

Детская истерика. Что Делать? Пути Помощи.

7 способов остановить детские истерики

Слезы, крики, требования сделать так, как он хочет, – с детскими истериками сталкиваются абсолютно все родители. Истерика у ребенка – это непростое испытание для обеих сторон.

Ребенок пытается справиться с яростью, обидой и другими чувствами, которые ему еще сложно выдерживать, родители в ответ раздражаются, испытывают чувство вины перед окружающими и часто теряются между тем, что надо делать, как это будет выглядеть со стороны, и тем, что действительно может помочь остановить истерику. Журнал Psychologies подготовил несколько рекомендаций, которые помогут вам справиться с детскими истериками, учитывая при этом то, что происходит с ребенком.

1. Демонстрируйте безразличие

Когда ребенок закатывает истерику в общественном месте, мы часто чувствуем себя неловко, что может провоцировать нашу злость и раздражение. «Поверьте, окружающие вовсе не считают вас плохой матерью/отцом, они в такой ситуации скорее сочувствуют, – говорит семейный психотерапевт Мириам Чачаму (Miriam Chachamu), автор книги «Как успокоить сложного ребенка» («How to Calm a Challenging Child», Foulsham, 2008). – Если вы не будете обращать внимания на капризы ребенка, это может оказаться гораздо более эффективным, чем если вы будете злиться, потому что зачастую дети капризничают исключительно, чтобы привлечь ваше внимание».

2. Назовите чувства ребенка

Маленьким детям очень сложно понять, что с ними происходит. Они еще не знакомы с собственными чувствами, и им самим сложно их выдерживать. Важно, чтобы вы помогли ребенку дать название его переживаниям: «Ты сейчас злишься за то, что я не купил(а) тебе игрушку, которую ты очень хотел». Важно выразить свое сочувствие и понимание. Например, вы можете сказать, что тоже злитесь, когда не получаете то, что хотите. Но злиться можно по-разному, не все формы выражения чувств красивы, полезны и действенны.

3. Включайте ребенка в борьбу с истерикой

Истерика у ребенка – это знак того, что он не справляется со своими чувствами. Важно понимать, что он не просто пытается таким образом добиться своей цели, но действительно испытывает огромное эмоциональное напряжение. Это поможет вам не раздражаться на него, а объединить свои

усилия в борьбе с истерикой. Придумайте вместе с ребенком шутливое название того, что с ним происходит: на него напала злючка, пришла тетя Истерика. Это позволит ребенку переключить свое внимание и увидеть в вас друга вместо обидчика.

4. Не спешите говорить «нет»

Предотвратить детские истерики намного легче, чем их останавливать. «Многие родители говорят «нет» слишком быстро, что может мгновенно довести детей до точки кипения», – говорит Мириам Чачаму. Показывая ребенку, что вы на его стороне, вы сможете предотвратить конфликт. Например, вы можете сказать: «Я хотел(а) бы купить тебе эту игрушку, но, к сожалению, она слишком дорогая». Такое объяснение собственной позиции гораздо лучше, чем короткое резкое «нет».

5. Предложите альтернативу

Проанализируйте поведение ребенка и те ситуации, в которых он обычно начинает капризничать, и проговаривайте с ним заранее возможные последствия. Например, если вы собираетесь в магазин и знаете, что ребенок может начать требовать купить ему игрушку и закатывать истерику из-за вашего отказа, оговорите с ним заранее, что вы оба будете делать в этой ситуации. Например: «Я собираюсь в магазин. Я могу взять тебя с собой, но только с условием, что ты не будешь просить, чтобы я тебе что-то купила, сегодня у меня нет такой возможности». Если ребенок соглашается, то полезно будет договориться и о том, что будет, если договоренность нарушится. «Если ты все-таки начнешь капризничать, то мне придется больше не брать тебя с собой в магазины (мы с тобой не пойдём в кино, как хотели, и т. п.)». Таким образом вы не только сможете обезопасить себя от детской истерики, но и научите ребенка понимать причинно-следственные связи собственного поведения и делать первые важные выборы в его жизни.

6. Направляйте энергию ребенка в другое русло

На стресс организм ребенка отвечает архаической реакцией борьбы или бегства. Поэтому иногда, чтобы предотвратить кризис, можно предложить ребенку альтернативу в виде спортивных игр. Прыжки, танцы, игра в догонялки позволяют высвободить энергию, которая накоплена для реализации стрессовой реакции. Уговаривая детей на активные занятия и предлагая конкретные варианты и, возможно, свою компанию, вы сможете им сохранять спокойствие в остальное время.

7. Позвольте ребенку загладить свою вину

За плохое поведение не всегда полагается наказание. «Ребенок может чувствовать себя ужасно после того, как сделает что-то плохое или неправильное, – говорит Мириам Чачаму. – И это уже само по себе наказание. Если вы позволите ребенку сделать что-то, символически искупающее его проступки, тем самым вы невербально сообщите ему, что он

действительно был неправ, но что вы готовы принять его извинения, – это позволит вам обоим двигаться дальше».

Детская истерика. Пути помощи.

Детская истерика – явление столь же неоднозначное, сколь и распространенное. Каждый родитель хотя бы раз сталкивался с ситуацией, когда его орущее, вопящее, завывающее, всхлипывающее чадо топает ногами, в ярости швыряет игрушки, катается по полу, бьёт и бьётся одновременно. «Что делать?», «Как прекратить?», «Как справиться с истерикой?», «Как пережить истерику?» - ответ во многом определяется самой постановкой вопроса. За тем, как сформулирован вопрос, стоит позиция родителя, как личности: его отношение к ситуации, к ребёнку, и, в конечном итоге, к самому себе.

На личностную позицию очень сильное влияние оказывает социокультурная среда. Так, например, в нашем социуме распространены такие реакции на детский плач, как недовольство, осуждение, непереносимость, раздражение и даже злость. Если ребёнок «закатывает» истерику в публичном месте, то часто бывает, что окружающие оценивают его поведение следующим образом: ребёнок ведет себя неприлично, он плохо воспитан и в этом виноваты его родители. Поэтому в момент истерики, ребёнка либо ругают, либо убаюкивают - лишь бы замолчал и тем самым обеспечил комфортное существование родителям и окружающим. Между тем, истерика – явление естественное, жизненное и является нормальным опытом развития ребёнка. Когда в основе реакций на детскую истерику лежит озабоченность собственным комфортом или страх публичного негативного оценивания, то вопросы, обращённые к специалистам звучат так : «Как побороть истерику?», «Как справиться с истерикой?» итп. А ведь это эвфемизм, потому что истерика – это аффективное состояние, а борьба предстоит не с состоянием, а с ребёнком, и борьба по своей сути неравная и разрушающая: кто бы не «победил» - проигрывают обе стороны...А вот когда родитель занимает помогающую позицию, в основе которой лежит не озабоченность и не страх, но подлинная забота, мотивируемая безусловной любовью и безусловным принятием, тогда вопрос звучит так: «Как помочь, чем помочь?» . На этот вопрос и будет ответом эта статья.

Для того чтобы помогать, надо понимать с каким явлением имеешь дело, поэтому сначала определимся с тем, что собой представляет детская истерика.

1. Что такое детская истерика. Виды истерик.

Истерика, как реакция (не путать истерика, как проявление истерии – нозологии) – сильное эмоциональное переживание или, говоря научным языком , аффективнозаряженное состояние деструктивной направленности, сопровождающееся большим «выплеском» психической энергии (энергозатратное). Иными словами, тратится большое количество

психической (жизнеобеспечивающей) энергии и энергия эта тратится не на поддержание жизненных процессов и не на созидательную, производительную деятельность, а на разрушение препятствия (фрустрации) путём «разрушения» своего нормального функционирования, то есть, по сути, самого себя.

Истерика истерике – рознь. Важно различать истерику, как механизм защиты путём разрядки («отреагирования вовне») напряжения, возникающего в результате фрустрирующего (как внешнего, так и внутреннего) воздействия, и демонстративную истерику, как манипулятивное средство, к которому ребёнок прибегает в случае, когда хочет достичь желаемое. Сначала разберемся с истерикой – защитой, которая помогает ребёнку в ситуации фрустрации. Что для маленького ребёнка является фрустрацией:

Действия взрослых:

- постоянные необоснованные запреты, чаще всего мотивированные страхом, а не любовью, в значительной степени прерывающие интенции развития, типа категоричных и многочисленных «нельзя» и «не», «сдабриваемые» угрозами, опасениями - «не бегай, а то упадёшь», «не кружись, а то голова закружится», «не тащи в рот, а то заболеешь», «не трогай дверь, а то палец прищимишь» итд
 - резкое прерывание увлекательной игры, начатого дела.

 - напряжённая атмосфера в семье – ссоры, скандалы

 - насильственные действия, злоупотребление родительской властью (кормление против воли, укладывание спать)

 - пренебрежительное отношение, угрожающая или приказная интонация итд
- Различного происхождения внешний и внутренний дискомфорт:
- нарушение режима дня, переутомление, усталость;
 - неудобная одежда;
 - душная комната;
 - маленькое пространство для игры, отсутствие игрушек;
- недостаток внимания, дефицит общения, скука

 - недомогания, боли, болезнь, чувство голода или жажды, страхи итд

Нормальная реакция на фрустрацию - это злость. У человека два базисных источника энергии – энергия разрушения (агрессивная или деструктивная или Танатос) и энергия созидания (конструктивная или Эрос). Текут себе сначала сплошным потоком две реки - живая и мертвая (вспомним сказку, что нужна и та и другая). Задача любого развития выстроить бесконечное

количество каналов, канальчиков, то есть целую систему канализации жизненной энергии из обоих источников. Эта система называется человеческая личность. Итак, есть ситуация сильнейшей фрустрации, реакция на которую злость (агрессивная энергия в чистом виде) - а вы бы что почувствовали, если в момент увлекательнейшего занятия, любимого дела, некто большой, подхватил вас в самый интересный момент. Ведь то, что для взрослого человека пустяшное, бесполезное занятие, для малыша - самое важное дело. То, что для родителей - мусор, хлам, источник заразы, для маленького ребёнка - сокровища, захватывающий процесс изучения мира. Прежде, чем остановить интенцию развития, взвесьте на весах две опасности: в основе одной лежат родительские опасения и страхи «грязные руки потащит в рот, подцепит заразу, придётся таскаться по поликлиникам»; другая опасность - перекрыть одну из невидимых дорожек развития, сделать на капельку меньше резервуар с любопытством, живостью, познавательным, исследовательским потенциалом. Конечно, это не означает попустительства, вседозволенности итд, но нужно учитывать возраст ребёнка. В возрасте от рождения до 3-х лет у большинства детей нет социальных мотиваций и ограничений, с помощью которых ребёнок может справиться (канализировать) с агрессивными импульсами. Первоначально любая истерика – это нормальный, единственно доступный маленькому ребёнку защитный механизм канализации агрессивного импульса. Импульс может быть настолько сильным, что превысит личностные возможности ребёнка справиться, совладать с собой, не прибегая к истерике. Важно пояснить, что если ближайшее окружение относится к малышу достаточно лояльно, то истерики происходят в случае сильной фрустрации, но происходят не часто. Не бывает развития без препятствий, запретов, и таких ситуаций, когда происходит «сшибка интересов» матери и ребёнка. Скажем так: нормальный уровень фрустрации обеспечивает нормальный уровень развития, то есть трудности и ограничения нужны и важны, но они должны быть «по силам» ребёнку и их преодоление должно сопровождаться помощью и поддержкой со стороны родителей. Бывает, что фрустрация не очень значительная, но на неё накладывается дополнительная трудность, скажем трудность преодоления кризиса развития или болезнь. Тогда истерики на какой-то период времени могут участиться. Но если истерические припадки постоянные и частые, то обычно это означает, что мать не постигла секрета тактичного обращения с ребёнком.

В целом, детская истерика - явление возрастное и поэтому преходящее. Ребёнок растёт, развивается, у него в ходе развития формируются (при благоприятном окружении) новые, более эффективные, механизмы канализации агрессии. Малыш взрослеет и научается «выпускать пар» с помощью юмора, игры. В возрасте 3-х лет формируются социальные мотивации : уступает маме, потому что любит, не кричит при посторонних, потому что испытывает потребность в одобрении, положительном оценивании итд). Ребёнок интроецирует (усваивает) социальные правила и

нормы, научается ждать, терпеть, уступать (пошаговая замена принципа удовольствия принципом реальности). Все эти процессы формирования фундамента личности ребёнка протекают благополучным образом без преобладания манипулятивных механизмов и стилей, если в раннем детстве родители признали и «безусловно» приняли право ребёнка на плач, на крик, на злость, и помогали ему справляться с трудностями, сами не манипулировали своим ребёнком, не манипулировали друг другом.

Демонстративная истерика, как манипулятивное средство, к которому ребёнок прибегает в случае, когда хочет достигнуть желаемого. Внешне, «по поведенческим проявлениям» ничем не отличается от истерики – защитного механизма, но глубинное (мотивационное) основание иное. «Запускающий механизм» - разный. В случае истерики-защиты, ребёнок просто пока не может по-другому отреагировать на напряжение, в случае демонстративной истерики, может, но предпочитает воспользоваться проверенным, более «легким» способом добиться своего. Почему ребёнок прибегает к манипуляции? Как отличить - где манипуляция, а где «по-настоящему»?

Каждый ребёнок, развиваясь, сделает попытку и не одну – воспользоваться манипуляцией, и это совершенно нормальный опыт развития. А вот выберет ли ребенок - манипулятивный стиль отношений как основной полностью зависит от того, какого стиля отношений придерживается его ближайшее окружение. Решающее значение в формировании этого выбора имеют два момента : 1. Манипулируют ли родители ребёнком и друг другом.

(см.тест «Проверь себя на манипуляции в семье» внизу статьи)

2.Как родители реагируют на детскую истерику

Если, как писалось выше, родителем занята помогающая позиция, то реакция будет адекватной, то есть такой, которая обеспечивает нормальное прохождение развития через «трудные моменты».

Как отличить где какая истерика? На первый взгляд может показаться, что отличить эти два вида истерик трудно, даже невозможно. Невозможно, пока родитель сам не начнёт «видеть» в своих взаимоотношениях с ребёнком манипулятивные механизмы. Невозможно, пока родитель больше обеспокоен своим желанием избежать сложностей, связанных с «неудобным поведением» своего ребёнка, чем теми трудностями, которые переживает и преодолевает малыш. Невозможно, если родитель относится к ребёнку невнимательно, пренебрежительно, «свысока».

2. Что делать? или пути помощи.

Помогать надо независимо от того, с какой истерикой имеем дело. Дети не так хорошо владеют своими эмоциями: начав реветь «преднамеренно», потом они с трудом могут остановиться. Игнорировать или нет? Часто детские психологи советуют игнорировать, мол, без зрителей спектакль быстро закончится. Совет этот не универсальный, он подходит не всегда, поэтому игнорируйте истерику, только тогда, когда вы на сто процентов уверены, что это – демонстрация, и что на ребёнка в этой ситуации подействует именно эта мера.

Учитывая, что истерика – это процесс, у процесса есть три стадии: разворачивание, максимальная активность и угасание, можно воспользоваться распространённым советом – предотвратить «пиковую» стадию в момент разворачивания, когда ребёнок ещё в состоянии реагировать на окружающих. В активный момент «гасить» истерику невозможно, истерика, как раз и направлена на то, чтобы минимизировать любое воздействие извне. Лучше всего в это время направить свои силы на то, чтобы сохранять собственное интрапсихическое равновесие. Таким образом, своим состоянием вы выравниваете интрапсихическое состояние ребёнка. Это самое трудное, но одновременно и самое действенное поведение. Будьте готовы в момент ослабления «силы накала эмоций» у ребёнка прийти к нему на помощь, будучи сами в уравновешенном состоянии. Не упрекайте ребёнка, поддержите его в его начинании «выхода из истерики». Если получится «переканализируйте» агрессивный импульс в приемлемое русло - со словами «ты злишься, ну что ж, ведь злиться не запрещено, каждый может разозлиться, тем более, когда такая причина (озвучьте причину)» предложите какое-нибудь разрушительное действие – порвать бумагу, покидаться мягкими игрушками, попинать по большой картонной коробке, сломать что-нибудь, что не жалко. Если истерика случилась в публичном месте, не позволяйте «доброжелателям» воспитывать вас и вашего ребёнка. Не предавайте его, объединяясь с «советчиками и воспитателями», говоря : «Вот и тётя говорит, какой ты не хороший мальчик». А доброхотам ответьте: « Вы не знаете ситуации, вы не можете судить». Скажите ребёнку про своё отношение к ситуации и к нему – это должно быть разное отношение. Про ситуацию скажите через свои чувства, ощущения, например: «Мне очень не приятно, трудно, когда тебе бывает так плохо (что ребёнку плохо, что он измучен своей истерикой больше, чем взрослый, который рядом, это очевидно – после истерики дети всегда обессилены, некоторые сразу засыпают). Ваше отношение к ребёнку должно оставаться неизменным, не смотря на инцидент и ребёнку важно об этом знать. Скажите ему, что любите его любого – кричащего, молчащего, и когда злится и когда смеется, и когда разбрасывает игрушки, и когда помогает вам пылесосить, и когда пачкается, и когда не хочет ложиться спать. Скажите ему, что любите его любого и всегда, и что он вам нужен и очень дорог.

Это сочетание двух универсальных техник, которые помогут вам в преодолении любой трудной ситуации, связанной с ребёнком. Техника «безусловного принятия», это когда вы обозначаете право ребёнка быть принятым во всех его проявлениях. Для нормального становления ребёнку важно знание, что он любим без всяких условий. Техника «интерпретации», это когда вы проговариваете всё то, что происходит с ним. Например, вместо - «не кричи», вы говорите «ты кричишь, какой у тебя громкий голос, сколько в нём силы». «Каждый, у кого есть голос, может пользоваться им по своему усмотрению: кричать, молчать, петь, шептать, говорить хорошие слова, говорить плохие слова – выбирать тебе». Обязательно проговорите причину «ты кричишь, потому что...». Обязательно выразите своё отношение к происходящему, объясните, что вы чувствуете и что переживаете, когда малыш закатывает истерику. Речевое сопровождение вашего отношения - важный момент помощи ребёнку, даже если сам ребёнок ещё не научился говорить, даже если вам кажется, что ребёнок ещё маленький и ничего не понимает. Ребёнок всё понимает, потому что помимо вербальных есть довербальные уровни понимания, например язык тела, язык состояний, язык интонаций и самый универсальный из всех – язык человеческой любви.