

На пути к взрослению

Дети растут, исследуют мир, приобретают новые навыки, постепенно привыкая к ситуациям, людям, отношениям, правилам. Чтобы научиться, как взрослые, справляться с ежедневными вызовами, им понадобятся годы терпеливого обучения.

Возраст от 2 до 5 лет — самый уязвимый в плане стабильности детской психики. Отсутствие необходимых речевых и социальных навыков накладывает известные ограничения на способность детей находить приемлемый, с точки зрения взрослых, выход из трудных ситуаций. Это нелегко в любом возрасте, а если ребенок, недостаточно опытный, не владеющий даром убеждения, не способный выразить свои чувства и желания, да еще и не всегда понимающий, чего от него ожидают, теряет контроль над своими эмоциями, — то удивляться тут тем более нечему, это скорее норма, чем ее нарушение. Как результат — вспышки гнева, капризы, истерики. Немного найдется семей, незнакомых с этим бедствием.

- Истерика — это состояние сильнейшего эмоционального возбуждения, которое выливается в потерю самоконтроля. У детей первых лет жизни признаками истерики могут быть крик, визг, плач, топание ногами. Нередко можно видеть, как малыш начинает стучать кулаками, кидать предметы, валяться по полу, а иногда даже биться головой о стену, кусать себя и окружающих.
- Родители, уже знакомые с этим явлением, знают, что в состоянии истерики дети не могут воспринимать информацию, поступающую обычными способами (жесты, взгляды, мимика, речь), и все увещевания оказываются бесполезными. Иногда истерики становятся настолько частыми и сильными, что изматывают и ребенка и взрослых.
- Не верьте тому, кто говорит вам, что родители не могут повлиять на дурной детский темперамент. Терпение, воля, мудрость и эмоциональная стабильность самого взрослого — ваше главное оружие против детской истерики.

Каковы причины взрыва детских эмоций, как вести себя родителям, чтобы не допустить истерику, что делать, если она уже разразилась, и когда требуется помощь специалиста?

Темперамент и его влияние на истерики у детей

Выделяют несколько типов темперамента, каждый со своим набором характеристик, определяющих модель поведения. По ним нетрудно выяснить, к какому типу относится нервная система ребенка и исходя из этого уменьшить количество стресса в его жизни и помочь ему легче адаптироваться к жизненным ситуациям.

Поговорим об основных типах нервных систем и о том, как родителям избегать истерик у детей.

1) При сильном уравновешенном подвижном (сангвиническом) типе нервной системы сильные процессы возбуждения и торможения хорошо сбалансированы. Такой ребенок

обычно пребывает в хорошем настроении, прекрасно ладит с другими детьми, адаптируется к различным ситуациям, решает конфликты легко и быстро. Живой, часто меняющий впечатления и занятия, не выполняющий обещаний, легко обучаемый, он редко создает проблемы и впадает в гневливость, почти никогда не нервничает — только в очень серьезных ситуациях. Но при систематических нарушениях режима такой малыш может вести себя как ребенок со слабым типом нервной системы. Чтобы вернуть его в состояние баланса, важно соблюдать распорядок дня, какое-то время избегать людных мест и шумных игр и предложить ему какое-нибудь новое занятие или хобби.

2) Когда сильные процессы возбуждения превалируют над процессами торможения, речь идет о сильном неуравновешенном подвижном типе нервной системы. Это холерик — очень чувствительный и нервный ребенок: он долго не спит, просыпается от каждого шороха, шумный, порывистый, с резкими сменами настроения, быстро истощается, любит быть лидером и в центре внимания. Когда ему указывают на ошибку, он начинает злиться и кричать. В том случае, если эта тактика сработала, родителям нужно быть готовыми к тому, что такой метод достижения желаемого закрепится как основная модель ведения переговоров, а истерики и скандалы станут образом жизни.

2.1. Чтобы этого не произошло, ребенка с холерическим типом нервной системы нужно воспитывать и обучать терпеливо, ненавязчиво и спокойно — он с радостью будет подражать взрослым в демонстрации сдержанности.

2.2. Родителю в этом случае важно научиться распознавать момент, когда ребенок перестает слушать и начинает вступать в конфронтацию, и немедленно менять тему. Время от времени необходимо говорить ему, что его поведение не всегда корректно и приемлемо.

3) При сильном уравновешенном инертном типе нервной системы, который иначе называется «флегматическим», сильные процессы торможения сбалансированы с процессами возбуждения с взаимной малоподвижностью. В этом случае ребенок быстро засыпает, отлично ест и набирает вес; такие дети тихие, медлительные, невозмутимые, рассудительные, с трудом переключаются на другое занятие. Они хорошие друзья и сами умеют ценить дружбу, упорные и настойчивые, всегда доводят начатое до конца, побаиваются перепадов настроения у других людей, им нравится одиночество, когда никто не отвлекает от игры, книги или раздумий. Флегматики воздерживаются от проявления эмоций, в связи с чем трудно понять их истинное настроение.

Родителям имеет смысл учить такого малыша преодолевать внутреннюю инерцию, чаще привлекать его к шумным и активным действиям и играм, не торопиться сделать все за ребенка (потому что это быстрее) и не ругать за медлительность: перед тем, как приступить к какому-то занятию, ему необходимо собраться с мыслями и понять, что от него требуется.

4) Слабый неуравновешенный инертный тип нервной системы, который также известен под названием «меланхолического», характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения. Ребенок-меланхолик очень впечатлительный, ранимый, погруженный в себя и замкнутый на себе, некоммуникабельный, тревожный, предрасположенный к страхам, избегает конфликтов, не переносит перемен в жизни, имеет нестабильный аппетит и

проблемы со сном. Несмотря на заниженную самооценку, он умеет адекватно анализировать чувства и эмоции. В истерике не впадает в ярость и не кричит, но долго хнычет, пока на него не обратят внимание. В ситуации стресса нервная система этого типа будет парализована, ребенок потеряет контроль над собой и способен к непредсказуемым реакциям.

Малышу со слабым неуравновешенным инертным типом нервной системы необходимы регулярные перерывы на отдых, при этом его очень важно привлекать к заботам по дому, чаще обращаться к нему за помощью (любит быть полезным) и приглашать в разговоры с домочадцами. Чтобы не спровоцировать истерику у такого ребенка, родителям лучше избегать шумных мест и видов активности, а также резких перемен в жизни малыша.

Дети-флегматики и дети-холерики более остальных склонны к сильно выраженным истерикам, причем первые из-за инертности нервной системы будут долго созреть для гнева, но, когда достигнут точки кипения, по силе реакции превзойдут даже более энергичных холериков.

Родительские тактики и стратегии

Что предпринять родителям, чтобы не допустить истерики? Какова лучшая тактика поведения взрослых в ситуации, когда она уже началась?

1) Не допускайте истерик.

Взрыв эмоций легче не допустить, чем остановить. Старайтесь не доводить до истерик. Отслеживайте изменения в настроении (неудовлетворенность, раздражение, слезливость) и будьте готовы отвлечь ребенка от ситуации, которая потенциально может привести к негативной реакции с его стороны. Обращайте его внимание на что-то очень красивое, скажите что-нибудь неожиданное. Будьте дипломатичны, смягчите тон, избегайте прямых указаний. Иногда бывает достаточно выразить сочувствие по поводу плохого настроения или состояния ребенка, чтобы предотвратить нежелательное проявление эмоций. Помогите малышу расслабиться: посадите на колени, обнимите, поговорите с ним, погладьте по голове. Подобная тактика работает только до истерики или в самом ее начале.

2) Разберитесь в причинах.

Подумайте, что вызвало приступ истерики: усталость, голод, нарушение договоренностей? Или ребенок добивался вашего внимания? Если вы будете знать истинную причину происходящего, вам будет проще понять, как действовать дальше: пора домой отдыхать, нужно перекусить, или восстановить справедливость.

Если же ребенок воюет за ваше внимание — нужен более серьезный и комплексный подход, который потребует внесения корректив в общение с крохой. Если малышу приходится так изощренно обращать на себя внимание мамы и папы, очевидно, ему не хватает родительского участия и подтверждений незыблемости позиций любимого ребенка.

3) Используйте энергию в мирных целях.

Дети — сгустки энергии, которая может быть выплеснута по первому попавшемуся поводу. Направьте эту энергию в мирное русло: больше гуляйте, поддерживайте высокий уровень физической активности, занимайтесь спортом. Возраст от 1 до 4 лет — период овладения основными моторными навыками. Помогите ребенку научиться кататься на коньках, ездить на самокате, велосипеде, плавать, танцевать, играть в футбол или другие игры с мячом, бегать, прыгать и т. д. Не забывайте про творческое и интеллектуальное развитие: рисование, лепка, мозаика, пазлы, чтение, простой счет, конструкторы, головоломки — отличное времяпрепровождение в течение всего дня, особенно утром после пробуждения, днем, когда надо сделать перерыв в физической активности, и вечером, перед сном. Ребенок, который постоянно чем-то занят (конечно, разумно, с паузами), не сидит без дела и не умирает от скуки, просто не имеет сил и желания тратить энергию на истерики.

4) Общайтесь.

Будьте в хорошем контакте с ребенком: читайте, играйте, общайтесь, организуйте совместную деятельность и досуг, вовлекайте малыша в семейные дела, обсуждайте допустимые в том или ином возрасте темы из жизни взрослых, которые необходимы для понимания маленьким почемучкой вопросов мироустройства. Как работают магазины и аэропорты, почему отпуск дается только раз в году, какие бывают профессии, зачем люди учатся и ходят на работу, как и на что взрослые тратят заработанные деньги, как растут и производятся продукты, которые оказываются на нашем столе. Общаясь с крохой не только на детские темы, вы поддерживаете высокий уровень доверия и избегаете конфликта поколений. Вам всегда легко найти общий язык с ребенком, а ваш малыш не чувствует себя слишком маленьким, «не доросшим» до того, чтобы что-то понять и чему-то научиться. Это чрезвычайно важно и для самооценки, и для спокойного и уверенного социального развития ребенка.

5) Объяснитесь.

В ситуации конфликта интересов одного вашего «нет», «нельзя», «так надо» недостаточно. Если вы ожидаете от ребенка определенного поведения или выполнения тех или иных действий, прямо говорите об этом. Присядьте так, чтобы оказаться на уровне глаз малыша. Спокойно, но твердо и в доброжелательной манере объясните, что и почему от него сейчас ожидается: для прогулки на детской площадке необходимо надеть обувь, для совместной игры с другими детьми нужно прекратить отнимать чужие игрушки и т. д.

Иногда малыш может отказываться сотрудничать с вами, торговаться, давить на вас. В этом случае смените тему, скажите что-нибудь неожиданное, отвлеките его любимым другим предметом, приглашением к игре или сменой локации.

Если ребенок не переключается, не начинайте сами упрашивать, торговаться и давить на него — это только подпитывает потребность во внимании, которая часто является причиной детских истерик.

6) Договаривайтесь.

Перед совместным походом в супермаркет объясните ребенку, какие покупки вы собираетесь сделать. Заполненная продуктами тележка — это не то, что мама захотела купить себе, это для всей семьи, в том числе и для него. Объясните, почему малыш не может требовать что-то персонально для себя, если не было предварительной договоренности о том, что он сам выбирает вид йогурта или цвет зубной щетки. В магазин детских товаров вы также идете с определенной целью, и громадная коробка с конструктором не альтернатива маленькому плюшевому мишке, который был первоначальной целью.

Объясните ребенку причину вашего отказа. Он должен усвоить, что желания не выполняются по первому требованию, что все серьезные покупки необходимо хорошо обдумывать, приурочивать к важному событию, что для этого нужно специально откладывать деньги. Хорошо, если дети с раннего возраста знают от родителей, что негативные эмоции в ответ на отказ разрушительны, не идут на пользу, а главное, не решают проблему.

7) Учите ребенка выражать недовольство цивилизованным способом.

Истерики случаются, потому что маленькие дети не владеют иными, более приемлемыми способами выразить свои чувства. Пусть ваш ребенок знает, что нет ничего плохого или странного в том, что периодически у него портится настроение, это бывает со всеми людьми. Научите его фразам, которыми он может описать свое состояние: «Я голоден», «Мне грустно», «Я злюсь», «Мне скучно». Хвалите малыша, когда он выражает словами то, что у него на душе.

8) Не реагируйте.

Конечно, игнорировать слезы ребенка нельзя. Но если вы убеждены, что перед вами именно истерика-манипуляция, когда ваш капризуля контролирует ситуацию и специально себя накручивает, чтобы получить желаемое, а «градус» только нарастает, можно попробовать притвориться, что вас эта сцена не задевает.

Если истерика уже началась, вы выразили сочувствие ребенку, попробовали с ним поговорить и теперь уверены, что его поведение не связано с объективными причинами (голод, усталость, боль), продолжайте заниматься своими делами, и не реагируйте. Малыш поймет, что зрителей нет, и прибегать к истерике в целях добиться желаемого перестанет. В любом случае он должен получить ясный сигнал, что буйное выражение эмоций с его стороны не изменит вашего решения.

Психологи советуют в том случае, если ваше присутствие только подхлестывает истерику, связанную с манипуляцией, или если вы чувствуете, что начинаете выходить из себя, просто оставьте ребенка одного. После того как малыш успокоится, можно сказать ему, что вы рады, что он смог справиться со своими чувствами, и хорошо их понимаете.

Есть мнение, что игнорировать ребенка во время истерики нельзя, что это может нанести ему травму. Это верно в отношении неконтролируемой истерики, когда малыш сам не знает, почему он так себя ведет. Но если речь о вещи, которую ребенок просит купить, родителю очень важно проявить упорство. Тем самым вы покажете, что «заставлять»

другого человека выполнять желания — в данном случае с помощью психологического давления в форме истерики — нельзя. Так ребенок получит урок и поймет, что у людей есть границы, которые нарушать не нужно.

Советую прочитать книгу психолога Юлии Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», чтобы лучше понимать свое чадо и причины его поведения.

9) Главное — безопасность.

Тактика игнорирования возможна только в ситуациях, когда вы уверены, что ребенок в безопасности. Убедитесь, что ему ничего не угрожает: истерика может начаться и в магазине детских игрушек, и рядом с оживленной трассой. Отведите малыша подальше от источника потенциальной опасности, даже если для этого придется воспользоваться положением более сильного взрослого. Воздержитесь от проявления раздражения и агрессии: уверенно, но спокойно берете малыша в крепкие объятия и уводите в безопасное место.

10) Сохраняйте спокойствие.

Если ваш ребенок потерял контроль над собой, ему нужны вы с холодным и здравым рассудком. Сделайте глубокий вдох (лучше несколько) и постарайтесь сохранить самообладание. Учащенный пульс, прерывистое дыхание, испарина на лбу, потоотделение, ощущение фрустрации, досады, гнева, обиды и унижения (в присутствии посторонних лиц) — неполный перечень реакций, которые вы можете испытывать в ответ на детскую истерику. Не подавайте вида, оставайтесь невозмутимы. Если ребенок почувствует, что задел вас за живое, он будет дальше давить на ваше больное место. Не кричите в ответ, демонстрируйте то поведение, которое ожидаете от своего маленького бунтаря. Важно, чтобы алгоритм ваших реакций на истерику оставался неизменным.

11) Не подкупайте и не наказывайте.

Вы хотите порадовать малыша после того, как он был сильно расстроен, возможно, мучаетесь угрызениями совести, пытаетесь загладить вину и... совершаете грубую ошибку. **Наградить ребенка игрушкой, аттракционами или какой-то редкой привилегией после бурной истерики означает закрепить нежелательное поведение.** Малыш достаточно сообразителен, чтобы связать истерику утром с походом в магазин игрушек вечером.

Истерика — реакция ребенка, не научившегося контролировать свои эмоции, и это скорее его беда, а не вина. После того как эмоции малыша улеглись, ведите себя так, будто ничего не произошло, не напоминайте ему о случившемся. Никаких негативных последствий у истерик также быть не должно. Недопустимо наказывать ребенка за то, что он недостаточно владеет навыками самоконтроля и эффективного ведения переговоров.

Помните, что вы не одни оказываетесь в такой ситуации. Многие дети ведут себя подобным образом в раннем возрасте, пока не достигают того уровня речевого развития, который позволял бы вербализовать требования и аргументы. Они растут, попадают в разные жизненные ситуации, наблюдают за тем, как родители и другое ближайшее окружение справляются с социальными вызовами, и усваивают наиболее приемлемые для себя тактики и стратегии поведения.

Если истерики не проходят

Если истерики повторяются у ребенка регулярно, продолжаются после достижения им возраста 4 лет, чрезмерно эмоционально окрашены, имеют серьезные последствия (потеря сознания, нанесение себе и другим ущерба), сопровождаются нарушениями сна, аппетита, агрессией, плохим настроением, родителям может потребоваться консультация невролога.

-В любом случае, если малыш склонен к истерикам (в силу темперамента), щадящий режим дня, достаточный сон, рациональное питание, разумная по нагрузкам и продолжительности физическая и интеллектуальная деятельность в течение суток, спокойные игры вечером, доброжелательные, но с четкими границами дозволенного отношения с другими членами семьи, правильная тактика поведения родителей во время истерики — минимальный набор воспитательных мер, которые помогут восстановить спокойствие в доме.

-Если детские истерики стали для вашей семьи нормой, значит недостатка в зрителях нет. Плохим ли, хорошим ли поведением добивается ребенок вашего внимания — не важно, главное, он получает желаемое: присутствие родителей, их активное эмоциональное вовлечение, а иногда и бонусы в виде материального поощрения.

-Вы никогда не должны поддаваться на уговоры, подкупы и попытки ребенка вас разжалобить, иначе вы закрепляете у него то поведение, которому пытаетесь противостоять. Если на пике истерики ваши нервы не выдерживают и вы соглашаетесь пойти навстречу уговорам малыша, то посылаете недвусмысленный сигнал о том, что ему удалось найти эффективную тактику, позволяющую получить желаемое.

-Чтобы не становиться объектом манипуляций ребенка, не уделяйте внимания тем поступкам и реакциям, которые находите нежелательными. Чаще хвалите за лучшие проявления и игнорируйте худшие. Со временем малыш поймет, какого поведения вы от него ожидаете.

-Если уровень физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок так велик, что от усталости ребенок теряет контроль над собой, — необходимо серьезно пересмотреть образ жизни и распорядок дня, чтобы привести его в соответствие с возрастными и психологическими потребностями вашего малыша.

Помните: истерика не проявление дурного нрава ребенка, который вам придется терпеть всю жизнь. Это — симптом скрытой проблемы, и вам удастся ее решить, если вы проявите сочувствие, терпение и понимание к чувствам малыша. Наградой вам будут теплые, искренние и доверительные отношения с собственным ребенком, а его воспитание — увлекательным совместным путешествием из детства во взрослый мир.