если вы постоянно одергиваете и останавливаете ребенка и тем самым провоцируете? Это может привести к тому, что малыш не выдержит вашего эмоционального давления и «взорвется». На каждое «нет» и «нельзя»

должно найтись «да» и «можно». Например, нельзя рвать книги – можно вот эту газету. Давайте альтернативу для категорического требования ребенка, как бы советуясь с ним, обретайте свое «нет» в «да»: «Да, конечно, мы порисуем в этом месте, но для этого мы прикрепим совершенно великолепный белый ватман!».

Еще нужно заметить, что некоторые дети (как, впрочем, и взрослые!) заражены «духом противоречия». Прежде, чем согласиться на уступки, такие малыши любят «побушевать». После постепенного утихания истерики, они делают то, что нужно, молчаливо соглашаются с доводами. Относитесь к таким особенностям ребенка как к майской грозе, после которой выглянет солнце.