

УДК [37.018.1:159.922.7](0.062)

Ч-81

Серія «Для турботливих батьків»
Заснована 2007 року

Чуб, Наталія Валентинівна

Ч-81 Дитячі істерики: корисні та шкідливі. Як допомогти дитині та впоратися із власними емоціями / Н. В. Чуб. — Харків : Вид. група «Основа», 2024. — 157, [3] с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4278-1.

У книжці доступно розглянуто проблему дитячих істерик, щоб полегшити життя батькам та допомогти усвідомити природу такої поведінки, а також визначити чинники, які можуть провокувати й стимулювати істерики.

Читачі знайдуть тут корисну інформацію щодо особливостей дитячої психології, практичні рекомендації для кожного випадку істерик у дітей і підлітків, що допоможуть успішно впоратися з будь-якою істерикою, зберігши фізичні та моральні ресурси.

Для батьків, бабусь і дідусів, а також усіх дорослих, залучених до виховання дітей.

УДК [37.018.1:159.922.7](0.062)

ISBN 978-617-00-4278-1

© Чуб Н. В., 2024

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2024

ЗМІСТ

5	ДО ЧИТАЧІВ
9	ЯК БАТЬКАМ ДАТИ СОБІ РАДУ ПІД ЧАС ДИТЯЧОЇ ІСТЕРИКИ
16	ЯК ДОРΟΣЛОМУ ОГОВТАТИСЯ ПІСЛЯ ІСТЕРИКИ В ДИТИНИ
20	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ ПОЗБУТИСЯ НАПРУЖЕННЯ
24	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ ПРИВЕРНУТИ УВАГУ
28	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
33	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК НАСЛІДОК УТОМИ
38	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ МАНІПУЛЯЦІЇ
42	ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК НАСЛІДОК СТРАХУ
46	ІСТЕРИКА В ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ
54	ПЕРІОД КРИЗИ — ЧАС ІСТЕРИК?
91	ЧОМУ ІСТЕРИКИ — ЦЕ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

- 104** **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІД ЧАС ІСТЕРИКИ
ДИТИНА ВАС Б'Є ЧИ КУСАЄ**
- 111** **«ЗАСПОКОЇШСЯ — ТОДІ Й ПРИХОДЬ!»
ЧОМУ ІЗОЛЯЦІЯ — ЦЕ НЕВДАЛА СТРАТЕГІЯ**
- 115** **ЧОМУ НЕ МОЖНА КАРАТИ ЗА ІСТЕРИКУ**
- 118** **ЧОМУ ДИТИНА ВПАДАЄ В ІСТЕРИКУ ТІЛЬКИ
З МАМОЮ (БАБУСЕЮ, ДІДУСЕМ, ТАТОМ...)**
- 121** **ЯК СІМЕЙНІ СТОСУНКИ ПРОВОКУЮТЬ
ДИТЯЧІ ІСТЕРИКИ**
- 127** **СТАРТ ІСТЕРИК: ЯК МИ МОЖЕМО
СПРИЧИНИТИ ЇХНЮ ПОЯВУ**
- 134** **А ЯКЩО ДИТИНА НІКОЛИ
НЕ ВЛАШТОВУЄ ІСТЕРИК?**
- 138** **ЧОМУ В ЯПОНСЬКИХ ДІТЕЙ
НЕ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ІСТЕРИК І ФРАНЦУЗЬКІ
ЗАВЖДИ ПОВОДЯТЬСЯ СПОКІЙНО**
- 145** **ІЗ ЦИМ ДО ПСИХОЛОГА
ЧИ ДО ЛІКАРЯ? РІЗНІ ІСТЕРИКИ**
- 154** **СТИСЛО Й КОРИСНО:
ШПАРГАЛКА, АЛГОРИТМИ, ЧЕКЛІСТ**
- 159** **І НАОСТАНОК...**

ДО ЧИТАЧІВ

Шановні дорослі!

Цілком зрозуміло, чому вас зацікавила саме ця книжка. Тому що майже всі батьки, бабусі й дідусі бодай раз потрапляли в ситуацію: «О жах, у дитини істерика! Що ж робити?» Мабуть, основні емоції, які цієї миті виникають у дорослого, — це агресивність і водночас безпорадність. А після того як істерика все ж минула — «Нарешті! Гадав(-ла), спаленію із сорому!»

У свідомих батьків постає безліч запитань. Чи знаємо ми, як слід чинити в такій ситуації? Утрючатися? Ігнорувати? Присоромлювати дитину? Карати? Жаліти? Чи відомо нам, чому трапляються дитячі істерики? Чи розуміємо, що дитина поводить себе свідомо або це відбувається поза її волею? Чому її поведінка здійсмає в нас шквал почуттів і яку роль у цьому відіграє оточення? Калейдоскоп запитань у батьківських головах, буря почуттів та емоцій — усе це потребує систематизації та впорядкування.

І ця книжка вам допоможе! Я — мати трьох дітей:), а тому тричі проживала дитячі періоди дорослішання. І дещо зрозуміла тільки зараз, після того як заглибилася в тему дитячих істерик.

Цю книгу не варто сприймати як підручник, це мінідовідник.

Ми спробували системно розглянути проблему дитячих істерик, щоб полегшити життя батькам та допомогти усвідомити власне природу такої поведінки в дітей, чинників, які можуть провокувати й стимулювати істерики.

Ми навіть класифікували істерики, щоб ви не витрачали багато часу на пошуки потрібної інформації та,

найголовніше, змогли швидко впоратися із ситуацією, розуміючи особливості дитячої психології.

Ви неодмінно знайдете тут рекомендації для кожного випадку й водночас навчитеся самостійно справлятися з дитячими істериками.

Отже, не впадайте у відчай! Ця книжка буде для вас «рятувальним кругом». Ви не самотні у своїх почуттях та переживаннях. Подібних випробувань зазнає безліч батьків. Гарантуємо, що за умови вашого щирого бажання і залученості можна розв'язати будь-які проблеми.

ЧОМУ БАТЬКИ ПОБОЮЮТЬСЯ ДИТЯЧИХ ІСТЕРИК, АБО МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Так, насправді більшість батьків, з якими ми спілкувалися під час створення цієї книжки, зізнавалися в тому, що дитячі істерики їх

- ЛЯКАЮТЬ,
- ДРАТУЮТЬ,
- ЗМУШУЮТЬ ПОЧУВАТИСЯ БЕЗПОРАДНИМИ,
- ЗАСМУЧУЮТЬ,
- НАПРУЖУЮТЬ.

Страх — саме те почуття, що змушує підвищувати голос, кричати на дитину, домагаючись, щоб істерика якнайшвидше припинилася. Чого бояться батьки? Чому дорослі прагнуть, щоб істерика якнайшвидше припинилася?

«Мабуть, усі довкола подумують, що в мене невихована й некерована дитина. А отже, я — погана мати, яка не приділяє належної уваги дитині, нічого не тямить у вихованні».

«Просто не можу терпіти цих жахливих гучних дитячих криків! Почуваюся цієї миті безпорадною та некомпетентною».

«Мене лякає майбутнє... Моя дитина ще маленька, а я вже не можу впоратися. Що ж буде за кілька років, коли вона підросте? Що буде в підлітковому віці? Побоююся, що не зможу бути авторитетом для дитини. І вона мене взагалі не почує та не послухається».

«Дитина сукає мотузки з мене, і я нічого не можу протиставити цій маніпуляції. Мене лякає думка, що буде далі».

Як бачите, багатьом батькам страшно. І цей страх має реальні причини.

Звернімо увагу на ще один важливий момент. Істерика — це завжди гучне, емоційне, доволі непривабливе видовище. Тому батьки намагаються якнайшвидше припинити істирику, відвести дитину, зробити щось, щоб вона негайно замовкла.

Дитячі емоції активують емоції в дорослих. Виявляти свої почуття відкрито у світі дорослих не вважають прийнятним. Ми поцікавилися в батьків, чому на їхню думку, це погано, коли дитина голосно плаче, висловлюючи свої почуття в такий спосіб. Замисліться над сенсом їхніх відповідей.

«Коли я був маленьким, мене завжди вчили, що плакати на людях, голосно кричати — це погано. Я теж так вважаю. Тому й дитині забороняю поводитися в такий спосіб».

«Потрібно вчити дитину не виявляти своїх почуттів привселюдно. Тільки зовсім маленькі діти або вкрай нестримані дорослі можуть так поводитися, і немає в цьому нічого доброго».

Як бачите, дорослі вважають, що дитяча істерика — це негарно та страшно. Що емоції треба приховувати. Що голосно плакати й кричати неприйнятно.

Тож пропонуємо разом з'ясувати, чим насправді є дитяча істерика. Чому вона виникає і навіщо потрібна дитині? Як правильно поводитися дорослим цієї миті та чи можна (а головне, чи потрібно) прагнути того, щоб істерики не траплялися.

Для зручності книжку складено так, щоб за назвою розділів у змісті ви могли знайти відповіді на конкретне запитання. Нам буде дуже цікаво налагодити з вами зворотний зв'язок: допомогло — не допомогло, стало зрозумілішим чи ні. І як справи з вашими власними емоціями. Ось саме з них ми, мабуть, і почнемо.



ЯК БАТЬКАМ ДАТИ СОБІ РАДУ ПІД ЧАС ДИТЯЧОЇ ІСТЕРИКИ

Насправді це складне питання. Так само як істерика в дитини, почуття дорослих у відповідь виникають практично миттєво. Крик — реакція! Ось дитина, яка три хвилини тому спокійно гралася в пісочниці. А ось та сама дитина, яка качається по землі й голосно плаче, дригаючи ногами. І дорослий, спочатку розгублений, уже за мить зривається на крик. Ось як свої почуття описують батьки:

«Я із жахом згадую істерики моїх дітей. У мене навіть око починає смикатися. По-перше, я геть не завжди розуміла, що спричинило істерику. Начебто все було безхмарно й мило, аж раптом — крик, скандал! Зрозуміло, щоразу це пробуджувало в мене бурхливі емоції. Я кричала, шльопала дітей, тягла за руку, намагалася якнайшвидше відвести кудись, якщо це сталося в людному місці. А потім почувалася вкрай жахливо. Ну, які думки виникали? Гадаю, приблизно як у всіх: що я жахлива мати, що в мене жахлива дитина, що я нічого не тямлю в дитячій психології. Почуття якогось спустошення та цілковитої безпорадності. І так вряди-годи. Сьогодні вже молодший син — підліток. Але я так само не відчуваю впевнено...»

«Ніколи й гадки не мав, що мені доведеться це пережити, адже ще до народження дитини ми з дружиною домовилися: не буде жодних криків, жодних покарань, у нас усе буде інакше. Лише домовлятися, зважаючи на інтереси дитини. Саме так і було... до чотирьох років, доки в дочки не трапилася перша істерика. І тоді все пішло шкереберть. Дружина

нагримала на дитину. Ми покарали доньку. Хоча й не зрозуміли, що сталося. І тільки потім з'ясували, що та була вкрай утомленою та перезбудженою через довгу дорогу (ми летіли на відпочинок) та зміну звичного місця. Згодом ці істерики повторювалися, але ми не завжди могли впоратися зі своїми емоціями...»

«Мене завжди переповнює почуття провини. Я картаю себе, тому що дуже запальна та емоційна. Не можу себе контролювати. Кричу наче божевільна, а дитина істерить ще дужче. Виходить замкнене коло. Моя мати намагається стримати мене, щоб я не кричала. Але якщо хтось робить мені зауваження, коли я вже завелася, то збурююся ще більше. І лише потім, коли істерика в дитини мине, я можу частки раціонально розмірковувати й аналізувати».

«Для мене дитяча істерика — це про те, що я щось роблю не так. Наприклад, не розповіла дитині про якісь правила, не змогла пояснити чогось. Так, звісно, я читала про те, що причини в істерик можуть бути різні. Що дитина в такий спосіб намагається керувати батьками. Саме цього я й побоююся, що виявлю слабкість і потім вона маніпулюватиме мною. Тому намагаюся діяти чітко: якщо істерика почалася, я просто її ігнорую, іду геть. І дитина рано чи пізно припиняє кричати й вимагати свого».

Як бачите, цілий спектр батьківських почуттів та реакцій. Вони, безперечно, різняться, але їх поєднує надзвичайне напруження емоцій та нерозуміння того, чим спричинені дитячі істерики. І глобальне почуття провини, якщо нагримав(-ла), покарав(-ла).

І ще. Якщо сам дорослий, як то кажуть, не в ладах зі своїми емоціями (наприклад, не вміє їх контролювати або, навпаки,

виявляти), часто не розуміє, що саме він відчуває, то йому вкрай складно переживати істерики дитини. Згодом ми повернемося до цієї теми, щоб допомогти батькам.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ОДНАКОВО ТРАПИТЬСЯ

Поки що приймемо за аксіому, що дитячі істерики — це процес неминучий. Тому однаково вони траплятимуться, набуваючи будь-якої форми. Це тому, що малюкові ще складно, а подеколи й неможливо контролювати свої емоції. Функцію контролю не «активовано», оскільки головний мозок дитини ще в процесі дозрівання. І малюк зовсім не розуміє, як він може керувати тим, що відчуває. Звідси вир емоцій, спонтанні реакції, сльози, які неможливо зупинити.

Розуміння цього, можливо, допоможе вам усвідомити, що з дитиною все гаразд. І ваше занепокоєння щодо того, що з малюком щось не так, безпідставне. І те, що відбувається, є цілком закономірним. А ось процес набуття дитиною навички саморегуляції потребує доволі багато часу й відбуватиметься поступово. Тож варто запастися терпінням та спокоєм.

«ДУРНА» ПРИЧИНА ІСТЕРИКИ МОЖЕ ВИЯВИТИСЯ АХ НІЯК НЕ ДУРНОЮ

Чи доводилося вам спостерігати, як дитина починає істерити, якщо раптом дорослий натиснув кнопку ліфта,

забувши, що це дуже подобається робити малюкові? Унаслідок такої забудькуватості — море сліз, справжнє горе. Тоді істерика може тривати досить довго, навіть якщо ви вже пішли далеко від ліфта й кнопки. Горе тут насправді щире, тому що дитина зазнала сильного розчарування. У такому разі кнопка ліфта мала магічну дію: натискаєш — і приїжджає великий ліфт, яким маленька дитина може керувати.

Неслухняні кубики, зламаний олівець і ще багато чого теж можуть спричинити істерику, хоча такі причини видаються нам, дорослим, незначними й навіть смішними. Але зважте на силу емоцій дитини. І ту саму нездатність контролювати свою емоційну поведінку. Розуміння цього вже має додати вам сил.

Тому дорослим важливо навчитися контролювати власні емоції. І це один зі способів роботи з дитячими істериками.

Вам необхідно зберігати спокій (уявляємо вираз вашого обличчя, коли ви читаєте цю фразу!). Навіть якщо це буде складно зробити. Навіть якщо у вас вибуховий та емоційний характер. Навіть якщо ви дуже втомилися і не маєте наміру стримувати себе.

«ВИМИКАЙТЕ АВТОПІЛОТ»

Не вмикайте, а саме вимикайте. Зверніть увагу: зазвичай наша реакція на дитячу поведінку — це така собі програма, яку колись було закладено в нас. Чи це сталося в глибокому дитинстві, тому що наші батьки поводитися саме так, чи згодом, — уже неважливо. А от постежити за своїми реакціями потрібно. Як ви реагуєте на дитячу істерику? Що робите? Від чого себе стримуєте, а від чого — ні? Що виконуєте автоматично, коли тригер спрацьовує?

Ваше завдання — усвідомлені дії.

- РОЗУМІЮ СИТУАЦІЮ.
- НЕ РЕАГУЮ ІМПУЛЬСИВНО.
- АНАЛІЗУЮ СВОЇ МАЙБУТНІ ДІЇ.
- ДІЮ.

Відразу відповімо всім скептикам, які вважають, що неможливо впоратися з емоціями чи «перемкнути» свій «дитячий» сценарій. Контролювати власну поведінку може навчитися кожен. І так, сценарії, які використовували ваші батьки, потребують перезавантаження. Хоча б тому, що за час вашого дорослішання з'явилося багато нових знань про дитячу психіку та психологію, безліч нових, екологічніших та гуманніших, але водночас ефективних підходів до виховання.

ЯКЕ ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ БАТЬКІВ ПІД ЧАС ДИТЯЧОЇ ІСТЕРИКИ?

УВАГА: ТЕСТ!

Дайте відповідь на запитання: яке головне завдання батьків під час дитячої істерики? (Можна вибрати кілька варіантів.)

- А** Заспокоїти дитину
- Б** змусити її замовкнути
- В** відвести малюка подалі від сторонніх очей
- Г** заспокоїтися
- Д** ігнорувати дитину, щоб істерика не закріпилася
- Е** забезпечити безпеку дитині
- Ж** показати дитині, що така поведінка неприйнятна
- И** покарати дитину
- К** власним прикладом показати, як можна контролювати свої емоції

Отже, наше «доросле» завдання — заспокоїтися та подбати про безпеку дитині. І власним прикладом показати, як можна регулювати свою поведінку, контролюючи емоції.

УВАГА: ТРОХИ ПРАКТИКИ!

А тепер перейдемо до практичних дій. Отже, уявіть ситуацію: ви прийшли до магазину, аж раптом дитина починає галасувати, плакати, кататися по підлозі. Діємо свідомо!

1. Усвідомлюємо, що дитині зараз нічого не загрожує. Вона перебуває поряд з вами, ви можете контролювати все, що відбувається з дитиною, з вами, навколо вас.
2. Зберігаємо спокій та витримку. Якщо треба, робимо кілька глибоких вдихів та видихів. Подумки промовляємо: «Усе гаразд. Я знаю, як мені діяти. Я контролюю ситуацію».
3. Говоримо з дитиною спокійним, але впевненим голосом. Контролюємо емоції, що можуть мимоволі вириватися.
4. Ігноруємо недоброзичливі (осудливі) погляди з боку оточення. Не відповідаємо на жодні репліки й коментарі. Або відповідаємо спокійним, «сильним» голосом, упевнено, але не брутально. Наприклад: «Дякую, ми впораємося самостійно», «Це моя дитина, я розумію, як з нею поводитися». Зазвичай це позбавить випадкових глядачів бажання втручатися у вашу ситуацію.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ НЕ СТРИМАЛИСЯ І ЗНОВУ ЗІРВАЛИСЯ НА КРИК?

Не змогли зберегти спокій? Так відбувається, якщо раніше ви завжди діяли за іншою схемою (наприклад, кричали, карали фізично). І потрібні певний час і кілька підходів до розв'язання проблеми, щоб ви почали чинити інакше.

А поки у вас може з'явитися гостре почуття провини перед дитиною («знову зірвалася...») і відчуття, що ви погана мати / поганий батько. Ви можете впоратися із цими почуттями, якщо спокійно поговорите з малюком, але після того як він остаточно заспокоїться. Ви можете перепросити в нього за те, що нагримали.

Щодо фізичних покарань: вони неприпустимі. І ви не повинні виправдовуватися, що просто не стрималися.

НІКОЛИ НЕ КАРАЙТЕ ДИТИНУ ФІЗИЧНО!

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕРВИ НЕ ВИТРИМУЮТЬ?

Спробуйте зробити паузу. Глибоко подихайте (це не жарт!), випийте води, походіть. Загалом, зробіть те, що зазвичай може вас хоч трохи заспокоїти. Якщо є змога і поруч перебуває хтось із членів сім'ї (не такий перезбуджений, як ви), передайте йому на якийсь час право керувати цією ситуацією. Наприклад, таке можливо, коли хтось із батьків краще контролює свої емоції, і тоді спілкування з нею / ним буде для дитини кориснішим за взаємодію з дорослим, який неспроможний упоратися зі своїми почуттями.

ЯК ДОРОСЛОМУ ОГОВТАТИСЯ ПІСЛЯ ІСТЕРИКИ В ДИТИНИ

Дитяча істерика — сильний стрес не лише для дитини, а й для дорослого. Ми вже говорили про те, що відчувають батьки, залучені до «істеричного процесу». Ви запитаете, у чому полягає власне стрес. Це:

- переживання через те, що з дитиною щось трапиться (у неї нервовий зрив; вона не зможе заспокоїтися; вона буде вкрай засмучена);
- жалість до неї;
- агресія до дитини і потім величезне почуття провини;
- сором через те, що дитяча істерика стала «надбанням» громадськості;
- почуття безсилля та неспроможності контролювати ситуацію;
- переживання «я — погана мати / поганий батько, що робить щось не так».

Після таких переживань душу переповнюють почуття провини та спустошення. Найбільше у світі хочеться усамітнитися або поділитися з кимось своєю проблемою (з подругою чи другом, чоловіком чи дружиною, психологом).

♦ Поговоріть із тим, кому довіряєте.

Найліпший спосіб відновити свій емоційний стан — поділитися із тим, кому довіряєш. Тут є важливе «але»! Обирайте співрозмовника, який не критикуватиме або засуджуватиме вас (доволі часто так чинять найближчі родичі — чоловік чи дружина, ваші батьки чи батьки чоловіка). Добре, якщо у вашому оточенні знайдеться людина, здатна вислухати вас

і разом поміркувати про те, чому в дитини трапилася істерика та як цьому запобігти надалі.

Дуже вдалим варіантом буде спілкування із психологом очно чи навіть онлайн. Але слід це робити буквально відразу, «по гарячих слідах», поки ваші почуття гострі й ситуація не стерлася з пам'яті. Під час такого спілкування вкрай важливо говорити без сором'язливості про свої почуття (навіть якщо вони не надто гарні). Поміркувати про те, чи можна було чинити в інший спосіб і як саме. Психолог разом з вами зможе, спираючись на ваш опис, проаналізувати ситуацію та допомогти виробити правильну стратегію поведінки.

♦ **Попрацюйте зі своїм почуттям провини.**

Почуття провини в батьків виникає тоді, коли вони не змогли впоратися із ситуацією. Наприклад:

«Гадаю, що це сталося через мене. Адже це я сказала дитині, що настав час повертатися з прогулянки, після чого в неї почалася істерика».

«Моя провина. Я, мабуть, нічого не тямлю у вихованні. Ясна річ, я ж народила у 18 років...»

«Через те, що я не розумію, як зупинити істерику, у дитини буквально починається нервовий зрив. Після істерики її може знудити, а потім дитина міцно засинає і спить дуже довго. Страждає її нервова система, і в цьому моя провина, нехай і ненавмисна».

Що ми можемо протиставити цим почуттям батьків? Аргументи. Либонь, мало хто з дорослих навчався того, як потрібно виховувати дітей. І навіть той, хто навчався цього в університеті, може легко застосувати здобуті знання в професійній діяльності, але навряд чи — удома, з власною дитиною.

Ви, звісно, маєте право на почуття провини. Ось тільки ситуація вимагає від вас іншого. Те, що ви просто визнаєте себе винними, не допоможе розв'язати проблему. Важливо думати про те, що саме ви можете зробити, щоб такі епізоди відбувалися якомога рідше, а то й зовсім цього не траплялося. Інакше кажучи, нехай дитяча істерика мотивує вас опановувати нові підходи до виховання, а не посипати голову попелом.

♦ **Підтримайте свою нервову систему.**

Поміркуйте про власний емоційний стан. Дитяча поведінка доволі часто є відображенням поведінки й стану дорослого. Наприклад, ви роздратовані й занадто тривожні. Звісно, дитина миттєво зчитає це. А ось як ваш стан проявиться у її поведінкових реакціях, можна лише здогадуватися. Якщо мама чи тато гримають на дитину, осаджують її, то дитячі страх і тривожність цілком можуть вилитися в істерику як в один зі способів позбутися нервового напруження.

Якщо ви «не в ресурсі», ваша нервова система виснажена, то й реакція на дитячу істерику буде відповідною. Вам забракне сил, щоб спокійно говорити з дитиною, обіймати її, створювати відчуття опори й стабільності. Тому вам не завадить подбати про власну нервову систему. Достатня кількість сну, нормалізація режиму дня, можливо, відпочинок від напруженої праці, допомога близьких у хатніх справах та у вихованні й т. ін. — це саме ті способи, що допоможуть вам бути стійкішими до різних епізодів дитячої поведінки.

♦ **Не панікуйте.**

Часто доводиться стикатися з батьківськими реакціями, наближеними до паніки.

«Це жахливо, що моя дитина таке коїть!»

«Мені здається, що істерики зазвичай улаштовують діти, які зростають у неблагополучних сім'ях, де їх не люблять і про них не дбають. Отже, у нас щось не так із сімейними стосунками».

«Якщо вже істерики в нас почалися, отже, так буде завжди!»

«Моя дитина росте маніпулятором. Мені доведеться звертатися до психолога, тому що я не зможу впоратися із цим самотійно».

Такі панічні заяви батьків зазвичай є лише плодом їхніх хибних висновків щодо причин дитячих істерик та дитячої поведінки взагалі. Певна річ, ви зможете впоратися з багатьма складними моментами виховання, і немає нічого жахливого в тому, щоб звернутися по допомогу до психолога. Ні, так не буде все життя. І не факт, що остання істерика в дитини спричинена її бажанням маніпулювати вами. Навпаки, розуміння всіх тонкощів дитячої психології озброїть вас правильними знаннями, і у вас усе вийде.

Отже, розглянемо причини дитячих істерик.

Класифікуємо їх.

Визначимо очевидні причини кожного з видів.

А потім з'ясуємо, які дії слід уважати правильними.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ ПОЗБУТИСЯ НАПРУЖЕННЯ

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ НАПРУЖЕННЯ

Через несформовану нервову систему дитина поки що не може впоратися з труднощами так, як це робимо ми, дорослі. Тобто вона ще не спроможна усвідомити, що зазнає психічного напруження і потребує розрядки та заспокоєння. До речі, нервове напруження малюк відчуває як загальний дискомфорт. Наведемо кілька прикладів. Для кращого розуміння ситуацій ми щоразу зазначатимемо вік дітей.

ІСТОРІЇ

Мама привела чотирирічну доньку до поліклініки. Незнайома обстановка, багато чужих людей, дивні й болючі маніпуляції — усе це переживала дівчинка, коли здавала аналізи та проходила процедуру УЗД. І все це привело нервову систему дитини в стан сильного перезбудження через тривогу та страх невизначеності, що дедалі посилювалися. Тож істерика не забарилася.

Напередодні свята в дитячому садку вихователька змушувала п'ятирічних дітей кількаразово повторювати їхній виступ. Діти збивалися та починали заново, від чого педагогиня дратувалась і підвищувала голос на них. А перед початком свята у трьох дітей із групи трапилася істерика. Хтось голосно плакав і просився до мами,

хтось відмовлявся виступати. У такий спосіб виявилось напруження, що накопичилося.

П'ятирічний хлопчик зламав батьків улюблений музичний центр. Дитина знала, що через поламану річ її буде дуже жорстко покарано, адже таке вже траплялося не раз. Прикра подія сталася вранці, а ввечері тато мав прийти з роботи й побачити те, що сталося. Цілий день хлопчик подумки малював картину майбутнього покарання. І вже перед самим батьковим приходом з ним трапилася найсильніша істерика, спричинена гострим страхом і тривогою,— а отже, надзвичайним напруженням нервової системи.

У всіх цих подіях причиною істерик були напруження або навіть перенапруження нервової системи й неможливість більше терпіти такі відчуття. Істерика стала саме тим «проривом греблі», що приніс моральне полегшення дитині.

♦ **Допоможіть дитині позбутися напруження в інший спосіб.**

○ Помітивши, що дитина вкрай напружена й істерика ось-ось може статися, допоможіть їй позбутися напруження в інший спосіб. Наприклад, за допомогою рухової активності, просто виконавши кілька фізичних вправ. Або запропонуйте побити кулачками подушку, голосно покричати, пострибати на батуті, помісити тісто.

○ Ви можете обійняти дитину, погладити її, подути теплим подихом на маківку, сказати спокійним голосом ніжні слова, які зможуть її заспокоїти. Узяти на руки або просто посидіти поряд.

○ Запропонуйте дитині випити трохи теплої води. Це також заспокоює, допомагає позбутися напруження.

○ Що менше невизначеності, то менш напруженою буде дитина. Тож спокійно розповідайте про те, що буде далі. Наприклад: «Завтра ми з тобою підемо до поліклініки. Я весь час буду поруч і на хвилинку тебе не залишу. Ти знаєш нашого лікаря. Він просто послухає тебе своїм фонендоскопом — це зовсім не боляче. Так уже було неодноразово. Пам'ятаєш? Тобі треба буде здати аналіз крові. Ти вже здавав / здавала його восени. Це трохи боляче. Але я буду поряд, ти зможеш сидіти в мене на колінах, і ми зробимо це разом».

○ Не знецінюйте дитячих страхів, через які також може виникнути напруження. Те, що вам не страшно, може виявитися дуже страшним для дитини. Наприклад, страх темряви. Більшість дітей боїться і не хоче засинати в темряві. І тоді починається істерика, якщо мама пішла й залишила дитину наодинці. Істериці передував період тривалого напруження, коли малюк лежав на самоті й страждав від страху.

○ Як ви можете допомогти дитині? Намагатися не залишати її на самоті зі своїм сильним страхом. Залишити неяскраве світло. Показати дитині, що в кімнаті, окрім вас, нікого немає. Обійняти, посидіти поряд, почитати чи розповісти казку спокійним голосом.

ЯКЩО ІСТЕРИКА НЕМИНУЧА...

Іноді істерику неможливо зупинити. Так працює нервова система. Якщо процес вже запущено, то жодні слова чи погладження не зможуть зупинити криків та сліз. Накопичилося стільки напруження, що вороття немає. Тоді нічого не залишається, як дати дитині змогу виплакаться. Це ліпше, ніж залишати її в напруженому стані зі своїми переживаннями. Потім

допоможіть дитині прийти до тями, заспокоїтися, почати знову функціонувати — гратися, учитися, спілкуватися.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНА ВІДЧУВАЄ НАПРУЖЕННЯ?

Існують зовнішні ознаки, що свідчать про те, що дитина відчуває напруження. Будьте уважні! І якщо вам вдасться їх вчасно помітити, то ви напевно допоможете дитині позбутися зайвого напруження в спосіб, екологічніший за істерику.

ОЗНАКИ НАПРУЖЕННЯ

Скуті рухи

Стримана міміка або зляканий,
напружений вираз обличчя

Дитина має сумний та пригнічений вигляд

Може заїкатися, забувати слова

Може шукати тілесного контакту, намагаючись
триматися за мамину руку, або проситися на руки

Може жалітися, що їй страшно,
чи відмовлятися щось робити

Багато й нервово говорить чи, навпаки,
стає мовчазною

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ ПРИВЕРНУТИ УВАГУ

Іноді істерики влаштовують діти, від яких такої поведінки в принципі ніхто не очікував. Це дуже спокійні, зазвичай емоційно стабільні діти. І часто взагалі незрозуміло, чому вони обирають цей спосіб поведінки. Але якщо ви поспостерігаєте за перебігом дитячої істерики, то зможете помітити багато цікавого й з'ясувати її причини.

ІСТОРІЇ

Чотирирічний хлопчик перебуває в одній кімнаті з батьками. Він час від часу підходить то до мами, то до тата, намагаючись привернути їхню увагу.

— Мамо, пограймося?

— Тату, ти хочеш збудувати зі мною залізницю?

— Мамо, почитай мені книжку...

— Нумо разом мультики дивитися!

Так може відбуватися досить довго, і вже за якийсь час у голосі хлопчика починають звучати примхливі нотки. Він кричить і плаче. Як у такому разі чинять батьки? Правильно, тепер вони реагують. Мама прикрикує на хлопчика, але водночас звертає на нього більше уваги, розмовляє з ним. Тато теж підходить до сина й соромить його. Чого домоглася дитина внаслідок своєї істерики? Правильно, вона домоглася уваги, бодай і зі знаком мінус.

Хлопчик трьох з половиною років гуляє з мамою у дворі. Мама спілкується з іншими мамами, веде телефонну

розмову... Малюк грається в пісочниці сам, бо інші діти, що також граються в пісочниці, набагато старші за нього, і він ніяк не може почати з ними взаємодіяти. Тоді він кличе маму. Однак та не поспішає, адже вона захопилася спілкуванням. Аж ось у дитини розсипається пасочка, що стає приводом для гучного плачу, який переходить в істерику. Ось тоді схвильована мама біжить до сина, заспокоює його й робить багато нових гарних пасочок. Результат істерики очевидний — позитивна увага та спілкування з мамою.

Підліток тринадцяти років лише зрідка бачить своїх батьків удома, оскільки і мама, і тато майже повсякчас на роботі. Хлопчик здебільшого спілкується з бабусею, якщо він не в школі. З батьками проводить час тільки подеколи. У вихідні вранці, коли дорослі таки якийсь час перебувають удома, часто спалахують скандали. Підліток постійно сперечається, відмовляється щось робити, кричить, грюкає дверима. Така поведінка змушує батьків відкласти свої справи й затриматися вдома, щоб таки щиро поговорити із сином, поцікавитися його проблемами в школі. Притім, що мама обрала позицію: «Просто так починається підлітковий вік, нічого страшного», а тато — позицію: «Ти чоловік, поведься гідно». Проте навіть така батьківська увага підліткові вочевидь приємна, і він її вкрай потребує. Прикро, що привертати увагу до себе доводиться в такий спосіб. До речі, під час одного з конфліктів хлопчик зопалу прокричав своїм батькам: «Та просто поговоріть зі мною, мені від вас більше нічого не треба!»

Емоції, іноді максимально яскраві, які дитина демонструє батькам, — зазвичай не що інше, як прояв гострого дефіциту уваги.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНІ БРАКУЄ УВАГИ?

Як визначити, що причина істерик саме в цьому? Спостерегайте за дитиною. І якщо ви побачите перелічені нижче сигнали, тоді це про увагу, певніше, про її нестачу.

ОЗНАКИ ДЕФІЦИТУ УВАГИ

Дитина часто запитує: «Мамо (тату), ти мене любиш?»

Вона повсякчас ставить безліч інших запитань

Просить з нею пограти

Насилу розлучається з батьками, якщо вони кудись ідуть

Ридає вранці, коли її залишають у садочку (початковій школі)

Після істерики, якщо батьки приділили достатньо уваги, швидко заспокоюється й надалі перебуває в доброму гуморі

Чому дитині бракує батьківської уваги? Це аж ніяк не пусте запитання. Трапляються діти, які потребують ду-у-уже багато батьківської уваги. Водночас є чимало батьків, які вважають, що приділяють дитині дуже багато уваги, і щиро дивуються: звідки виникає цей дефіцит.

У випадку, коли дитина буквально тягне ковдру на себе, вимагаючи щохвилини уваги, зосередьтеся на тому, щоб

навчити її функціонувати не тільки з вами, а й самотійно. Чергуйте час, який проводите разом з дитиною, та час, коли вона може гратися самотійно. Залишайте спочатку на не-тривалий період, п'ять-сім хвилин, пропонуючи якийсь час пограти без вас. Хваліть, коли в дитини це виходить. Забезпечте їй більше можливостей для спілкування з однолітками — у такий спосіб дитина компенсуватиме дефіцит спілкування. Але водночас їй украй важливо спілкуватися саме з мамою і татом. Знаходьте для цього час, проводьте разом вечори після роботи, вихідні, відпустку.

В іншому випадку потрібно поспостерігати за собою, коли ви спілкуєтеся з дитиною. Як це відбувається? Скільки часу, наприклад, на тиждень? Але найголовніше — наскільки ваше спілкування якісне. Наприклад, якщо ви спілкуєтеся з дитиною, а паралельно гортаєте інстаграм або дивитесь серіал, то це не можна вважати нормальним спілкуванням. І саме після такого спілкування можуть траплятися дитячі істерики. А дорослі дивуються, звідки виник дефіцит...

Чи бажаєте, щоб таких істерик узагалі не було? Тоді серйозно поставтеся до потреб дитини в тому, щоб перебувати поряд з вами, щоб ви могли вислухати її, робили якусь спільну справу.

Вам потрібно вчасно розпізнати цю потребу дитини чи підлітка та намагатися діяти на випередження. А якщо ви вже стали свідком істерики, то після її завершення намагайтеся знаходити час (і не один раз, а постійно!), щоб налагодити з дитиною якісне спілкування, довірчі стосунки.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Навіть дуже маленька дитина застосовує найпростіші способи саморегуляції. Наприклад, смочче пальчик або куточок подушки, розгойдується з боку в бік, гойдається в ліжечку й тихенько «підспівує» собі. Усе це — способи заспокоїтися, упорядкувати свої почуття, трохи позбутися накопиченого напруження.

Дитяча істерика — це теж, хоч як дивно, один зі способів емоційної саморегуляції. Уявіть, що ви варите суп і поставили каструлю на занадто сильний вогонь. Під кришкою все кипить і вирує... аж ось ваша страва починає збігати з каструлі, підіймаючи кришку. Те саме відбувається з емоціями. Дитина була напружена через якісь зовнішні обставини. Вона довго терпіла, але якоїсь миті не витримала й почала плакати, кричати, качатися по підлозі. Чи траплялися з вашою дитиною такі випадки, коли істерика, розпочавшись ніби ні з сього ні з того, так само раптово припинялася? Дитина витирала сльози і наче й не було нічого вирушала у своїх справах, до іграшок чи інших дітей? Мабуть, це був саме такий випадок, коли «під кришкою» скипіло й потрібно було вирівняти «температуру».

Чому дитина використовує для саморегуляції саме таку форму поведінки як істерика? Бо іншої вона ще не знає. Тому що це чи не єдиний для неї ефективний на сьогодні спосіб дати перепочинок своїй психіці та відчути полегшення.

Наведемо кілька прикладів.

ІСТОРІЇ

Хлопчик п'яти років. Разом з мамою, а точніше у неї на руках, сидить біля кабінету, де за кілька хвилин у нього братимуть аналіз крові. Він, вочевидь, нервується і дуже напружений. Мама теж непокоїться.

— Мамо, а буде боляче так, як і минулого разу?

— А в мене багато крові забиратимуть?

— А тітонька може мені не тицяти голочкою в пальчик?

— Може, ми туди не підемо?..

Мати зовсім не готова до дитячих запитань. Вона відповідає однозначно й за деякий час «утикається» у свій телефон. Коли настає черга зайти до кабінету, хлопчик опирається, просить не заходити туди. І ось напруження сягає кульмінації: син починає голосно кричати, верещати, падає на підлогу. Емоції переповнили дитину, і в такий спосіб вона намагається впоратися з їхнім надлишком. Так, тут вихідною точкою був страх болю, невизначеності, а ще відстороненість дорослого, який був поруч, але водночас не підтримав. Проте істерика виявилася саме методом саморегуляції. Потрібно було терміново допомогти самому собі!

Ще один випадок із життя, саме про істерики в торговельних центрах, яких панічно бояться батьки. Дівчинці чотири з половиною роки. Разом з мамою вона зранку мандрує магазинами. Доводиться періодично сидіти в торговельній залі та чекати маму, яка приміряє якийсь одяг. Для того щоб донька не сумувала, мама дає їй телефон пограти. За понад три години дівчинка починає просити маму повернутися додому (як називає

це матуся, «канючить»). Мама раз у раз прикрикує на доньку. Як наслідок — гучна істерика. Дівчинка плаче на весь голос, схлипує, відштовхує від себе маму. Мама насилу доводить її до авто. У машині дівчинка враз заспокоюється та практично миттєво засинає. Так, ця історія про втому. Але також і про саморегуляцію, позбавлення від накопиченого емоційного напруження.

Дівчинка-підліток п'ятнадцяти років готується до іспиту в музичній школі. Вона дуже нервується, тому що іспит серйозний, а дівчинка є відповідальною. Після іспиту (який, до речі, вона склала успішно) у неї раптом трапляється істерика через те, що в кафе, куди вся сім'я вирушила відзначити важливу подію, дівчинка забруднила свою світлу сукню. Після десяти хвилин сліз настає полегшення. І дівчинка каже мамі: «Нарешті мене відпустило».

Добре, що дитяча психіка має хоча б такі запобіжники від перегрівання та закипання. Але вони поки що недосконалі. Чи гарний такий спосіб емоційного саморегулювання для дитини? Однозначно ні. І ми повинні навчити дитину інших способів.

- ♦ **Допоможіть дитині опанувати альтернативні способи саморегуляції (обов'язково беручи до уваги її вікові та індивідуальні особливості!).**

— Розумію, що тобі зараз погано. Я це бачу. Як гадаєш, що могло б тобі допомогти? Якщо ти хочеш, можемо обійнятися. Або ти можеш сісти до мене на руки (якщо дитина маленька).

— Ми можемо піти надвір і побігати чи пострибати на батуті.

— Хочеш, підемо до ванної, відкриємо воду й разом прокричимося?

— Принесу тобі води. Попий трохи. (Вода заспокоює, а ще неможливо пити й кричати водночас.)

— Можемо влаштувати бій подушками...

— Ось олівці й папір. Малюй те, що тебе злить, засмучує... Потім можеш розірвати цю картинку. Роби з нею, що хочеш!

Це лише кілька альтернативних варіантів, які ви можете запропонувати своїй дитині. Можливо, вона щось вигадає сама. І якщо якийсь зі способів допоможе, у дитини з'явиться гарний конструктивний спосіб емоційної саморегуляції замість істерики. Хваліть дитину щоразу, коли вона цей спосіб використовуватиме. Наступного разу, помітивши ознаки початку істерики, просто нагадайте дитині про цей ефективний прийом.

ЧИ МОЖНА ЗАКРІПИТИ ТАКИЙ СПОСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІСТЕРИКА?

Так, звісно. Багато дорослих саме так і чинить. Як саме?

- Пропонують дитині під час істерики або після її завершення солодощі.
- Обіцяють купити іграшку й купують її.
- Пропонують подивитися мультик (або піти на улюблену гірку).

Тобто в такому разі за дитячою істерикою настає ПОЗИТИВНЕ для дитини ПІДКРІПЛЕННЯ. І незрілий дитячий мозок сприймає це як стимул, як знак того, що істерика — це добре й правильно, що саме так треба чинити, якщо ти

занепокоєний, якщо тобі страшно, якщо ти втомився або в тебе накопичилося напруження.

Загалом, якщо ви хочете, щоб істерика стала способом саморегуляції назавжди, показуйте мультики, годуйте цукерками й купуйте іграшки.

ЧИ МОЖЕ ІСТЕРИКА ЗАЛИШИТИСЯ СПОСОБОМ РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ У ДОРΟΣЛОМУ ЖИТТІ?

Цілком. Якщо це працювало в дитинстві й закріпилося, то і в дорослому віці людина може використати той самий сценарій. Приклади? Будь ласка.

- Чоловік кожен сімейний скандал завершує тим, що йде з дому (просто пройтися чи переночувати на дачі).
- Жінка влаштовує істеріку щоразу, коли в неї виникає ситуація дедлайну на роботі.
- Жінка істерить щоразу, коли виникає якась суперечка з чоловіком. Але замість того, щоб домовлятися, вона спочатку ридає, а потім довго п'є серцеві ліки й ще кілька днів копилить губу.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК НАСЛІДОК УТОМИ

Що таке втома і які її причини та ознаки? Це нам слід з'ясувати.

Під втомою ми можемо розуміти такий фізіологічний стан дитини, коли їй зле фізично чи емоційно. Але можливе поєднання фізичного та емоційного станів.

ПРИЧИНИ Й ОЗНАКИ ВТОМИ

Дитина відчуває спрагу

Вона зголодніла

Вона втомилася фізично, оскільки багато ходила, бігала й хоче посидіти чи полежати

Вона не виспалася (було раннє пробудження, збився режим дня, дитина не спала в тиху годину), позіхає, у неї злипаються очі

Дитині складно перебувати в статичному положенні (наприклад, під час тривалої їзди в транспорті або під час тихої години в дитячому садку, якщо вона не спить)

Дитина втомилася через шум або перебування в натовпі

Що молодша дитина, то складніше їй зрозуміти власний стан і менше вона має способів повідомити дорослих про свої потреби. Доволі часто малюки реагують на

фізіологічний та психологічний дискомфорт гучним плачем, у такий спосіб змушуючи батьків зрозуміти дитячі потреби й пропонувати їжу, воду, міняти підгузок, брати на руки. Діти двох-чотирьох років уже можуть озвучувати свої бажання (описувати словами), але ще не спроможні докладно розповісти, що вони втомилися, відчують спрагу або вже не можуть сидіти нерухомо.

ІСТОРІЇ

«Так не може бути! Чому вона втомилася? Ми гуляли, а потім пішли на дитяче свято!» — щиро дивується мама. Її донька п'яти з половиною років гірко схлипує та витирає сльози. Наприкінці свята дівчинка привселюдно влаштувала істерику без поважної причини.

Шестирічний хлопчик разом із сім'єю відпочиває на морі. Режим дня на відпочинку відрізняється від звичного. І хоча вранці можна поспати довше, натомість увечері мама дозволяє лягати після 23:00, тому що в готелі багато галасливих розваг. На п'ятий день відпочинку хлопчик став помітно непокоїтися, а ввечері влаштував гучну істерику. Мама насилу його заспокоїла.

Підліток шістнадцяти років готується до іспитів. Удень у нього заняття з репетиторами, а ввечері хлопець допізна виконує домашні завдання. За кілька місяців утома й нервування через майбутні іспити накопичуються та призводять до серйозного зриву — істерики.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО САМЕ ВТОМА СПРИЧИНИЛА ІСТЕРИКИ ДИТИНИ?

Чи навіть як можна побачити, що дитина втомилася, і запобігти істериці?

- Дитина має стомлений вигляд. Уважна мати завжди розпізнає такий стан. Дитина може терти очі, у неї відсторонений погляд. Вона не всміхається. Намагається триматися ближче до батьків. Не активна, часто сідає чи навіть намагається прилягти.

- Дитина бліда, у неї пересохлі губи, які вона повсякчас облизує.

- Якщо дитині довелося надто багато часу провести в статичному положенні (у машині, у черзі), то вона робить безліч дрібних хаотичних рухів, крутить головою, позіхає, намагається підвестися, потягується, не сидить на місці.

- У шумі або натовпі дитина злякано роззирається навсібіч, може затуляти вуха руками, просить батьків піти звідти, може забиватися в кут, намагатися вийти з шумного приміщення.

Поки істерика не почалася, тільки-но ви помітили в дитини ознаки втоми, фізичної чи емоційної, усуньте причину. Нагодуйте дитину (якщо такої можливості немає, дайте бодай щось перекусити). Якщо немає їжі, дайте попити води. Порада на майбутнє: завжди майте із собою запас води й продуктів для дитини (до речі, вам це теж не завадить).

Якщо дитина втомилася ходити, подбайте про те, щоб вона могла посидіти або навіть полежати (у багатьох дитячих розважальних центрах, наприклад, на підлозі лежать м'які мати). Знайдіть зручну лавку, посидьте на ній з дитиною.

Виводьте з натовпу або з гамірного приміщення. Навіть якщо це дитяче свято, від шуму й надмірної активності нервова система дитини може «перегрітися». Оскільки вам відомо, як нервова система вашої дитини реагує на ці подразники, то саме ви повинні контролювати й дозувати емоційне навантаження доньки / сина. Наприклад, можна забрати дитину раніше з дитячого свята. А якщо ви влаштовуєте день народження дитини, продумайте активність дітей так, щоб їм було емоційно комфортно.

Головна профілактика істерик через утому — дотримання РЕЖИМУ ДНЯ, який відповідає віку й емоційним особливостям дитини. Саме порушення режиму сну може призвести до перевтомлення, що невдовзі спричинить у малюка істерику. Утома може накопичуватися протягом кількох днів і, зрештою, вибухнути істерикою.

Якщо профілактика не допомогла й утомлена дитина вчинила істерику, то ви повинні діяти так само, як за будь-якої істеричної поведінки.

- Дозволити дитині трохи поплакати.
- Говорити з нею заспокійливим тоном.
- Напоїти (ліпше водою).
- Вивести з натовпу й шуму в тишу.
- Перебувати поруч з дитиною.
- Узяти її на руки та поколисати (якщо маленька).
- Запропонувати поїсти, якщо вона голодна.
- Дати змогу рухатися, якщо дитина втомилася від статичності.

Якщо ви зрозуміли, що сьогодні істерика трапилася тільки через утому, цього дня важливо організувати щадний режим дня — спокійні ігри, менше емоційних вражень. Раніше вкласти дитину спати, обмежити перегляд

мультиків чи комп'ютерні ігри. Аналогічні правила — для наступного дня.

Іноді істерика, яку спричинила втома, може маскуватися під капризування через некуплену іграшку чи незадоволення інших вимог. Чому? Якщо дитина в спокійному стані, то з нею набагато легше домовитися. Але якщо вона стомлена, її нервова система виснажена, то вона кричатиме, плакатиме й вимагатиме... І навряд чи почує, що їй пропонують дорослі.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК СПОСІБ МАНІПУЛЯЦІЇ

Ось вона — найстрашніша батьківська жахалка! Дитяча істерика як спосіб керувати батьками та взагалі дорослими.

Маніпулювати означає керувати кимось, підкоряти собі, своїм бажанням, змушувати зробити щось на свою користь. Маніпулятор зазвичай користується прихованою, обманною тактикою. І доволі часто той, ким маніпулюють, не помічає цього чи помічає, але пізно. До чого тут дитячі істерики? До того, що вони можуть виявитися одним зі способів маніпулювати дорослими, якщо дитина не досягла своєї мети в інший спосіб. Наведемо кілька класичних прикладів, щоб зрозуміти, чи дитяча істерика може бути проявом усвідомленого бажання маніпулювати дорослими.

ІСТОРІЇ

Шестирічний хлопчик улаштовує істерику в магазині. Він хоче, щоб йому купили іграшку, але неодноразові гучні заклики «Купи!» не допомогли отримати бажаного. Мама сказала, що грошей на машинку сьогодні не передбачено, вона не може купити іграшку. Далі спалахнув скандал із качанням по підлозі. Іграшку мама таки купила, отже, результату було досягнуто. Чим син уплинув на маму? Правильно, своїми емоціями!

Дівчинка-підліток чотирнадцяти років вирішила зробити пірсинг. Батьки категорично проти. Вони вмовляють дочку «не псувати свого тіла пірсингом», бо, «коли

ти подорослішаєш, дірки залишаться — і шкодуватимеш, що проколювала». Дівчинка намагається переконати батьків, але марно. Тоді й починається істерика з погрозами піти з дому, кинутися під машину. Нажахані батьки, порадившись, дозволяють дівчинці зробити пірсинг, але тільки один прокол. Результат (тобто дозвіл на пірсинг) досягнуто за допомогою істерики з погрозами, які батьки сприйняли як реальну небезпеку.

І ще один приклад. Доволі незвичний. Мама приготувала для своєї п'ятирічної доньки дієтичний сніданок. Дівчинка просить млинці, але у неї в тарілці — броколі, яйце пашот та дві варені морквини.

— Я не їстиму цього, дай мені млинці! — просить дівчинка.

— Це дуже корисний сніданок. Млинці я приготую тобі на полуденок.

— Але я хочу з'їсти їх зараз!

Дівчинка розуміє, що в цій суперечці мама візьме гору і млинців на сніданок вона не отримає. Тоді вона вчиняє істерику, але не через їжу. Дівчинка вдає, що вдарилася ногою об ніжку столу, корчиться від болю і починає ридати. Мама спочатку не вірить, але справжні сльози й вир емоцій переконують її в тому, що донька потребує допомоги. Мама обіймає доньку, гладить ніжку, витирає сльози. Чи вгадаєте, що дівчинка їстиме сьогодні на сніданок?

Такі способи поведінки діти можуть застосовувати вкрай успішно. Річ у тім, що кожна дитина, щойно народившись, починає пристосовуватися до навколишнього світу. І це не лише про харчування, дихання, безпеку. Це ще й про взаємодію з оточенням. Постійно спілкуючись з батьками, дитина спочатку діє несвідомо, інтуїтивно. Заплакала — погодували,

ще раз заплакала — поколисали чи змінили підгузок. Трохи подорослішала, але що змінилося? Кажеш, просиш — не «працює». Починаєш тупотіти ногами, качатися по підлозі й голосно кричати, погрожуєш піти з дому або наковтатися пігулок — маєш бажане.

Це маніпуляція чи ні? Мабуть, коли дитина досить доросла або вже підліток, вона починає усвідомлювати взаємозв'язок між своєю поведінкою та діями батьків. Її завдання — домогтися свого й упоратися з батьківськими заборонами та відмовками. І це вже цілком свідомо маніпуляція. Іноді дитина може навіть озвучувати свої плани одноліткам:

— *Якщо мені планшет не віддадуть, я почну кричати так, що всі сусіди втечуть. Я так і раніше робив. На батька не діє: сказав як відрізав. А мати довго не витримує, віддає.*

— *У мене така ідея: мені треба, щоби мені батьки давали більше кишенькових грошей. А вони не хочуть. Улаштую скандальчик голосніше, трохи поістерю. Нехай і ненабагато, але все-таки мою тижневу суму збільшать. Знаю, вони бояться, що я втну щось погане. Утечу там чи щось іще.*

Малята ще не спроможні планувати та вибудовувати складну стратегію, тому в їхніх істериках поки що мало усвідомленості й більше емоцій. Хоч їхні істерики і надто схожі на маніпуляцію, проте причиною такої поведінки є страх батьків перед шквалом дитячих емоцій та бажання заспокоїти дитину за будь-яку ціну, навіть потураючи різним бажанням.

У якому віці ми можемо спостерігати перехід від неусвідомленої поведінки до усвідомленої маніпуляції під час істерики? У кожної дитини по-різному. Є тямущі діти з «налаштуванням» на батьків, які легко зчитують їхні емоції та

швидко вчаться домагатися бажаного. І це може статися доволі рано. А досягнувши підліткового віку, практично кожна дитина вже вміє керувати дорослими.

НА ЩО СЛІД ЗВАЖАТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ДІТИ НИМИ НЕ МАНІПУЛЮВАЛИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІСТЕРИК?

- Так відбуватиметься, якщо у вашій сім'ї не вироблено загальних правил і дитина чітко не розуміє, що можна, а чого не можна.
- Зручний сценарій для маніпуляцій — якщо батьки не домовилися між собою, то дитина може «прослизати» між дорослими (один дозволяє, другий — забороняє).
- Дитина може використовувати істерику для того, щоб домогтися бажаного, якщо її не чуєте, коли вона звертається до вас у звичайний спосіб.
- Маніпулятивна поведінка приживається, якщо в батьків та дитини не вибудовано систему довірливих взаємин.
- Дитина може стати маніпулятором, якщо дорослі підміняють душевне спілкування подарунками й грошима.

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ЯК НАСЛІДОК СТРАХУ

Страх також може бути тригером дитячих істерик. Саме страх здатний породжувати напруження в дитини. Наведемо кілька реальних прикладів із практики.

ІСТОРІЇ

Дівчинка семи років панічно боїться відповідати біля дошки. Щодня, ідучи до школи, вона повторює: «Тільки б мене не викликали!» Іноді навіть просить маму дозволити їй не ходити до школи, якщо знає, що буде усне опитування біля дошки. Робота з психологом показала, що дівчинка дуже боїться, коли до неї прикута увага всього класу, і що сувора вчителька кричатиме на неї. Якось вона навіть обмочилася, коли педагогиня викликала її розв'язувати задачу біля дошки. Остання істерика стала вранці, коли мама відводила доньку до школи. Дівчинка розплакалася в роздягальні. Цього дня вона мала розповідати біля дошки вірш.

Дівчинка п'яти років дуже боїться лікарів. Їй часто доводиться проходити обстеження. І начебто всі процедури вже знайомі, і мама завжди поруч. Але вже третє істерика відбувається напередодні походу до лікарні. Напруження, накопичене за час очікування, проривається зазвичай за день до обстеження.

Хлопчик шести з половиною років боїться темряви й відмовляється лягати спати у своїй кімнаті. Але

батьки наполягають на цьому, пояснюючи, що він уже дорослий, має спати у своєму ліжку й обов'язково без світла, бо зі світлом спати шкідливо, це порушує сон. Хлопчик не раз просив маму не вимикати нічника чи зачиняти щільно двері. За якийсь час він почав улаштовувати гучні істерики вечорами, не хотів іти у своє ліжко, опирався і благав залишити його в батьківській спальні.

Як бачите, страх має різні причини, але завжди призводить до напруження. Що ж поєднує всі ці епізоди? Страхи кожна дитина переживає самотійно, без допомоги дорослих. Навіть спроби якось залучити допомогу батьків не мали успіху. Тому істерика в цьому разі є гострим сигналом: дитині складно переживати напруження такого рівня, що виникає через страх. Вона потребує допомоги!

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНА ВІДЧУВАЄ СТРАХ, ЯКИЙ ПРИЗВОДИТЬ ДО СИЛЬНОГО НАПРУЖЕННЯ?

- Будьте уважні до дитячих слів та поведінки. Зазвичай дитина озвучує те, чого боїться.
- Дитина боїться заходити до темної кімнати, гуляти темної пори доби.
- Вона уникає тих місць / ситуацій, у яких їй страшно.
- Якщо дитині страшно, вона має переляканий вигляд, у неї тремтять губи, руки або все тіло, вона може збліднути.
- Злякана дитина може кричати від страху, плакати, боїться залишатися наодинці.

Що робити дорослим у такому разі? Передусім усвідомити, що дитина не вдає, поводить ся так не для того, щоб образити дорослих, а тому що відчуває сильний страх і потребує допомоги й підтримки.

— Я розумію (бачу), що ти наляканий. Якщо хочеш, ти можеш розповісти мені про те, чого боїшся. Я зможу тобі допомогти.

У кожній ситуації дорослі повинні поводитися гнучко. Наприклад, у ситуації зі страхом відповідати біля дошки на-самперед не можна силоміць відправляти дитину до класу. Важливо розібратися з історією про вчительку, з'ясувати, чи вона кричить на вашу дитину (або на інших дітей), оскільки та може реагувати також на вербальну агресію на адресу її однокласників. Допомога дитині полягатиме в тому, що ви, розібравшись у ситуації, можете змінити клас чи школу, звернутися по допомогу до психолога, тим самим давши зрозуміти дитині, що вас непокоїть, що з нею відбувається, що ви поряд і готові допомогти.

У ситуації зі страхом обстеження, можливо, варто більше спілкуватися з дитиною, пояснюючи їй, у чому полягатиме обстеження, як довго воно триватиме, чи буде боляче й чи перебуватимете ви поруч. Страх медичних процедур зазвичай виникає через те, що дитині бракує інформації й вона сама щось додумує. При цьому що довше очікування, то вищий рівень тривоги та напруження. Тому ліпше таку інформацію повідомляти дитині заздалегідь, але не за багато днів до події. Важливо й те, як саме дорослий розповідатиме про майбутню подію — спокійно та впевнено чи тривожно. В останньому разі тривога обов'язково передаватиметься від дорослого дитини. Тому спершу заспокойтеся самі. Контролюйте тон голосу, вираз обличчя, емоції.

Продумайте, що саме говоритимете дитині. У жодному разі не обманюйте! Говоріть правду, навіть якщо вона не дуже приємна. Але обов'язково запевніть дитину у вашій підтримці: «Я буду поруч», «Я весь час триматиму тебе за руку», «Я можу з тобою за компанію бути в медичному кабінеті».

Страх темряви, про який ідеться у третій історії, — чи не найпоширеніший дитячий страх, який не тільки заважає засинати, а й спричиняє сильні істерики. Тут не допоможуть пояснення, що, мовляв, у темряві немає нічого страшного. Що якщо ми зараз увімкнемо світло, то побачимо: у кімнаті, крім нас, нікого немає, а потвор і поготів. Що треба лягати й спати, а не вередувати. Коли діти розповідають про свій страх темряви, він видається дуже сильним, але ірраціональним. Страшно, бо страшно. І «лікування» тут одне — терплячі та люблячі дорослі, які можуть посидіти поруч з дитиною, щоб вона поступово заснула. Які почитають книжку або розкажуть казку й не вимикатимуть світла та не залишать дитину, бо «так треба».

ІСТЕРИКА В ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

Класичний різновид істерик — це епізоди в громадських місцях: на вулиці, на дитячому майданчику, у транспорті, у супермаркеті, в аеропорту. Навіть люди, які не мають власних дітей, можуть багато вам про це розповісти, адже такі ситуації спостерігали практично чи не щодня. Чому ми вирішили виокремити істерики в громадських місцях в окремий розділ? Та тому, що нарікання батьків саме на такий «вид» істерик — найчастіші.

ІСТОРІЇ

«Таке сталося вперше. Я стояла, мов обплъована, тому що всі люди, весь натовп зі ста осіб дивився на мене й мою дитину, яка репетувала, качалася по підлозі, дригала ногами! Я ладна була провалитися крізь землю від сорому! І геть нічого не могла вдіяти! А працюю я вчителем! Тобто я, педагог, цілком безпорадна — не можу впоратися з чотирирічною дитиною!»

«Моя дитина влаштовує істерики регулярно. І робить це тільки там, де є глядачі, — у магазині, на дитячому майданчику, у черзі. Я зазвичай намагаюся вивести її на двір, до іншої кімнати, вийти з автобуса, але вона категорично відмовляється йти. Доводиться тягти. Тягну її та водночас уявляю, яке це неприємне видовище. Мати, яка вкрай розпестила свою дитину й не спроможна на неї вплинути».

Тож з'ясуймо, чому істерика трапляється саме в громадському місці.

Зверніть увагу на вікові межі такої поведінки. Зазвичай це відбувається з дітьми віком 2–5 років. Тобто з малюками, чия нервова система не сформована повною мірою, тому діти ще не спроможні контролювати свою поведінку або тільки починають опановувати це вміння. Отже, цілком очікувано, що може статися такий збій. Ви навряд чи побачите щось схоже в підлітків, тому що для них властиво приховувати свої почуття, не привертати уваги (окрім тих підлітків, які постійно епатують своєю поведінкою, поводяться зухвало). Діти від 6 років уже можуть контролювати себе, і з ними істерики в людних місцях трапляються не часто, крім того, їх можна досить швидко купірувати.

— Він лише хотів іграшку!

— Це щоб дошкулити!

— Істерика ні з сього ні з того, без жодного приводу!

Ні, шановні батьки. Причини є завжди, хоча вони не завжди очевидні й зрозумілі дорослим.

Перелічимо всі можливі причини істеричної поведінки дитини, якщо інцидент відбувається в багатолюдному місці.

♦ **Високий рівень шуму.**

У такому разі не витримує нервова система дитини. Де це може статися? У переповненому автобусі чи вагоні метро, на дитячому святі чи виставі в цирку, театрі, у супермаркеті чи на жвавій вулиці. Для дітей з гіперчутливою нервовою системою або надто втомлених такий рівень шуму може виявитися позамежним і нестерпним.

Головне, що вам потрібно зробити, — спробувати перейти з дитиною в тихе місце, якщо це можливо. Вийдіть

надвір, перейдіть у кімнату, де тихіше. Якщо ви на виставі, не соромтеся залишити з дитиною залу та якийсь час поблукати у фое або вулицю. Терміново залишити транспорт неможливо, але в потягу можна пройтися коридором, в автобусі — переміститися на інше сидіння (щоб змінити краєвид за вікном) або вийти на найближчій зупинці й дочекатися наступного автобуса. За цей час дитина зможе відпочити та «перемкнутися».

До речі, найгірше, що можна робити в такому разі, — гримати на дитину.

- СПОСТЕРІГАЙТЕ.
- БУДЬТЕ ПОРУЧ.
- ВИВЕДІТЬ (ВИНЕСІТЬ) У ТИХЕ МІСЦЕ.
- ЗАСПОКОЙТЕ.
- «ПЕРЕМКНІТЬ» УВАГУ.

◆ **Загальна втома.**

Від походів магазинами чи поїздок у транспорті стомлюються навіть дорослі, а діти й поготів. Дитина може розплатися начебто через те, що їй хочеться іграшку чи цукерку, але насправді вона дуже втомилася фізично чи емоційно. А іграшка чи цукерка тут ні до чого.

Заспокойте дитину. Виведіть її з юрби, з шумного приміщення. Напоїть водою. Дайте щось перекусити (печиво, яблуко, банан, сухофрукти). Подбайте, що вона могла присісти на лавку та якийсь час перепочити, подивитися довкола. Говоріть спокійним голосом, запропонуйте дитині глибоко подихати. Якщо малюк ще у візку, нехай навіть трохи полежить, щоб відпочили не тільки ніжки, а й спинка. Погладьте дитину, можете взяти її на руки й трохи поколисати.

- ОБІЙМІТЬ.
- ГОВОРІТЬ СПОКІЙНИМ ГОЛОСОМ.

- БУДЬТЕ ПОРУЧ.
- ДАЙТЕ ВІДПОЧИТИ.
- ДАЙТЕ ВОДИ.
- ДАЙТЕ ПЕРЕКУСИТИ.

◆ **Почуття голоду.**

У стані втоми почуття голоду теж може спровокувати нервову систему дитини й спричинити істерику. Зазвичай якщо ви з нею перебуваєте в громадському місці, а не вдома, то обід чи полуденок може не настати у звичний час. Тому важливо мати із собою невеликий перекус або відвідати кафе, щоб поїсти. Інакше голод, що накопичився, пробуджуватиме в дитини спочатку почуття тривоги, а потім роздратування. Так, вона може просити купити їй солодощі, але не для того, щоби їй просто щось купили, а щоб заглушити почуття голоду.

З корисних рекомендацій у цьому разі: стежити за режимом харчування дитини (прийом звичної їжі у звичний час), дотримуватись питного режиму та не ігнорувати бажань дитини, а, навпаки, запитувати, чи не хоче вона перекусити.

- ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ.
- СПОСТЕРІГАЙТЕ.
- НАГОДУЙТЕ.
- БУДЬТЕ ПОРУЧ.
- ДАЙТЕ ВОДИ.

◆ **Страх.**

Іноді дитина може лякатися того, що ситуація незнайома, довкола безліч чужих людей, які не тільки уважно на неї дивляться, але можуть заговорити й навіть торкнутися її. Страшно від шуму в транспорті, незвичайних і не завжди приємних для дитини відчуттів. Ви зможете помітити страх

і тривожність, коли побачите, що дитина напружена, давно не всміхається. Уважно спостерігайте за нею, щоби вчасно допомогти впоратися зі страхами. Візьміть дитину на руки (якщо дозволяє вага дитини), м'яко притисніть до себе. Погладьте, візьміть за руку. Напоїть водою. Розкажіть про те, що відбувається довкола:

— *Ми з тобою їдемо потягом. Гучно, бо колеса в нього металеві та їдуть металевими рейками. Тук-тук-тук!*

— *Бачиш, як багато людей у цирку. Усі прийшли подивитися виставу. А це музиканти, цілий оркестр! Зараз вони гратимуть. Якщо музика буде для тебе занадто гучною, можеш затулити вушка руками. Люди плескають у долоні, їм подобається вистава. Нумо і ми поаплодуємо!*

○ ОБІЙМІТЬ.

○ ПОЯСНІТЬ.

○ БУДЬТЕ ПОРУЧ.

◆ **Потреба в увазі.**

Ви зауважите: «Я ж поряд з дитиною, ми з нею разом кудись їдемо або йдемо. Як їй може бракувати уваги? Може. Якщо, наприклад, ви ходите по магазинах і ваша увага спрямована на вітрини з товарами. Або на дитячому святі, де ви теж нібито поруч з донькою / сином є, але спілкуєтеся з іншими батьками, а дитина час від часу потребує вашої підтримки й підбадьорливого погляду.

Ви маєте пам'ятати про те, що для дитини будь-яке громадське місце чи захід — це не лише позитивні враження, а ще й стрес, виклик її нервовій системі. Тож іноді «моніторте» стан дитини. Не ігноруйте її бажання торкнутися вас, посидіти на руках, узяти за руку. Розмовляйте з дитиною, звертайтеся до неї на ім'я, розповідайте про те, що відбувається довкола, що ви робитимете далі.

- ОБІЙМІТЬ.
- ПОТРИМАЙТЕ ЗА РУКУ.
- ГОВОРІТЬ СПОКІЙНИМ ГОЛОСОМ.
- БУДЬТЕ ПОРУЧ.
- ДАЙТЕ ВОДИ.

♦ **Стереотип поведінки, що закріпилася.**

А ця історія саме про магазин. І не просто магазин, а магазин іграшок чи солодоців:) Якщо ви вже їх відвідували разом з дитиною, вона напевне це запам'ятала. А якщо щось у вас просила й ви купували, вона робитиме це надалі.

Корисна порада батькам: не беріть малюків до величезних маркетів, переповнених іграшками, оскільки в малят не сформовані навички самоконтролю. Карапуз сприймає ситуацію так: бачу — беру — граю — це моя іграшка, бо я нею грав. На полицях сучасних магазинів безліч пухнастих, миготливих, блискучих, музичних іграшок, кожна з яких створено спеціально для того, щоб дитина забажала її мати. До того ж дитині доволі складно зробити вибір на користь однієї іграшки, тому що хочеться мати їх усі. Додамо також, що малюк не розуміє, що таке вартість, чому мама не хоче купувати оту величезну машинку, а можна взяти тільки маленьку, особливо якщо в руках іншої дитини бачить саме ту іграшку, на яку давно сам поклав око.

Як бачите, є безліч причин для дитячого стресу. Але найголовніше запитання, яке ви повинні поставити собі, перш ніж вирушити до магазину разом з дитиною: чи зможу я стримати свої емоції, якщо дитина почне випрошувати іграшку?

БРАТИ ЧИ НЕ БРАТИ ДИТИНУ ДО МАГАЗИНУ?

Це вирішувати вам. Пам'ятайте, що дитина не готова йти, щоб «просто подивитися». Для неї це не банальний шопінг. А для вас це може стати викликом! Не забувайте про вікові особливості дитячої нервової системи й поки що не сформовану здатність до самоконтролю!

А якщо ви йдете разом усвідомлено, щоб дитина могла самостійно вибрати подарунок? Тоді слід зважати на те, що маленькій дитині складніше зробити вибір. Отже, найімовірніше, вона почне вередувати. Чи давати дитині право вибору? Або ліпше заздалегідь обміркувати, що для неї буде корисним та цікавим, і купити, зробивши сюрприз? Оцініть ситуацію та вирішіть самостійно. Беріть відповідальність на себе.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТЯЧА ІСТЕРИКА ТРАПИЛАСЯ В ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ?

НЕ МОЖНА!

- Кричати на дитину.
- Бити її.
- Трясти.
- Запитувати, чому вона так поводиться.
- Говорити, що вона вас ганьбить.
- Тягти її підлогою (якщо впала на підлогу) і т. ін., коли дитина відмовляється йти.
- Заздалегідь обіцяти те, чого не маєте наміру виконувати.

- Говорити, що ви від неї підете.
- Удавати, що йдете.

МОЖНА Й ПОТРІБНО!

Намагатися абстрагуватися від того, що на вас дивиться безліч очей. Уявіть, що довкола нікого нема. Не реагуйте на «репліки із зали», якщо вам кажуть, що ви неправильно виховуєте дитину, «розпустили віжки», що ви жахлива матуся тощо.

Якщо дитина занурена в стан істерики, то, найімовірніше, вона вас не чує. Тому дайте їй трохи часу виплакаться, прокричатись. Перебувайте поряд, час від часу пропонуючи піти разом з вами.

Не прагніть зупинити дитячу істерику, купивши щось, аби дитина заспокоїлася і припинила вас «ганьбити». Швидке розв'язання проблеми не означає ефективне та правильне. Спробуйте з'ясувати причину (поверніться до списку, що наведено вище) і дійте за таким алгоритмом.

ПЕРІОД КРИЗИ — ЧАС ІСТЕРИК?

Сучасним батькам відомо про вікові кризи. Але чому для нас украй важливі правильні знання про психологічні кризи в дитини, коли хочемо навчитися справлятися з дитячими істериками? Та тому що саме в кризові періоди кількість цих істерик значно зростає.

Отже, з'ясуймо, що таке вікова криза, якою вона може бути й навіщо потрібна.

Упродовж усього дорослішання дитини психологи виділяють кілька вікових криз.

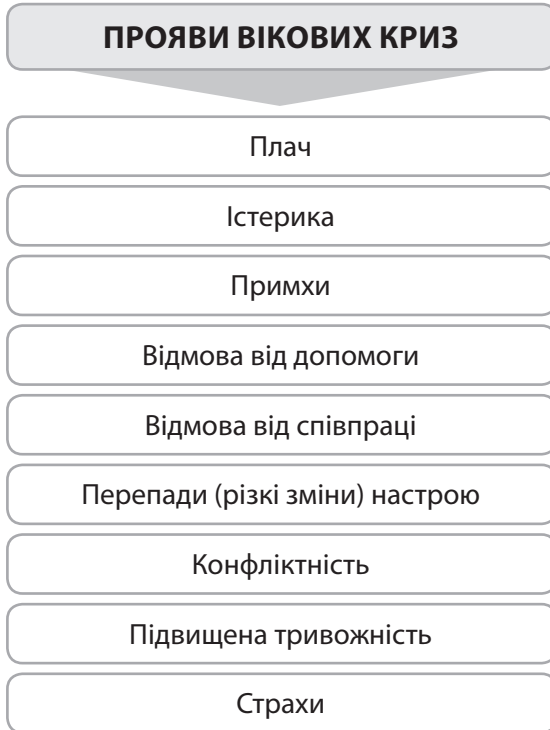
- криза першого року життя;
- криза трьох років;
- криза семи років;
- криза підліткового віку (12–14 років).

Недосконала нервова система дитини поступово розвивається, і з набуттям нових важливих навичок ваш син / ваша донька може демонструвати поведінку, що становитиме проблему для оточення.

Вікові кризи мають ще й іншу назву — **кризи розвитку**. Скільки вони можуть тривати? Здебільшого кілька місяців. Але затяжними кризи стають тоді, коли батьки не забезпечують дитині належних умов для розвитку й дорослішання. Результат кожної кризи — нові навички, почуття самостійності, удосконалення навичок спілкування, усвідомлення себе як особистості. Зазвичай кризи прив'язані до якихось значущих подій у житті дитини, як-от: засвоєння навички ходіння, початок навчання в школі, перехід із середньої школи до старшої.

ЧИМ ВИРІЗНЯЄТЬСЯ ДИТЯЧА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС КРИЗ?

Уявіть, що все йде гладко, рівно. Дитина доволі слухняна, виконує ваші інструкції, спокійно може домовлятися з вами чи іншими дітьми. Але поступово все змінюється. Конфліктність, запальність, небажання домовлятися, прагнення все робити самостійно, відмова від допомоги й співробітництва, примхи ні з сього ні з того, плач та істерики — ось що спостерігають батьки в періоди дитячої кризи.



Розберімося в особливостях криз у різному віці й у тому, чому в ці періоди можуть траплятися істерики, а ще — як

правильно з ними впоратися, зважаючи на вікові особливості дитини.

△ КРИЗА ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ — КРИЗА НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Насправді першою кризою на життєвому шляху вважають **кризу новонародженості**, що відбувається в дітей віком 6–8 тижнів. Вона зумовлена подоланням психологічних та фізіологічних труднощів і є справжньою кризою адаптації дитини до життя в новому середовищі. Уявіть, скільки грандіозних змін відбулося в житті малюка від моменту переходу із затишного маминого живота у величезний світ! Тепер він має самостійно зігрівати себе, приймати їжу вже не за допомогою пуповини та перетравлювати її, регулювати свій сон, учитися комунікації. Нам видається цілком природним, що малюк щодня опановує якісь нові дії та функції. Але для дитячого організму, для психіки дитини це не така вже й легка справа.

Безпроблемно подолати кризу новонародженості допоможуть грамотний догляд за малюком, правильна організація режиму дня та постійне спілкування, тілесний контакт з дорослими. Тоді перебіг цієї кризи буде практично непомітним для батьків. Здається, що все йде своєю чергою: малюк учиться налагоджувати емоційний контакт з дорослими, на його личку з'являється перша усмішка, дитячий організм розвивається, стаючи дедалі досконалішим.

А ось **криза першого року життя** проявляється яскравіше. Звісно, така назва не означає, що криза настане саме в день народження, коли дитині виповниться рік. Перші її ознаки можуть з'явитися дещо раніше (уже в 10–11 місяців життя) і тривати ще кілька місяців після досягнення дитиною віку 1 року.

Завершення першого року життя знаменує новий етап розвитку. Малюк демонструє нові навички: уже може робити перші кроки, що дає йому змогу бути самостійнішим

і менше залежати від дорослих. Починає активно формуватися мовлення.

І на цьому тлі, коли ніщо не віщує проблем, з дитячою поведінкою раптом починають відбуватися дивні перетворення. Дитина стає примхливою, плаксивою, некерованою. Іще вчора малюк був такий милий та лагідний, а сьогодні гасає домом, розкидає іграшки, не слухається. Саме в цей період батьки відчують гостре почуття провини, картаючи себе через те, що роблять щось не так, щось неправильно вибудували у своїх виховних стратегіях.

Які прояви дитячої поведінки ми можемо спостерігати під час кризи першого року життя?

Примхливість. Нещодавно дитина була поступливою і слухняною, аж раптом будь-яка дрібниця може спричинити капризи й непокору. Причому батьки взагалі не можуть визначити, чим насправді спричинені примхи, адже дитина ще не вміє висловлювати словами свої почуття та бажання.

Перші істерики. Ось він, початок, коли батьки можуть стати свідками перших дитячих істерик. Малюк не усвідомлює своїх емоцій, бо його головний мозок поки що незрілий. І тому, звісно, не керує ними. Емоції буквально «накривають» дитину, і ми спостерігаємо імпульсивну поведінку. Начебто істерики трапляються знічев'я, принаймні так здається. І навіть якби малюк міг розповісти вам, що саме його непокоїть, він навряд чи назвав би конкретну причину.

Дратівливість. Дитина злиться, якщо в неї не виходить самотійно зробити щось, наприклад: дістати бажаний предмет, залізти кудись тощо. Їй бракує зросту, її маленькі ручки ще заслабкі, вона ще не розуміє, як виконати певну дію.

Нові бажання та потреби. Сьогодні маля вже прагне більшого, ніж учора. Але поки не знає, як цього досягти.

А дорослі ще не готові до змін або не усвідомлюють необхідності й невідворотності цього, тому поки не змінюють своєї поведінки щодо дитини: не дозволяють їй діяти самостійно, не пускають, забороняють.

Дослідницька допитливість. Дитина скрізь! Вона намагається дістатися нових предметів, освоїти нові території. Відкриває скриньки та коробочки, «наводить лад» у шафах та шухлядках. І якщо ви не розумієте, що це один з етапів розвитку, і пояснюєте таку поведінку лише бажанням дитини зіпсувати вам настрій та влаштувати безлад, то істерик аж ніяк не уникнути. Зрозуміло, дорослих дратує постійний безлад у будинку. Можемо вас заспокоїти: незабаром малюк опанує раціональніші та впорядкованіші дії і навіть самостійно складатиме речі й іграшки, допомагатиме вам робити прибирання.

Плач та крик. Це найяскравіша форма поведінки під час кризи першого року. Либонь, це ті нечисленні протестні дії, які поки дитині до снаги. Зазвичай малюк кричить дуже голосно й плаче гірко, провокуючи емоційну реакцію у батьків. Плачем і криком дитина реагує на будь-які заборони дорослих або на їхнє небажання виконати те, чого вона хоче.

Гостре небажання розлучатися з мамою. Це ще одна цікава форма поведінки дитини. Вона начебто суперечить прагненню незалежності. Але батьки спостерігають, що дитина хвостиком ходить за мамою, буквально не випускаючи її з поля зору навіть на хвилину. Для того щоб випробувати незалежність і самостійність, дитина потребує підтримки надійного дорослого. Саме тому карапуз буквально переслідуює маму й не хоче розлучатися з нею. Присутність дорослого, який забезпечує йому базовий спокій, допомагає дорослішати й розвиватися. Заспокоїмо батьків: цей період триватиме недовго.

ЯК УНИКНУТИ ІСТЕРИК І ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕБІГ КРИЗИ ПЕРШОГО РОКУ?

Насамперед важливо усвідомити природу й причини такої кризи, зрозуміти та прийняти природні зміни, що відбуваються з дитиною. Лише уявіть їхні масштаби! Нещодавно малюк повністю залежав від вас. Ви носили його на руках, він не міг утримувати в руках предмети, самотійно дотягтися до іграшки чи пляшечки, переміститися в просторі. Аж ось він уже багато може зробити самотійно, щоб задовольнити свої бажання. Розуміння причин дитячої поведінки допоможе вам скоригувати власні дії.

Якщо дитина відмовляється робити те, що раніше вона робила охоче (наприклад, їла, а тепер випльовує їжу; одягалася без проблем, а тепер для цього вам доводиться докласти значних зусиль; любила купатися, а тепер протестує і відмовляється йти до ванної кімнати), то вам слід зрозуміти, що це прояв її прагнення бути самотійною та чинити згідно зі своєю волею.

Беріть до уваги вікові особливості дитини. Пам'ятайте, що ваш малюк ще не контролює власних емоцій, тому уникайте «різких рухів»: не кричіть, не карайте дитину, у жодному разі не шльопайте її. Усі ці дії можуть лише загострити ситуацію і спровокувати істерику. У такий спосіб вам не вдасться досягти від дитини розуміння того, що якщо мама чи тато кричать, то треба поводитись якимось інакше.

Зрозумійте почуття дитини та озвучте їх. Якою є наша звична реакція на деструктивну поведінку дитини? «О Господи, що він коїть!», «Та що вона таке витворює!» Натомість наше завдання — зрозуміти, що саме відчуває дитина:

злість, гнів, нетерпіння, роздратування, смуток. Шквал таких почуттів може позбавити душевного спокою навіть дорослу людину з міцною психікою.

— *Я розумію, що ти дуже засмучений(-а) / злишся.*

— *Бачу, що ти хочеш...*

Так починається процес формування емоційного інтелекту. Озвучуючи почуття дитини, ми даємо їй змогу навчитися розуміти саму себе. І це — перше «щеплення» від істерик, що допоможе вам у майбутньому уникнути дитячих істерик узагалі або суттєво скоротити їхню кількість.

Учіться передбачати. Передбачення — важлива батьківська здатність. За безліччю ознак ви вже можете помічати, що ось-ось трапиться істерика. Дитина стає сумною або напруженою. Вона кидає іграшки, починає вередувати й пхикати. Важливо не проґавити миті, коли всі ці дрібні ознаки почнуть переростати у великі негативні емоції та невдоволення. Можливо, ви знаєте, що спричинило невдоволення. Або ж не знаєте, проте вже бачите, що вибух емоцій неминучий. Не треба сліпо йти на повідку в дитини: «ліпше зроблю, як вона хоче, аби не почала істерити». Але якщо ви розумієте, що те, чого хоче дитина, є цілком для неї нормальним, то не заважайте або допоможіть їй досягти бажаного. Якщо ж ні (наприклад, малюк намагається вибігти на дорогу, ще не розуміючи можливої небезпеки), намагайтеся відвернути дитину, привернувши її увагу до чогось цікавого.

Учіть дитину розв'язувати проблеми у різні способи. Наприклад, малюк засмучується і сердиться, якщо в нього щось не виходить. Ось-ось роздратування загрожує перерости в класичну істерику.

— *Поглянь-но, можна зробити ще так... Спробуй...*

Говоріть спокійно, але досить наполегливо.

Так, іноді такий прийом виявляється неефективним. Але якщо ви пропонуватимете дитині таку альтернативу, якщо й не зараз, то неодмінно все вийде.

Пам'ятаєте, що криза першого року життя — це криза незалежності? Отже, ви маєте подбати про те, щоб дитина мала змогу робити щось самостійно, звісно, зважаючи на її фізіологічні та психологічні можливості.

ЩО МОЖЕ РОБИТИ САМОСТІЙНО ДИТИНА, ЯКІЙ ВИПОВНИВСЯ 1 РІК?

Самостійно брати пляшечку
або чашку-невиливайку

Самостійно підносити чашку
до рота, пити з неї

Ставити один кубик
на інший

Складати дитячу
пірамідку

Брати самостійно
іграшки

Самостійно їсти,
користуючись
ложкою

Сидіти, стояти, ходити
(можливо, поки що
з опорою)

Складати іграшки до коробки
(або іншої ємності)
на прохання дорослого



Так, саме з одnorічного віку дитина вже потроху починає усвідомлювати значення слів «можна» та «не можна», але відбувається це не раптово.

Ви можете як дозволяти дитині щось зробити самостійно (відповідно до її можливостей), так і пропонувати їй виконувати самостійні дії.

— *Бери ложечку. Їж кашу сам / сама.*

Не підвищуйте голосу на малюка, якщо він робить щось невміло, недбало, бо він більше не захоче робити щось самостійно й чекатиме, поки це зробите ви. А прагнення дитини до незалежності виявлятиметься в інших формах, наприклад примхах та істериках.

ЯК ПОВЕДИТИСЯ З ОДНОРІЧНОЮ ДИТИНОЮ, ЯКА ВЛАШТУЄ ІСТЕРИКУ?

Істерики під час кризи першого року життя — це перші спроби такої поведінки. І від того, наскільки правильно поведуться дорослі, залежить сценарій на найближчі роки. Зараз дорослі не мають завдання зробити так, щоб істерик і примх не було взагалі. Нагадаймо, що така поведінка — одна з ознак вікової кризи, і це цілком закономірно. Але річ у тім, як необхідно діяти і як допомогти дитині впоратися зі своїми емоціями.

Не чекайте, поки плач чи істерика припиняться самі собою. Дитяча психіка ще надто недосконала, а м'язовий тонус високий, щоб дитина могла заспокоїтися самостійно. Тому ваше завдання — говорити спокійно, узяти малюка на руки, погладжувати його, можливо, трохи поколисати, щоб

він поступово заспокоївся. Завдання не в тому, щоб змусити дитину припинити плакати. Вона повинна висловити свої негативні емоції, але ви маєте бути поруч.

— *Я розумію, що ти гніваєшся. Ти хотів збудувати вежу, але кубики розсипалися. Може, ти зараз заспокоїшся, витреш сльози та спробуєш зробити це ще раз? Якщо тобі потрібно, я допоможу.*

Щоб дитина могла конструктивно висловити свої почуття (а саме злість, дратівливість), запропонуйте їй покидати м'ячик, побити кулачками подушку.

Коли після емоційного сплеску малюк уже прийшов до тями, візьміть його на руки, налагодьте візуальний контакт, спіймавши його погляд. Усміхніться й обов'язково дочекайтеся, щоб дитина усміхнулася вам у відповідь. Говоріть спокійно. Поясніть, що наступного разу вона може вас про щось попросити без крику.

— *Я тебе чую та розумію. Я поруч. Якщо ти чогось потребуєш, ти можеш сказати мені про це: «Мамо, дай мені, будь ласка, машинку».*

Дарма, що малюк ще не може повторити таке складне прохання. Зате ви поступово навчатимете його нових способів розв'язання проблеми — без криків і лежання на підлозі.

Не показуйте дитині, що ви ображені.

— *Ти навіть так поводишся? Що ти хочеш показати? Ах, ти мене ще й б'єш! Годі, мама пішла від тебе!*

Така поведінка неприйнятна, оскільки вона провокує дитячі істерики. Злякавшись, що мама його покине, малюк може влаштувати гучнішу істерику.

Деякі пропонують дитині:

— *Якщо припинеш рюмсати, я куплю тобі іграшку (дам цукерку).*

На вашу думку, до чого може призвести подібна стратегія?

- Дитина припинить істерити;
- зрозуміє, що істерикою можна досягти бажаного;
- дитина й надалі плакатиме й вередуватиме.

Вгадали? Тому мотивація винагородою також є непродуктивною і навіть шкідливою стратегією. Не треба нічого обіцяти дитині за те, що вона припинить істерику.

△ КРИЗА ТРЬОХ РОКІВ — «Я САМ / САМА!»

Цю кризу також називають **кризою самостійності**, адже вона характеризується надзвичайно сильним прагненням дитини до самостійних дій. Малюк хоче все робити сам, тому що відчуває, що вже багато чого може (наприклад: дістати іграшку з верхньої полиці, узяти собі їжу, відламати або відкусити шматочок печива, добігти до пісочниці й навіть подолати невеликі перешкоди). І якщо до цього моменту він був надто прив'язаний до мами, буквально становив з нею єдине ціле, то тепер намагається відсторонитися, немовби відокремитися від неї. Ви можете спостерігати, як дитина відштовхує вас, якщо ви маєте намір допомогти їй. Або хоче подати страву на стіл, зробити пасочку в пісочниці. Дитина дедалі частіше намагається копіювати дії дорослих, хоча не все ще вміє і може через свої фізичні можливості.

Криза трирічного віку характеризується тим, що дитина починає розуміти різницю між «я хочу» та «я повинен / повинна». Але через несформовані навички самоконтролю поведінки дитині ще складно стримувати свої спонтанні реакції (звідси істерика, якщо не вдалося отримати бажане відразу).

Які прояви дитячої поведінки ви можете спостерігати під час кризи самостійності?

Негативізм. Дитина все робить навпаки. Здається, вона навмисно діє вам на зло. І це стосується всього, що пропонують зробити дорослі.

— *Ходімо погуляємо...*

— *Ні, я гратимусь...*

Дитина не хоче вдягатися, щоб піти на прогулянку, чинить опір проханням і вимогам батьків, виявляючи неабияку впертість. І це дуже схоже на непослух. Хоча насправді є виявом кризи.

Норовливість. Ця риса характеру виявляється жорсткіше за негативізм. Дитина вороже сприймає буквально все, що ще вчора для неї було цілком прийнятним. Це стосується правил, запроваджених у сім'ї, ритуалів, з якими раніше не виникало жодних проблем.

Прагнення самостійності. Начебто гарна риса, проте в цьому разі йдеться про свавілля і бажання повсякчас задовольняти лише власні бажання.

Негативне ставлення до дорослих. Дитина знецінює дорослих та їхні дії, може битися, обзиватися, кусатися. Іноді говорити: «Мамо, ти погана», «Іди від мене».

Протестна поведінка. Дитина протестує, якщо дорослі позбавляють її змоги реалізувати своє прагнення до самостійності, наприклад усе роблять за неї, постійно обмежуючи дії доньки / сина.

— *Ти ще маленький / маленька. Підростеш, тоді зможеш так робити.*

— *Тобі цього ще не можна...*

Упертість. Дитина може протягом тривалого часу наполягати на своїй ідеї, наприклад щось зробити чи отримати. І дорослі не завжди спроможні відмовити їй або «перемкнути» на інші дії.

Прояви деспотичності. Дитина намагається командувати дорослими, вимагаючи виконувати свої прохання.

Як бачите, цілий букет проявів, що можуть спричинити істерику. Наші спостереження за поведінкою сімей показали, що здебільшого перебіг кризи трьох років особливо загострюється, якщо батьки обирають гіперопіку як модель поведінки. І в цьому разі дитина має мінімум самостійності, через що й виникає жорсткий протест.

ЯК УНИКНУТИ ІСТЕРИК І ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕБІГ КРИЗИ ТРЬОХ РОКІВ?

Коли фахівці, характеризуючи перебіг кризи, уживають слово «нормально», це означає недовго, без значних потрясінь для всієї родини та дитячої психіки, з набуттям нових навичок та позитивних змін для дитини.

Домовляйтеся про «правила гри» в родинному колі. Ідеться про те, щоби правила й підходи були єдиними. Якщо щось заборонено, то цього правила дотримуються всі члени сім'ї. Необхідно зібратися і разом обговорити загальні правила стосовно дитини, а то вона швидко зметує, як вами маніпулювати.

Не намагайтеся переламати дитячу впевненість силою свого авторитету, криком та покаранням. Пояснюйте, домовляйтеся, навчайте малюка обстоювати свою думку. Якщо ви послуговуватиметеся лише силовими методами, то спочатку у вас з дитиною виникатиме дуже багато конфліктів, і як наслідок, істерик. У такий спосіб ви можете виховати слухняну, дуже поступливу дитину, яка не зможе захиститися, довести свою думку в тому суспільстві. У цьому разі

прояви впертості — це бажання дитини бути визнаною, потреба в тому, щоб її думку теж почули.

Придивіться до дитячої поведінки уважніше. З'ясуйте, у чому саме дитина вже готова бути самостійнішою. Наприклад, їй подобається самостійно одягатися, складати товари у візок у супермаркеті, допомагати вам нести важку сумку, підмітати підлогу або насипати корм пташкам. Не заважайте, а, навпаки, заохочуйте такі бажання дитини. І хваліть за ініціативу, яку вона виявляє!

До дитячої ініціативи додайте власну. Вигадуйте й делегуйте дитині якісь доручення щодо хатніх обов'язків, які їй вже до снаги. Наприклад: полити квіти, протерти пил, покласти столові прибори до шухлядки, поставити акуратно взуття тощо.

А тепер придивіться до своєї поведінки. У чому ви занадто опікаєте дитину? Коли позбавляєте її змоги дихати й діяти самостійно? Загалом, «вимкніть» гіперопіку. Малюк у безпеці, він росте і дорослішає. І для того щоб усе відбувалося нормально, вам потрібно час від часу переглядати свої виховні підходи та зважати на те, що дитина дорослішає і виростає з ваших підходів, як із коротких штанців. Ваше завдання — бути поруч, а не зверху, допомагати, а не тиснути.

«Якщо тобі знадобиться моя допомога, поклич мене!» — ось ваш девіз. Але спершу дозвольте дитині діяти самостійно.

Не критикуйте й не сваріть дитину, якщо в неї щось виходить недбало або неакуратно. Так, поки що малюкові бракує спритності маленьких пальчиків, сили та вправності. Адже він усе намагається робити вперше. Але якщо ви заважатимете йому, робитимете щось за нього, він почуватиметься невмілим, невдахою, а почувши критичні зауваження, і поготів знеохотиться щось робити.

Протестна поведінка дитини, її впертість дратують дорослих. І дуже хочеться наполягти на своєму, змусити малюка робити так, як ви вважаєте за потрібне. Але важливо не зациклюватися на дрібницях.

— *Тату, я спочатку хочу випити компоту, а потім з'їсти котлету!*

— *Я іграшки сьогодні не складатиму в ящик, а складу в тазик.*

(Звісно, дитина ще не може чітко формулювати свої бажання, але їхній зміст саме такий.)

Що важливіше для вас: наполягти на своєму чи дозволити дитині мати власну думку, зважати на її бажання та рішення?

Виявляйте любов до дитини. Важливо давати їй багато тілесного контакту: обіймати, цілувати, брати на руки, гладити дитину. А ще говорити про те, як ви її любите, які ви щасливі, що у вас такий чудовий малюк. А якщо дитина опирається або не підкоряється, у жодному разі не говоріть їй, що ви її таку не любите, що вона погана або, ба гірше, поміняєте її на іншого хлопчика або іншу дівчинку:((((

Якщо ви візьмете до уваги всі особливості психології трирічної дитини, якщо будете гнучкими батьками й не тиснутимете на малюка, намагаючись переламати його прагнення самостійності, то істерики як часта форма поведінки навряд чи загрожуватимуть спокою вашої родини.

Якщо ж ваша дитина часто плаче, вередує, улаштовує істерики, спостерігайте насамперед за собою, за тим, як ви налагоджуєте стосунки з малюком. Прочитайте ще раз рекомендації вище. Поставте галочки біля пунктів, яких ви дотримуетесь. Скоригуйте те, що поки що не вдається.

ЯК ПОВОДИТИСЯ З ТРИРІЧНОЮ ДИТИНОЮ, ЯКА ВЛАШТОВУЄ ІСТЕРИКУ?

Так, ми зважаємо на всі вікові особливості трирічного малюка. Зокрема те, що дитина ще не може усвідомлювати всіх наслідків своєї поведінки. Що вона не вміє контролювати емоції. Що дуже хоче бути самостійною, тому опирається і наполягає на своєму, протестуючи проти правил, які диктують дорослі.

Реагуйте спокійно. Дайте трохи поплакати, якщо треба. Попросіть дитину заспокоїтись. Розкажіть, що завжди можна домовитися спокійно, а не плакати. Що ви готові вислухати.

— Скажи, будь ласка, спокійно про те, чого бажаєш.

— Я тебе прошу заспокоїтись, і ми поговоримо. Ти мені розповіси, що саме тобі не подобається і чого ти хочеш.

Похваліть дитину, якщо вона змогла впоратися зі своїми емоціями; скажіть, що ви пишаєтеся тим, яка вона доросла і як уже вміє опанувати себе.

△ КРИЗА 7 РОКІВ

Отже, ми дісталися кризи 7 років. І це ще один важливий період у житті дитини, пов'язаний з переходом з дошкільного дитинства в дитинство шкільне. Цифра 7 у цьому разі може бути умовною, і криза може статися раніше, оскільки багато дітей іде до школи вже в 6 років. Уважають, що це **криза соціальної адаптації** дитини, у якої вже формується самооцінка щодо своєї ролі в суспільстві однолітків. І вона приміряє на себе різні соціальні маски, знайомиться зі своїми емоціями й почуттями, поступово починаючи усвідомлювати та контролювати їх. З навчанням у школі в дитини

з'являються нове соціальне оточення, а також система нових правил та вимог, до яких треба досить швидко адаптуватися та прийняти їх, навчитися діяти відповідно до них.

Які прояви дитячої поведінки ви можете спостерігати під час кризи 7 років?

Кривляння та гримасування. У такий спосіб дитина експериментує з різними формами й способами поведінки, дістаючи соціальне схвалення чи несхвалення у відповідь. Може здатися, що з нею відбувається щось не те, її наче підмінили. А це криза:)

Неприродність у поведінці. Дитина може бути надміру галасливою або, навпаки, усамітнюватися, бути занадто тихою і нетовариською. Вона може сумувати без очевидного приводу або виявляти бурхливу радість, водночас настрій може раптово змінюватись.

Театральність. Ще один маркер кризи семирічного віку. Ви можете помітити, що дитина намагається копіювати поведінку дорослих чи однолітків, персонажів казок або мультфільмів. Оскільки вона зазнає досить сильного стресу, така поведінка є одним зі способів адаптації до змін у її житті.

Зникнення дитячої наївності (безпосередності). Учорашній милий малюк раптом перетворюється на зовсім іншу дитину — серйознішу, не таку щиросердну, як раніше. Такий відбиток накладає й нова роль першокласника, чому, власне, сприяємо і ми, дорослі.

— *Як ти поводишся? Ти вже дорослий, школяр!*

— *Так першокласники не поводяться!*

— *Ти вже не в садку!*

Здатність самостійно мислити та аналізувати. Семирічна дитина вже здатна на це. Отже, у неї неодмінно з'являться

і нові форми поведінки. Наприклад, бажання щось робити так, як хочеться, а не так, як вимагають дорослі.

Неслухняність. Це поведінка, безпосередньо пов'язана зі змістом попереднього пункту. Дитина вже має досить широкий репертуар форм поведінки й може впоратися з емоціями. Вона знає, чого хоче, і розуміє, як можна впливати на батьків. Тобто з'являються елементи маніпулятивної поведінки, якщо батьки це дозволяють.

Здатність усвідомлювати свої почуття та емоції. Дитина може називати свої почуття:

- Я радію...
- Мені сумно...
- Я розлютився(-ась)...
- Мені нудно...
- Я боюсь...

Це означає, що переживання для дитини стають усвідомленими. У неї може формуватися певне емоційне ставлення до людини чи якогось місця / якоїсь події. Наприклад, якщо дитина якось відвідувала поліклініку, де їй завдали болю, то вона запам'ятає ці почуття і відчуватиме їх щоразу, перебуваючи в кабінеті лікаря.

«Гірка цукерка». Дитина вже може домогтися свого. Але якщо вона досягає цього, продемонструвавши якусь нехвальну поведінку, то не відчуватиме радості від своїх досягнень. Психологи називають це «ефектом гіркої цукерки». Дитина має бажане, але не може дістати соціального схвалення за свої дії.

Самолюбство та самооцінка. У дитини розвивається самолюбство, з'являється здатність оцінювати особистісні риси, власні дії. Вона порівнює себе з оточенням: батьками,

однокласниками, друзями. Їй дуже хочеться бути першою, найкращою та соціально схвалюваною. І коли цього немає, якщо дитина, до прикладу, програє чи не дістане похвали, то це спричиняє бурю емоцій.

ЯК УНИКНУТИ ІСТЕРИК І ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕБІГ КРИЗИ 7 РОКІВ?

Не впадайте в паніку, вважаючи, що ваша дитина раптом стала некерованою. Утримайтеся від жорстких коментарів та критики.

— *Що ти за некерована дитина?*

— *Ти став геть нестерпним!*

— *Я через тебе збожеволію! Ти така примхлива!*

За багаторазових повторень ці фрази можуть «приклеїтися» до дитини. Як це відбувається? «Якщо мама й тато постійно кажуть мені, що я поганий, невмілий, незграбний, дурний, то за деякий час я їм повірю і вважатиму себе саме таким, як вони кажуть».

Перегляньте своє ставлення до дитини, яка проживає період стрімких змін. Можливо, ті підходи й правила, які ще вчора були ефективними, сьогодні вже не діють. А що станеться, якщо ви цього не зробите? За умов авторитарної педагогіки, коли дорослі не хочуть зважати на психологічні принципи розвитку дитини, перебіг кризи може бути вкрай гострим і тривалим. Ось історія, що це ілюструє. (Так, це трапляється не завжди, і ми наводимо такий приклад, щоб показати, до чого може призвести ігнорування.)

ІСТОРІЇ

Хлопчика семи років виховують мама з бабусею. Батьки розлучені вже чотири роки. Дитина росте дуже активною, вимогливою. Мама й бабуся намагаються, з одного боку, забезпечити хлопчика всім необхідним і відгукується на будь-яке його прохання: чи то купівля солодощів, велосипеда, планшета або іграшок. З іншого боку, у сім'ї панує жорсткість, часто надмірна. Хоча в мамі й бабусі підходи до виховання значно різняться. Наприклад, мама дозволяє синові довго грати на планшеті, тоді як бабуся карає його за це. Іноді на дитину гримазлюють, щоб домогтися від неї виконання правил. Подеколи дозволяють робити те, що ще нещодавно забороняли. Але обидві жінки придушують практично будь-яку ініціативу хлопчика, позбавляючи його змоги чинити самостійно зі словами: «Він же ще маленький. Виросте, тоді й вирішуватиме сам».

Мама й бабуся звернулися до психолога, бо хлопчик почав дуже часто влаштовувати істерики, щоб зробити щось на власний розсуд. Останній випадок налякав близьких, адже він видерся на підвіконня і погрожував вистрибнути з вікна, якщо йому не куплять мобільного телефона.

Зрозуміло, що в цій історії накопичилася купа проблем. Але те, що дорослі не можуть домовитися щодо єдиних підходів до виховання, і те, що до дитини ставляться, як до маленької, ускладнює вікову кризу для всіх.

Виявляйте терпіння. Якщо ви нервуватимете, підвищуватимете голос на дитину, ба більше — каратимете її, то це аж ніяк не поліпшить дитячої поведінки. Результат буде

зворотним: дитина почне протестувати, і вам буде складніше домовитися з нею.

У ті моменти, коли дитина поводить себе спокійно, говоріть їй, що любите її, що вона вам дорога. Хваліть за корисні справи й добрі вчинки. Тримайтеся позитиву, навіть якщо іноді дитина поводить себе не так, як ви б хотіли.

Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Це поганий прийом, коли ви кажете:

— *Ти найгірший!*

— *Твої однокласники так не поведуться!*

— *Твій друг уміє поводитися, а ти ні.*

Порівняння ображає та знецінює дитину, її досягнення. Ці прикрі фрази заважають їй почуватися успішною, улюбленою, прийнятою близькими людьми. Тому ніколи не порівнюйте дитину з кимось іншим. Порівнюйте її сьогоднішню поведінку з учорашньою, сьогоднішні досягнення — з тими, які дитина вже має.

Допоможіть дитині навчитися керувати своїми емоціями. Насамперед показуйте власним прикладом, як це робити. Не накричати, а стриматися, не розлютитися, а сказати спокійно. Пам'ятайте: дитина спостерігає за вами не тільки, коли ви спілкуєтеся з нею, а й під час вашого спілкування з іншими людьми. Розповідайте, як можна контролювати свої емоції та поведінку. Хваліть, якщо в дитини це виходить.

ЯК ПОВЕДИТИСЯ ІЗ СЕМИРІЧНОЮ ДИТИНОЮ, ЯКА ВЛАШТОВУЄ ІСТЕРИКУ?

А якщо вже істерика сталася? Так, семирічна дитина вже краще вміє контролювати свої емоції. Але це ще не той

контроль, навички якого набули дорослі. Тому ваша допомога обов'язково знадобиться.

Замість крику «вмикайте» спокій, залучіть почуття гумору (але не глузуйте з дитини в жодному разі), виявте розуміння.

Скажіть дитині, що розумієте її почуття.

— *Бачу, що тобі дуже прикро (ти розлютився / розлютилася). Розумію, що ти відчуваєш. Так, поплакати іноді потрібно.*

У такий спосіб ви допоможете дитині самотійно усвідомити свої почуття, зрозуміти, що дорослий приймає її такою, якою вона є, не засуджуючи за таку поведінку.

Дайте змогу пережити ці почуття. Не вимагайте від дитини негайно припинити істерику.

— *Не галасуй!*

— *Замовкни зараз же!*

— *Ти що, маленька дитина, щоб так поводитися?*

— *Скільки можна тягти з мене душу? Припини!*

— *Якщо не припиниш плакати негайно, покараю!*

Потрібно розуміти, що під час істерики дитина переживає дуже яскраві емоції. І якщо ви вимагаєте припинити плакати, то ці емоції залишаться невисловленими й невивпаканими. Тому дайте дитині якийсь час, щоби поплакати, а потім уже впоратися зі своїми почуттями.

Розмовляйте з дитиною. Коли вона трохи заспокоїться і ви зрозумієте, що дитина готова почути вас, то можете й навіть повинні поговорити. Не слід ігнорувати ситуацію чи вдавати, що не сталося нічого особливого. Розмовляйте спокійно, ретельно добираючи слова, щоб не образити дитину.

— *Поговоримо? Розкажи, будь ласка, що сталося. Може, я тобі можу допомогти? Ти засмучений через те, що ми не можемо зараз піти на прогулянку? (Причина може бути будь-якою.) Домовмося, що наступного разу ми обговорюватимемо, як нам ліпше вчинити. І ми домовлятимемося.*

Під час істерики дитина може намагатися втекти, кидати іграшки, битися тощо. Ваше завдання — запобігти травмуванню дитини, адже вона не завжди може усвідомлювати свої емоції. Ви можете м'яко притримати сина / доньку, запропонувати попити води, глибоко подихати. Використуйте всі відомі вам прийоми роботи зі стресом, але не виявляйте агресії щодо дитини.

Похваліть дитину, якщо вона змогла швидко опанувати себе та заспокоїтися.

— *Ти молодець, що зміг швидко заспокоїтися і опанувати себе. Ми дорослі люди й завжди можемо домовитись. Завжди чини так!*

Не фіксуйте увагу дитини на істеричі після її завершення. Не варто ретельно обговорювати поведінку дитини, ставлячи їй запитання на кшталт:

— *Ти взагалі навіщо так поведився(-лася)?*

— *Ти розумієш, що довкола люди і мені за тебе соромно?*

— *Ти що, не знаєш, як правильно поводитися?*

Такі запитання заганяють дитину в емоційний глухий кут, спричиняють гостре почуття провини та в жодному разі не убезпечують надалі від дитячих істерик.

△ КРИЗА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (12–14 РОКІВ)

Криза підліткового віку — найтриваліший кризовий період. Його середня тривалість — від 12 до 14 років. Але є й гендерні відмінності. У дівчаток він може тривати від 11

до 14 або навіть до 15 років, а в хлопчиків наставати дещо пізніше, з 12–13 років, і тривати до 16–18 років.

Психологи й фізіологи виокремлюють:

- ранній підлітковий вік (від 10 до 14 років);
- середній підлітковий вік (від 15 до 17 років);
- пізній підлітковий вік (після 18 років).

Ранній підлітковий вік (від 10 до 14 років). У цей період триває активне статеве дозрівання, з'являються вторинні статеві ознаки. Психологічні особливості цього віку полягають у тому, що підлітки ще не спроможні прогнозувати свої дії, мало розуміють причиново-наслідкові зв'язки між учинками та їхніми наслідками. Через гормональну перебудову ми можемо спостерігати часті перепади настрою. У дитини може поступово знижуватися навчальна мотивація, натомість на перший план виходить спілкування з однолітками. Підвищується значення соціального схвалення, від якого дуже залежить самооцінка.

Середній підлітковий вік (від 15 до 17 років). Ми можемо спостерігати суттєві статеві відмінності. Наприклад, у дівчат розвиток фактично зупиняється, натомість у хлопчиків він ще досить інтенсивний. Статеве дозрівання практично завершується, проте психологічно підлітки ще залишаються дуже незрілими. Хоча подеколи вони можуть діяти, як дорослі. Наприклад, підлітки вже вміють планувати, передбачати наслідки своїх дій. Емоційні «гойдалки» ще тривають. Однак додаються демонстративність поведінки, прагнення вирватися з-під дорослого контролю, утрата колишніх авторитетів. Тепер для підлітків найважливішою є думка групи однолітків. Водночас вони вкрай чутливі до критики, їхня самооцінка коливається від дуже високої до вкрай низької.

Пізній підлітковий вік (після 18 років). Оскільки період дитинства й підліткового віку в сучасному світі значно збільшився, пізній пубертат (підлітковий вік) може тривати до 21–24 років залежно від того, яку саме стратегію обирає сім'я підлітка або як складатимуться його життєві обставини. За гіперопіки цей період може бути дуже тривалим. До кінця пізнього підліткового віку молоді люди вже емоційно стабільні, здатні раціонально мислити, планувати й прогнозувати свою поведінку, готові сепаруватися від своєї сім'ї та будувати самостійне життя. Вони вже практично не потребують батьківської допомоги, готові до самостійних рішень, спираючись на своє світовідчуття, власні потреби й бажання. Думка друзів відходить на другий план.

ЯКІ ПРОЯВИ ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ
ВИ МОЖЕТЕ СПОСТЕРІГАТИ ПІД ЧАС
КРИЗИ 12—14 РОКІВ?

ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Емоційна нестабільність

Нестабільність самооцінки

Залежність від думки соціуму

Висока чутливість до критики

Пошук себе

Проблеми зі сприйняттям власного тіла, що зазнає змін

Прагнення відокремитися від батьків,
але водночас бажання мати від них емоційну підтримку

Пошук себе виявляється в тому, що дитина може змінювати зачіску, колір волосся, захопитися пірсингом, постійно переходити з одного творчого гуртка до іншого, змінювати види спорту. Аналогічна ситуація також у спілкуванні: дитина свариться, мириться, змінює компанії, шукаючи близьких за духом або цікавих їй однолітків.

Ви можете спостерігати в підлітків украй **імпульсивну поведінку**, яку можуть спричиняти різні незначні чинники. Але проявляється така поведінка надзвичайно яскраво. Це можуть бути істерики, демонстративні бойкоти та небажання спілкуватися з батьками, спроби втекти з дому, загроза суїцидальної поведінки.

У цей період ви можете бачити наполегливе бажання підлітка відокремитися від батьків, протиставлення себе дорослим.

— *Ви мене не розумієте!*

— *Усі дорослі проти мене!*

— *Ви все забороняєте!*

— *Ви мене не любите!*

Сепарація (відокремлення) — це цілком нормальний і навіть закономірний процес підліткового розвитку. Дитина, звісно ж, мешкає з батьками. Але в психологічному плані відбувається процес поступового від'єднання від дорослих, підготування до самостійного життя. Така сепарація лише зрідка є безболісною для сім'ї. Доволі складно перебудовуються і дорослі, поступово усвідомлюючи, що дитина виросла, у неї вже може бути власна думка, вона тепер не вважає авторитетами тільки батьків. І все це може спричинити роздратування в дорослих через нерозуміння процесів, що відбуваються.

Якщо підліток не відокремиться від батьків (наприклад, унаслідок гіперопіки, авторитарної поведінки дорослих), буде психологічно від них залежати й надалі і ніхто не зважатиме на його думку, то криза може загостритися до вкрай серйозного стану. Підліток зазнає депресії чи стає дуже агресивним або, навпаки, пригніченим. Неправильна поведінка дорослих може спровокувати залежну поведінку, яка призведе до збереження інфантилізму, нездатності ухвалювати самостійні рішення, неспроможності брати на себе відповідальність.

Прагнення гострих відчуттів — ще один маркер дорослішання підлітка. Ваша нібито цілком благополучна дитина раптом починає дивитися фільми жахів, слухати важкий рок або реп, носити чорний одяг із черепами, фарбувати волосся в яскраві кольори. У цей період підлітки поводяться екстремально: видираються на дахи, стрибають з висоти, полюбляють шалену швидкість. Таке враження, що вони почувуються задоволеними, ризикуючи власним життям. Це надзвичайно лякає дорослих, змушує читати підліткам нотації та постійно їх обмежувати.

Величезна потреба у спілкуванні заважає підліткам навчатися. Зі спілкуванням також не все гладко. Підлітки гостро переживають будь-які конфлікти, поки не вміють налагоджувати стосунки, часто ображаються і сваряться, змінюють друзів.

Через купу проблем підлітки можуть перебувати в пригніченому стані й навіть дійти до справжньої депресії, яку можна легко проґавити. А все тому, що вони здебільшого приховують свої справжні почуття, не виявляючи оточенню внутрішні переживання. Саме тому на тлі цілком благополучного стану (видимого) трапляються суїцидальні настрої та навіть спроби нашкодити собі або вкоротити віку.

ЯК УНИКНУТИ ІСТЕРИК І ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕБІГ КРИЗИ 12—14 РОКІВ?

Дослухайтесь до свого підлітка. Знаходьте час для спілкування з ним. Заберіть зі спілкування повчальність і одвічне бажання повчати й критикувати. Ваш учорашній малюк виріс, тепер він хоче бути з вами на рівних. Він очікує на визнання того, що став дорослим, а також поваги до своєї думки. Це і є ключик до нормального перебігу підліткової кризи.

Для підлітка надзвичайно важливо усвідомити свою індивідуальність, зрозуміти: хто він, який, які в нього риси характеру, як до нього ставляться друзі й близькі. Але якщо є загроза його індивідуальності (наприклад, коли батьки прагнуть змусити дитину «бути як усі»), то спалахують конфлікти й виникають гострі моменти. Тому намагайтеся дбайливо ставитися до «новонародженої» індивідуальності підлітка. Уникайте різких суджень та оцінок. Обов'язково наголошуйте на його унікальності — усіх рисах, які відрізняють його від інших. Хваліть підлітка за те, що він прагне виокремитися із загальної маси однолітків своїми здобутками, зовнішністю, учинками.

Почуття дорослості, яке поступово виникає в підлітка, помножене на його вразливе самолюбство, створює чимало ризиків. Щоб уникнути гострих істерик, ніколи не говоріть:

- *Виростеш — зрозумієш!*
- *Ти ще не доріс, щоб самостійно вирішувати!*
- *Поки що ми тут з татом головні!*
- *Житимеш окремо від нас, тоді й роби що хочеш, а поки що — так, як ми скажемо!*
- *Ти за наші гроші живеш, тож твоє слово нічого не означає!*

У цих фразах і приниження дитини, і руйнування її самооцінки, і знищення паростків самостійності. Що відбувається з почуттям дорослості, яке є закономірним результатом кризи підліткового віку? Воно не росте, не розвивається, а гине. Тобто дорослі власноруч посилюють кризу пубертату.

А що робити? Звісно, підтримувати прагнення дитини:

- ухвалювати рішення самостійно;
- самостійно діяти;
- висловлювати свою, нехай навіть відмінну від загальноприйнятої, думку.

Зрозуміло, що дорослим подеколи дуже складно приймати думку підлітка й навіть просто вислухати її. Проте саме розуміння, прийняття та підтримка є тими правильними способами, що допоможуть уникнути загострення кризи.

Терпіння та повага. Аж кортить нагримати або взагалі не розмовляти із цим нестерпним підлітком: поводить ся жакливо, має жакливий вигляд і, ба гірше, зовсім непередбачуваний. Хай там як, але вкрай необхідно зберігати терпіння. Якщо ви зможете не реагувати негативно на поведінку підлітка, а хоча б робити паузу, щоб поміркувати про причини, що спонукають його так чинити, це скоротить кількість гострих ситуацій.

ЯК ПОВЕДИТИСЯ З ПІДЛІТКОМ, ЯКИЙ УЛАШТОВУЄ ІСТЕРИКУ?

У підлітка трапилася істерика. Маєте підготуватися до того, що вона може бути досить яскравою. Які прояви істеричної поведінки підлітків? Підліток може:

- грюкати дверима;

- тікати чи погрожувати піти з дому;
- розмовляти загонисто, навіть використовуючи нецензурні висловлювання;
- ридати;
- погрожувати щось зробити із собою;
- звинувачувати батьків;
- зачинятися у своїй кімнаті;
- кидатися предметами;
- ламати й трошити все довкола.

Іноді така поведінка може видаватися геть жахливою. Але опануйте себе, зараз ваше завдання — допомогти дитині, адже їй теж непросто переживати свою емоційну бурю.

Якщо підліток хоче висловитись (навіть не в надто коректній формі), дозвольте йому це. Вислухайте його, не перебивайте й не коментуйте. Найімовірніше, у нього давно вже дозріла потреба розповісти вам про все, що йому не подобається, що його дратує, засмучує, турбує. Проте він міг соромитися чи навіть боятися говорити з вами про це. Це можна пояснити сором'язливістю підлітка, або тим, що ви не змогли налагодити з ним довірчі стосунки на цьому етапі дорослішання. Тож дайте дитині змогу висловитися та позбутися напруження.

Надайте підтримку. Це можуть бути слова, тілесний контакт (обійми чи погладжування, якщо підліток підпускає вас до себе). Підтримка дуже важлива саме зараз, адже дитину буквально накриває хвиля емоцій, які можуть злякати і його самого. Чи він контролює себе? Іноді так, а іноді й ні, але він сам не зовсім розуміє, що з ним відбувається. Дорослий, який зараз готовий підтримати, а не принизити, знецінити, насправді дуже важливий для підлітка, навіть якщо він говорить інакше.

Виявіть співчуття. Якщо істерика підлітка пов'язана з якимось сильним переживанням, наприклад, зрадою друзів, образою, прикритим розчаруванням у людині, висловіть йому щире співчуття та розуміння.

— *Мені теж дуже шкода.*

— *Я розумію твої почуття.*

Якщо у вашому житті відбувалися подібні історії, обов'язково поділіться з підлітком, після того як він трохи заспокоїться і буде готовий вас вислухати. Якщо ви розповісте, що теж переживали аналогічні емоції, це стане хорошим місточком між вами. Вам важливо налагодити щирі взаємини з підлітком. Не кажіть йому:

— *Це дрібниці. Не звертай уваги.*

— *Незабаром ти все забудеш.*

— *Не думай про це.*

Такі поради не допомагають, а лише вороже налаштовують щодо дорослого й посилюють істерику. Ваша дитина вважатиме, що ви її не розумієте і що все, що ви кажете, — нісенітниця.

Майте на увазі, що істерика в підлітка — це величезний стрес для нього. Це схоже на роздвоєння особистості: з одного боку, підліток відчайдушно заявляє всьому світу й батькам, що він тепер самостійно вирішуватиме, що йому робити, що він дуже сміливий та самостійний. Але з іншого боку, йому дуже страшно і тривожно, він не впевнений у собі та своїх силах. І тривожність змушує його виявляти такі емоції.

Пам'ятайте про гормональні бурі. Те, що зараз відбувається з підлітком, — справжнісінький вибух гормонів. Вона заважає дитині бути врівноваженою. Ще хвилину

тому він сміявся й ось уже плаче. І якщо ви хочете, щоб істерика якнайшвидше припинилася, не підкидайте дров у вогнище. Дайте емоціям виплеснутись, а потім допоможіть підліткові заспокоїтися. Нехай вип'є води, глибоко подихає. Ви можете запропонувати трохи прогулятися, щоб заспокоїтись.

Запропонуйте дитині свою допомогу.

— *Я готовий(-а) тобі допомогти!*

— *Нумо міркувати разом, як розв'язати цю проблему.*

— *Якщо хочеш, ми спробуємо впоратися із цією ситуацією разом.*

Хай би як підліток відмовлявся від вашої допомоги, говорив, що ніхто йому допомогти не може, але чути слова підтримки й знати, що хтось ладен розділити з ним увесь тягар негативних емоцій, для нього надзвичайно важливо.

А що робити під час бурхливої істерики, коли підліток розмахує кулаками, намагається завдати собі шкоди?

Найімовірніше, він не дасть вам наблизитися. Тоді спокійним, але впевненим голосом попросіть його заспокоїтися.

— *Будь ласка, намагайся заспокоїтись. Поговорімо?*

— *Я готовий(-а) тебе вислухати. Заспокойся, будь ласка.*

— *Ми можемо спокійно поговорити.*

Якщо істерика триває, спробуйте вкотре запропонувати дитині води, час від часу намагайтеся підійти й злегка обійняти, погладити.

Хваліть, якщо дитина зможе заспокоїтися самостійно.

— *Молодець, тобі вдалося заспокоїтися. Ти вмієш контролювати себе. У мене не завжди це виходить, ти ж знаєш.*

Чи ігнорувати істерики в підлітка? Однозначно ні! Якщо ви вдаватимете, що не помічаєте поведінки підлітка, то

істерики можуть стати частими й радикальними. У такий спосіб підліток повідомляє вам:

— *Зверни на мене увагу. Мені зле. Мені самотньо. Мені тебе бракує.*

Що відчуває підліток, якщо дорослі кажуть йому: «Твої істерики набридли! Заспокоїшся, потім поговоримо!»?

Він розуміє це приблизно так:

— *Нам байдуже до твоїх проблем та переживань. Маєш упоратися з ними сам(а), як хочеш. Ми взагалі не вважаємо твої проблеми серйозними.*

Саме тому актуальними є дії, описані вище: вислухати, спробувати зрозуміти, підтримати, допомогти заспокоїтися.

Наведемо кілька коментарів підлітків про те, як вони почуваються, якщо дорослі не помічають їхніх демаршів.

«Мені здається, що я в суцільному вакуумі, на самоті. Мої батьки карають мене тим, що зі мною не розмовляють тиждень, якщо я грубіянив і скандалив. І я почуваюся ще гірше...»

«Що я відчуваю? Загалом у мене істерики не так уже й часто трапляються. Здебільшого через те, що я посварилася з хлопцем чи в школі щось не так із навчанням. Мама знає, що я можу розплакатись, можу з кімнати не виходити. І іноді мені дуже хочеться, щоб вона просто прийшла й посиділа поруч зі мною. Проте вона не робить цього, бо її психолог навчив не порушувати власної території підлітка. Вона мені так і каже. А мені хочеться, щоб іноді мою особисту територію порушили, щоб мати зі мною поговорила саме тоді, коли я почуваюсь кепсько».

«Істерик зі мною не трапляється. Либонь, можу нахамити батькам. Можу, звісно, покричати, дверима грюкнути,

сказати щось на кшталт “Ви мене допекли всі!” або “Я більше не хочу з вами жити!” Але це не насправді, і я гадаю, що батьки це розуміють. Вони мені самі кажуть, що, коли підлітками були, чинили так само й навіть ще гірше. Чи трапляється, що вони не звертають уваги на мої витівки? Іноді так, якщо мене накриває надто часто. Тато тоді радить іти до спортзали і там спілкуватись із боксерською групою. Іноді ображаються, але глобально — вони начебто мають рацію. Повертаються з роботи втомлені, а тут удома підліток неврівноважений».

Як бачите, підліткові вкрай необхідно і важливо відчувати, що близькі небайдужі до нього, що вони люблять його і хвилюються за нього, що вони готові його приймати будь-яким.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІДЛІТОК ПОГРОЖУЄ СУІЦИДОМ?

Безперечно, не відмахуватися від нього зі словами:

— *Що ти за дурницю вигадав!*

— *Не кажи такого!*

Неправильно також спонукати його до дії, провокувати:

— *Не кажи дурниць, адже я знаю, що ти нізащо таке не зробиш!*

Якщо ви почнете перевіряти, чи не блефує підліток, то він справді може нашкодити собі. Він чекає від вас зовсім інших слів: про те, що ви його дуже любите, що він вам дорогий і ви не хочете його втратити.

Намагайтеся заспокоїти підлітка. Робіть невеликі паузи в розмові, дозволяючи йому прожити свої емоції та дещо позбутися напруження. Спокійним голосом кажіть дитині, що готові з нею поспілкуватися. Що важливо розпочати діалог та домовлятися. Що всі люди іноді сваряться (чи що в кожній людині рано чи пізно виникає непроста ситуація). Але завжди є вихід. Під час такого емоційного сплеску підлітка не можна залишати наодинці. Ви повинні бути поруч незалежно від того, чи хоче він поговорити з вами або мовчки посидіти разом.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІДЛІТОК ПІД ЧАС ІСТЕРИКИ ПОГРОЖУЄ ПІТИ З ДОМУ І НАВІТЬ РЕАЛІЗУЄ СВОЇ ПОГРОЗИ?

Підліток може тільки заявляти, що він збирається піти з дому, або робити це насправді. Чому він так робить? Якщо його потреба бути незалежним не реалізується (наприклад, якщо вдома занадто багато заборон, батьки не визнають його дорослості та самостійності), підліток може вибирати такий спосіб довести батькам свою силу. Іноді це його спосіб помститися батькам під час якогось конфлікту.

«Якщо мене не пускають гуляти батьки, то я просто згодом іду до школи й не повертаюся додому до ранку. Ночую в подруги, а вони не знайомі з нею, тож знайти мене не можуть. Вимикаю телефон — і як хочете... Щоправда, мати востаннє до поліції ходила. Але вони одразу заяви не приймають, потрібно, щоб минув якийсь час після зникнення. А мені подобається, щоб вони понервували. Я вважаю це

справедливим. Бо вони зі мною роблять те, що хочуть, — забирають телефон і планшет, кричать на мене, позбавляють кишенькових грошей. А це моя їм відповідь!»

Які внутрішні проблеми змушують підлітка погрожувати піти з дому чи справді втікати?

Це може бути брак потрібного підліткові особистого простору, якщо в сім'ї є ще діти і вони ділять одну кімнату з підлітком, або вся сім'я взагалі мешкає в одній кімнаті, або кімната підлітка прохідна. А можливо, батьки не вважають за потрібне бути делікатними з підлітком та його особистим простором: заходять не постукавши, можуть собі дозволити брати особисті речі підлітка, порпатися у його шафі.

Сімейні конфлікти, розлучення батьків, алкоголізм одного з батьків — усі ці чинники також можуть зробити життя дитини нестерпним і змусити її втікати з дому в пошуках емоційно спокійного місця. Тоді втечу з дому після чергового скандалу та істерики можна сприймати не тільки як утечу від нестерпних переживань, але і як спробу відновити стосунки в сім'ї за допомогою радикального вчинку.

— Батьки більше не сваритимуться і шукатимуть мене. Може, тоді вони й не розлучаться...

Причиною втечі може бути нова компанія, особливо якщо для дитини вона авторитетна. Тоді підліток прагнути-ме вирватися з дому й піти «у вільне плавання».

Якщо підліток почувається в сім'ї самотньо, оскільки батьків цікавить власне життя або інші діти, то спроба піти з дому — це насправді намагання привернути до себе увагу. Перш ніж спробувати, підліток може запитувати в дорослих:

— А якщо я піду, ви шукатимете мене?

— А якби мене не стало, ти сумувала б?

— *А якщо зі мною щось трапиться, вас це засмутить?*

Ці та багато інших причин можуть спонукати вашу дитину погрожувати або навіть іти з дому. Зазвичай підлітки не йдуть надовго. Це може бути лише кілька годин, одна ніч, проведена у друзів. Але можлива й тривала відсутність, щоб гарненько налякати батьків. А після повернення підліток уже розуміє, що тепер дорослі бояться його втечі й тому поводяться набагато делікатніше.

Для того щоб істерика не завершилася таким демаршем, намагайтеся перевести її з гострої фази на м'якшу. Ніколи не кричіть підліткові:

— *Ну і йди собі! Ич, який / яка самотійний(-а)!*

— *Іди куди хочеш! Однаково повернешся, нікуди не дінешся!*

Намагайтеся до нього «достукатися». Спокійно. Терпляче. Щоб допомогти.

ЧОМУ ІСТЕРИКИ — ЦЕ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Сьогодні словосполучення «емоційний інтелект» є надзвичайно модним. Усі говорять про те, що його потрібно розвивати. І чомусь вважають, що досягти цього можна тільки завдяки спеціальним вправам.

Що таке емоційний інтелект? Це такий вид інтелекту, який допомагає аналізувати емоційну інформацію, що надходить до нас іззовні, а також нашої власної нервової системи. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту дитина може бути в урівноваженому стані, навіть якщо зовнішні обставини цьому не сприяють. Вона може аналізувати й розуміти власні емоції, і навіть розуміти, які емоції виявляє людина поруч з нею.

Основою емоційного інтелекту є такі навички та вміння:

- аналізування та розуміння емоцій людей, які оточують дитину;
- уміння розпізнавати власні емоції;
- уміння керувати своїми емоціями;
- уміння впливати на емоції інших людей.

Чому розвиток емоційного інтелекту важливий, якщо ми хочемо, щоб у дитини не було тяжких істерик? Дитина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна ідентифікувати власні емоції та керувати ними. Але вона також чутлива до емоцій дорослих і дітей, які оточують її, здатна до емпатії (тобто вміє поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти, що вона відчуває, виявити турботу й співчуття). Що це дає? Дитина з високим емоційним інтелектом набагато легше розв'язує проблеми щодо прояву пікових емоцій. Це її

власні переживання, конфлікти, ситуації, пов'язані зі спілкуванням, зі значним емоційним навантаженням.

Запитання до батьків: якій людині буде легше в житті — тій, яка може впоратися із зайвим занепокоєнням і тривогою, яка може опанувати себе, або тій, яка цього не вміє?

Що відбувається, якщо батьки не приділяють уваги розвитку емоційного інтелекту дитини змалечку? Психологи, які досліджують цю проблему, дійшли висновку, що люди, схильні до вживання алкоголю та наркотиків, які мають ігрові залежності (лудоманія), — це особи з низьким рівнем емоційного інтелекту. А ще в них найчастіше відзначають розлади харчової поведінки, імпульсивну і, як наслідок, протиправну поведінку.

Психологи, які консультують сімейні пари, наголошують, що найгостріші конфлікти, більшу кількість розлучень спостерігають серед людей, які не ладнають зі своїми емоціями.

Що дає розвиток емоційного інтелекту? Дитині простіше налагоджувати стосунки з однолітками, знаходити своє місце в колективі, поєднуючись із тими самими дітьми, які мають високий емоційний інтелект. Здебільшого в цих дітей досить гармонійні стосунки в сім'ї — з батьками, братами й сестрами. У дорослому житті вони зазнають менше труднощів щодо вибору життєвого шляху, вибудовування кар'єри, створення власної сім'ї.

Розвиток емоційного інтелекту — справа не проста, але дуже цікава.

♦ **Учіть дитину називати емоції.**

Для цього щоразу, коли ви чи дитина щось відчуваєте, називайте емоції, озвучуйте їх.

— *Я сумую...*

— *Мені весело!*

— *Я злюся...*

— *Мені нудно...*

— *Я в захваті!*

— *Ти веселишся.*

♦ **Учіть дитину усвідомлювати свої емоції.**

Для цього важливо запитувати в дитини, що саме вона відчуває, які емоції в неї виникли в певному випадку.

— *Що ти відчуваєш зараз?*

— *Що ти відчував(-ла), коли...?*

♦ **Навчіть дитину аналізувати й розуміти чужі емоції.**

Для початку стануть у пригоді казки та мультфільми, які ви читатимете й дивитиметеся разом. Важливо не просто читати казку дитині або ввімкнути мультфільм. Потрібно обов'язково говорити про те, що відбувається за сюжетом, що роблять і, головне, відчувають герої. Спитайте, які почуття розвиток подій пробуджує в дитини.

— *Чому зайчик плаче?*

— *Чому ведмедику весело?*

— *На твою думку, чому хлопчик розлютився?*

Разом з дитиною розглядайте ситуації, що трапляються в житті. Якщо ви стали свідками прояву емоцій кимось, поговоріть про це. Ви можете обговорити з дитиною, що відчуває людина (доросла або дитина) і чому.

♦ **Учіть дитину керувати своїми емоціями.**

Мабуть, це одна з найпростіших навичок, якої має набути дитина. Наприклад, вона грає в настільну гру з дітьми. І... програє. Як ви гадаєте, що відчуває той, хто програв? Насправді вміння програвати є дуже важливим. Адже дитина має не лише стриматися, не виявити злості, а й опанувати себе та докласти зусиль, щоб виграти. Або інша ситуація:

дитина посварилася зі своїм другом. Їй хочеться плакати, чи вона роздратована, чи накопичує образи... А треба знову зосередитися на ігровому процесі, спробувати домовитися, розпочати діалог.

♦ **Не забороняйте дитині демонструвати свої почуття.**

У нашій культурі прийнято присоромлювати дитину, якщо раптом вона якось намагається виявляти свої почуття: «Тихіше», «Не кричи», «Поводься спокійно», «Не бійся, ти ж не маленька», «Не плач, ти ж хлопчик». Якщо ви негативно ставитеся до будь-якого прояву дитячих емоцій, тоді все, що відчуває дитина, «варитиметься всередині». А вона розумітиме: почуття — це те, що потрібно ретельно приховувати, за що тебе засуджують найближчі та найулюбленіші люди.

Уявіть, що всі почуття (негативні, до речі, і такі, які дитині вкрай важко переживати) «заховані всередині». Дитина лишається з ними на самоті. Адже поділитися їй нема з ким. Напруження накопичується, емоції шукають виходу. Що далі? Відгадайте...

- Істерика
- Енурез
- Нервовий тик
- Агресія на адресу батьків
- Агресія на адресу однолітків

І це не повний перелік можливих емоційних проблем.

♦ **Виявляйте емпатію щодо дитини.**

Ці фрази стануть вам у пригоді для розмови з дитиною. Нехай вони будуть своєрідною підказкою у складних ситуаціях.

«Я помітила, що ти дуже хвилюєшся перед першим днем у школі. Я, коли переходила до іншої школи, теж дуже непокоїлася. Поговорімо про це».

«Ти засмучений через оцінку? Розумію. Прикро, що твої однокласники це бачили? Так, дуже прикро й неприємно. Можна я обійму тебе?»

«Ти розплакалася, бо дуже злякалася? Іди до мене. Поплач. Це допомагає заспокоїтись».

Промовляючи ці фрази й виявляючи емпатію до дитини, ви допомагаєте їй розвивати емоційний інтелект. Вона бачить: мама й тато приймають її почуття і навіть готові їх поділити. Це допомагає дитині проживати емоції, набувати досвіду та вчитися давати собі раду. Тепер вона знає, що може не соромитися своїх почуттів, а виявляти їх тоді, коли вони виникають. Крім того, вона не відчувається самотньою, розуміючи, що поряд з нею дорослі, які можуть їй допомогти.

♦ **Допомагайте дитині бути раціональною.**

Доволі часто життєва ситуація вимагає не тільки прояву емоцій, а й подальших дій щодо розв'язання проблем. І цього дитину навчають дорослі. Але не варто замінювати своїми діями дії дитини, бо вона гадатиме, що ви їй не довіряєте, тому що вона не дуже розумна, не дуже здібна. Завжди попереджайте дитину про те, що готові допомогти їй. Можете підказати їй, які дії були б доречними в цій ситуації. Але не заважайте.

«Я знаю, що ви посварилися з Микитою. Ти дуже сердишся. Спробуй піти до нього й помиритися».

«Знаю, що дуже прикро, коли в тебе щось не виходить. Ти довго намагаєшся вивчити вірш. Спробуй прочитати його кілька разів. А потім затулити всі слова, крім першого, у кожному рядку і прочитати ще раз. Далі відкрий по два слова в кожному рядку. І так далі. Не помітиш, як вивчиш».

Як саме така тактика розвиває емоційний інтелект? Усвідомлення того, що дорослий перебуває поруч і підтримує, додає дитині впевненості у власних силах. Віра дорослого в її сили дає змогу діяти самостійно. Крім того, раціональні дії допомагають впоратися з емоціями.

♦ **Учіться слухати дитину й навчіть її ділитися своїми переживаннями.**

Доросла людина, у якої накопичилося багато емоцій, може відвідати психолога, який вислухає її. І це вислуховування може заспокоїти, додати ресурсу. Навчіть дитину розповідати про свої почуття та проблеми. Вигадайте ритуал, який допоможе налагодити ваше спілкування. Це можуть бути чаювання ввечері в один з вихідних днів або тихі розмови перед сном, що стануть вашою спільною традицією.

♦ **Не позбавляйте дитину тілесного контакту.**

І маленька дитина, і підліток потребують тілесного контакту з батьками. Обійми, поцілунки, поплескування по плечу, погладжування, просто спільний перегляд фільму або мультика — усе це допомагає дитині відчувати вас поряд фізично, заспокоює та надає сил.

♦ **Учіть дитину піклуватися про когось.**

Про вас, про братиків і сестричок (молодших і старших), бабусь і дідусів, сторонніх людей, які потребують допомоги. Турбота про тварин також розвиває емоційний інтелект. Якщо ви хочете навчити дитину дбати про когось, то тут корисний лише особистий приклад та спільні дії. Допомагайте бабусям та дідусям, дбайте про тварин, беріть участь у волонтерських рухах. Разом з дитиною! Щоб вона розуміла: піклуватися про когось — це правильно. Якщо дитина бачить, що мама й тато допомагають тим, хто цього потребує,

співпереживають, відгукується на чуже лихо, вона поводитиметься так само. Навчіть дитину використовувати свій емоційний інтелект, щоб допомагати іншим. Розвивайте її емпатію — здатність виявляти співчуття і розуміти почуття інших людей.

- ♦ **Пропонуйте дитині пограти в ігри, що розвивають емоційний інтелект.**

КУМЕДНІ ПИЧКИ

Підготуйте аркуш паперу із зображенням 12 порожніх кіл — основ для майбутніх пичок. Пронумеруйте їх.

Запропонуйте дитині намалювати пички:

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1-ша та 7-ма — сумні; | 4-та та 12-та — ображені; |
| 2-га та 9-та — злі; | 5-та та 8-ма — веселі; |
| 3-тя та 11-та — налякані; | 6-та та 10-та — здивовані. |

ВАЗА ЕМОЦІЙ

Підготуйте шаблон для розфарбування із зображенням вази. Запропонуйте дитині розфарбувати її різними кольорами. Але поясніть, що кожен колір означає певну емоцію (почуття, стан).

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| Сум — сірий; | спокій — зелений; |
| радість — рожевий; | задумливість — синій; |
| страх — чорний; | здивування — жовтий; |
| образа — коричневий; | захоплення — помаранчевий; |
| гнів — червоний; | мрійливість — фіолетовий. |

КАЛЕНДАРИК НАСТРОЮ

Зробіть для дитини календарик (таблицю з комірками для розфарбовування), який вона може вести, наприклад, упродовж місяця.

Заздалегідь домовтеся про те, яке почуття / яку емоцію позначатиме кожен колір:

червоний — ...

чорний — ...

жовтий — ...

коричневий — ...

зелений — ...

сірий — ...

синій — ...

фіолетовий — ...

Запитуйте в дитини щовечора: «Якого кольору був твій сьогоднішній день?» Запропонуйте розфарбувати потрібну комірку. Поцікавтеся, чому сьогодні день був саме таким, як змінювався її настрій та від чого це залежало. Ви зможете побачити, який настрій у дитини частіше. Допоможіть їй познайомитися зі своїми емоціями. Підкажіть, як з ними впоратися чи змінити негативну емоцію на позитивну.

ЗНАЙОМТЕСЯ: МОЯ АГРЕСІЯ!

Ця вправа допоможе дитині проаналізувати свою поведінку в ситуаціях, коли вона злиться. Ліпше виконувати її відразу після інциденту. Важливо звернути увагу на те, як емоції впливають на різні частини нашого тіла. А ще навчити її розслаблятися: показати, як можна розслабити, наприклад, кулаки, живіт, шию, виконавши кілька простих рухів.

Заздалегідь підготуйте малюнок — зображення чоловічка. Зверніться до дитини: «Уяви, що ця людина — ти. Згадай мить, коли ти сильно сердився(-лася). Як почувалися в цей час частини твого тіла? Де саме ти відчував(-ла) напруження? Відзнач на малюнку, де живе твоя злість.

А тепер вигадай спосіб, як ти можеш заспокоїтися».

Підказка: це можуть бути фізичні чи дихальні вправи, якесь цікаве заняття.

УГАДАЙ НАСТРІЙ

У цю гру можна грати удвох чи компанією. Знадобляться... ваша міміка та вміння перевтілюватися.

Зробіть кілька карток-емоджі (емоджі) з різними виразами облич. Кожен із гравців по черзі витягує картку й за допомогою міміки показує зображену на ній емоцію. Інші учасники гри повинні її відгадати.



ДЕНЬ ЧУДОВОГО НАСТРОЮ

Ви напевно відзначали, що здебільшого фіксуєте увагу на чомусь негативному у своєму житті, що не виходить зробити чи засмучує. А маленькі радощі зазвичай лишаються поза увагою... Наші діти наслідують нас. Тому пропонуємо вам разом навчитися помічати позитивне й поліпшувати свій настрій.

Підготуйте сторінку емоційного щоденника, щоб заповнити її разом з дитиною (заздалегідь передбачивши місце для відповідей та малюнків).

Орієнтовні завдання / питання

✕ Придумаймо назву для сьогоднішнього дня. День може бути Чарівним, Дивовижним, Ромашковим, Полуничним, Сонячним... Пофантазуй!

✕ Згадай, хто тобі сьогодні усміхнувся.

✕ А кому ти сказав(-ла) щось приємне?

✕ Що ти сьогодні відчуваєш?

✕ Що гарного трапилося з тобою?

✕ Намалюй сьогоднішній день олівцями яскравих кольорів!

Я — ЧАРІВНИК / ЧАРІВНИЦЯ!

Ця вправа навчить дитину розуміти свої емоції та емоції людей.

Підготуйте аркуш паперу, розділіть його на дві рівні частини для малюнків, підписавши їх зверху: «Мій ПОГАНИЙ настрій» і «Мій ЧУДОВИЙ настрій». У нижній частині заготовки залиште місце для відповідей.

Зверніться до дитини:

— Намалюй свій поганий настрій у рамці ліворуч. Нижче напиши, як ти можеш поліпшити свій настрій.

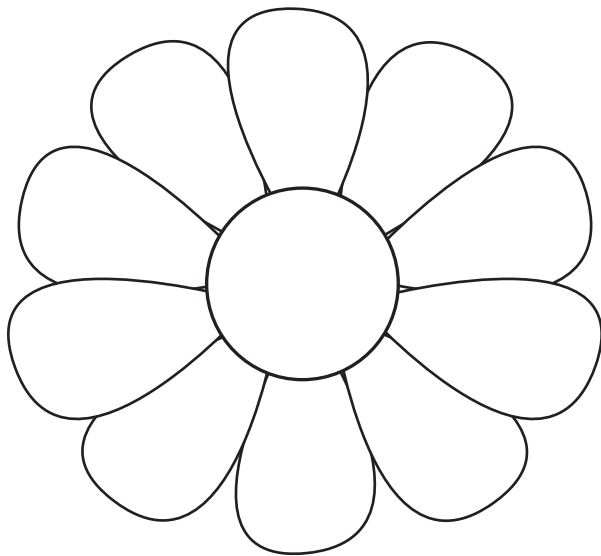
— А тепер намалюй свій чудовий настрій у рамці праворуч. Уяви, що тобі потрібно поліпшити настрій другові / подрузі. Нижче напиши, як можна його поліпшити.

Примітка. Якщо дитина ще не вміє писати, запропонуйте їй розповісти, у який спосіб вона може поліпшити настрій собі та оточенню. Можете написати її відповіді, щоб повертатися до вправи за якийсь час, згадувати вдалі ідеї та вигадувати нові.

Ось я який / яка!

Прекрасна вправа для самоаналізу та підвищення самооцінки дитини! Гра також розвиває емоційний інтелект, тому що дає змогу дитині поміркувати про те, якою вона є, у чому її переваги, які в неї позитивні риси характеру. Якщо їй ще складно виконати завдання самостійно, допоможіть, пропонує риси характеру на вибір (сміливість, дружелюбність, доброта, чесність, скромність, щирість, сором'язливість, життєрадісність, працьовитість, вірність, допитливість...).

Підготуйте заготовку з малюнком-квіткою з 10–15 пелюстками, на кожній з яких потрібно написати риси характеру, а в серединці — ім'я дитини.



Зверніться до дитини:

— Яка гарна квітка! Вона прекрасна й неповторна, як і ти. У серединці напиши своє ім'я. Поміркуй і напиши на кожній пелюстці одну з рис свого характеру, що тобі подобаються.

Примітка. Дитина може зазнавати утруднень з відповіддю. У такому разі запропонуйте їй поставити запитання вам (батькам чи іншим близьким дорослим) або друзям: які риси його / її характеру вони можуть назвати; що їм у ньому / ній подобається.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПІД ЧАС ІСТЕРИКИ ДИТИНА ВАС Б'Є ЧИ КУСАЄ

Спочатку з'ясуймо, чому дитина так чинить. Ви можете спостерігати два способи поведінки:

- дитина б'є дорослого цілком свідомо;
- дитина емоційно перезбуджена й вочевидь не розуміє, що вона робить.

У першому разі така поведінка — спроба розсунути межі дозволеного. І спосіб виявити агресію стосовно дорослого. Чого в такому разі не варто робити?

Бити чи кусати дитину у відповідь. Нагадаємо, що дії дорослого дитина сприймає як приклад, як зразок поведінки, що варто наслідувати. Так улаштувала природа: дорослі навчають потомство виживання на своєму прикладі. Дитина вдарила вас під час істерики (або просто під час спілкування), а у відповідь ви шльопаєте її. Отже, така поведінка цілком прийнятна. Навіть якщо ви кажете: «А якщо я тебе вдарю, тобі буде боляче? Ось і мені боляче!» — це не навчить дитину інших способів поведінки. Навпаки, своїми діями ви доводите, що вона робить правильно. Не робіть жодних фізичних дій! Єдине, що варто зробити, — це спокійно розмовляти з дитиною. Ви також можете м'яко стримувати її за руки.

Не слід удавати, що ви плачете, прикидаючись скривдженою. Зазвичай діти дуже добре зчитують емоції дорослих. Як вони сприймають таке вдавання? Мама / тато вдає, що плаче, ніби їй / йому боляче. А якщо прикидається, то це гра. Дитина не сприйматиме всерйоз удавані емоції.

Не треба гримати на дитину. Крик — це також агресія. Вона не допоможе розв'язати проблему, заспокоїти дитину й змусити її припинити битися. Якщо ви кричатимете, то продемонструєте, що розв'язувати проблеми криком — це норма.

Не можна не зважати на те, що дитина вас б'є. Навіть якщо удари зовсім не сильні, будьте певні: за деякий час дитина почне бити вас сильніше. І тоді складніше буде впоратися із ситуацією. Який сигнал отримає дитина, якщо ви лишили поза увагою її агресію? Дитяча поведінка цілком прийнятна, а дорослим, можливо, навіть подобається, коли дитина так поводить. І тоді подібні випадки повторюватимуться, оскільки форма поведінки закріпиться.

Якщо дитина вас б'є, **не треба запитувати в неї: «Тобі не соромно?!»** Як має відповісти дитина? «Звісно, мені дуже соромно!» Деякі дорослі вимагають, щоб дитина перепросила, і вона слухняно вимовляє слова вибачення, навіть не усвідомлюючи їхнього значення. Або вперто мовчить, поки батьки домагаються вибачення.

У цьому разі всі рекомендації «так не треба робити» належать до першого випадку, коли дитина б'є дорослого цілком свідомо.

ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ ПРАВИЛЬНІ ДІЇ
ДОРΟΣЛОГО, ЯКЩО ПІД ЧАС ІСТЕРИКИ
ДИТИНА СВІДОМО ЙОГО Б'Є?

Спокійно, але досить твердо повідомте дитину про те, що вам боляче, коли вона вас б'є чи кусає. Переконайтеся в тому, що дитина вас почула.

Якщо ж дитина знову заміряється на вас або намагається вкусити,— делікатно, але твердо зупиніть її руку або несильно притримайте, щоб вона не змогла цього зробити. А потім ще раз скажіть: «Мені боляче. Мені неприємно, коли ти мене б'єш. Я не хочу, щоб ти мене кусав(-ла)».

Роздратована дитина може намагатися знову вдарити вас. Скажіть, що вам не подобається так спілкуватися, і запропонуйте їй заспокоїтися та трохи посидіти. Це не ізоляція та не ігнорування. Ваше завдання — однаково перебувати поблизу, щоб дитина розуміла, що ви нікуди не подінетесь. Не зачиняйте її в кімнаті.

Через надлишок емоцій дитина може розплакатися. Не треба її сварити. Зараз ваше завдання — не покарати, а пояснити, що вона вчинила неправильно і як можна й потрібно поводитися. Візьміть дитину на руки, заспокойте її. Ще раз скажіть, що вам не подобається, коли вас б'ють. Укажіть правильний спосіб поведінки:

— *Ти завжди можеш пояснити словами, чого тобі хочеться або що тобі не подобається.*

Після того як інцидент вичерпано й дитина заспокоїлася, ви теж можете звести дух, упоратися з емоціями та з'ясувати причини дитячої поведінки.

Отже, дитина може битися під час істерики, щоб:

- змусити вас зробити те, чого вона хоче;
- привернути вашу увагу;
- позбутися накопиченого напруження;
- виявити агресію;
- показати дорослому, що вона напружена та зазнає дискомфорту.

Зазвичай такі прояви можуть спричинювати відразу кілька чинників.

Як учинити, якщо така поведінка вже закріпилася і дитина дедалі частіше влаштовує істерику, б'ється та/або кусається? Наберіться терпіння та дійте за визначеним планом. Рано чи пізно дитина вас почує. Крім того, якщо ви демонструватимете спокій, то дитина прагнучиме наслідувати вашу поведінку. Водночас щоразу, коли дитина намагатиметься розв'язати проблему без зубів і кулаків, хваліть її.

— *Ти молодець, умієш домовлятися (можеш описати словами, чого потребуєш).*

Розгляньмо другу ситуацію, коли дитина перезбуджена й розмахує кулаками, гарчить і кусається, але навряд чи розуміє, що робить. Вона перебуває в стані емоційного розладу, коли контролювати власну поведінку неспроможна навіть доросла людина. Слід розуміти, що зараз дитина:

- не контролює своїх емоцій;
- не контролює своїх дій;
- може вас не бачити;
- може вас не чути;
- може взагалі не розуміти, що відбувається навколо.

Діти зі збудливим типом нервової системи можуть демонструвати вкрай гострі істерики, які теж потрібно навчитися долати.

Як у цьому разі правильно чинити дорослим? **Не кричати, не соромити, не бити дитину.** Усі ці дії будуть марними, оскільки ваш син / ваша донька не сприймає адекватно те, що відбувається. **Не слід проводити виховні бесіди.** Ваше завдання — убезпечити дитину, адже вона може травмувати будь-яку частину тіла, навіть голову (може битися головою об підлогу).

Намагайтеся обійняти дитину за плечі, уникаючи різких років: робіть це делікатно. Ваші рухи повинні бути сильними та впевненими, але досить м'якими. Дитина має відчувати, що ви поряд і підтримуєте її. Назвіть її на ім'я, спробуйте налагодити зоровий контакт:

— *Поглянь на мене, будь ласка!*

Якщо дитина й надалі розмахує кулаками або намагається вас укусити, притримайте її руки.

Коли емоції стануть менш яскравими, сядьте поруч з дитиною, потримайте її за руку, доторкніться до неї. Такий м'який тактильний контакт — один з ефективних способів позбутися напруження.

Попросіть дитину зробити кілька глибоких вдихів-видихів. Спробуйте вмити прохолодною (але не холодною) водою, виведіть на свіже повітря, якщо інцидент стався в закритому приміщенні. Якщо навколо багато людей, занадто галасливо, переведіть (або навіть перенесіть) дитину в тихе відокремлене місце.

Ваше завдання — заспокоїти нервову систему дитини, зупинити збудження в будь-який зі способів, які зазвичай застосовують для роботи зі стресом.

Дайте дитині випити трохи води, погладьте її по плечах, малюків можна й навіть потрібно брати на руки. М'які батьківські обійми допоможуть заспокоїтися, почуватися в безпеці, припинити плакати й битися.

Чи потрібно після таких істерик агресивно починати виховувати дитину й напучувати її? Через надлишок емоцій вона взагалі може не чути й не слухати вас, оскільки нервове напруження поступається місцем утомі та апатії. Подеколи може навіть несподівано швидко заснути. Тому говорити дитині, що битися погано, що вам не подобається, якщо вас

б'ють, ви можете, тільки переконавшись, що вона спроможна вас почути й зрозуміти.

Не дивуйтеся, якщо після завершення гострої істерики дитина не пам'ятатиме, що з нею відбувалося. Її дії могли бути спонтанними та несвідомими. А тому марними виявляться ваші запитання на кшталт: «Ти що, не пам'ятаєш, як ти мене бив?», «А навіщо ти била мене п'ять хвилин тому?»

А тепер найголовніше. Чому під час істерики дитина застосовує фізичну агресію щодо вас, і як запобігти цьому в майбутньому? Незрілість дитячої психіки поки що заважає контролю. Отже, наше завдання — учити дитину контролювати свою поведінку. Ось кілька робочих прийомів.

Показуйте дитині приклад того, як ви контролюєте свої емоції та поведінку!

ІСТОРІЇ

Тато п'ятирічного хлопчика доволі часто не може стриматися, сидячи за кермом: раз у раз відчуває злість і навіть лютє, може сильно вдарити кулаком по керму або голосно вилаятися. Якось чоловік побачив, як його син, граючи зі своїми іграшками, теж сильно вдарив кулаком по столу й голосно вилаявся (саме так, як тато). Чоловік зробив зауваження синові, сказавши, що висловлюватися нецензурно — це некультурно. Ось що відповів хлопчик: «А чому тоді так можна тобі?»

Отже, дитина просто скопіювала поведінку значущого для неї дорослого, повторивши її не лише змістовно, а й емоційно. Можна припустити, що, найімовірніше, цей хлопчик

чинитиме так і надалі, спираючись на батьківський приклад.

Учіть дитину **говорити** про свої бажання або про те, що їй не подобається. Ви можете розігрувати з малюком різні життєві ситуації та разом вигадувати правильний спосіб їх розв'язання. Наприклад: що робити, якщо тобі не подобається, що доводиться залишати прогулянку, а тобі хочеться ще пограти? Або: як чинити, коли мама каже, що настав час вимкнути мультики, а тобі дуже хочеться подивитися ще? Пропонуйте дитині обміркувати варіанти запитань та відповідей, які допоможуть домовитися за допомогою слів, а не кулаків.

— *Я хотів би пограти ще десять хвилин. А потім ми підемо.*

— *Чи можу я сьогодні подивитися мультики ще трохи?*

— *Так, але за п'ять хвилин потрібно буде вимкнути планшет.*

Грайте з дитиною в настільні ігри за правилами — це допоможе їй контролювати свою поведінку, а не діяти спонтанно. Крім того, настільні ігри — це теж про емоційний інтелект (переживання емоцій не лише від перемог, а й від поразок).

«ЗАСПОКОЇШСЯ — ТОДІ Й ПРИХОДЬ!» ЧОМУ ІЗОЛЯЦІЯ — ЦЕ НЕВДАЛА СТРАТЕГІЯ

Розгляньмо одну з батьківських реакцій на дитячу істерику. Деякі батьки впевнені, що найкраще на якийсь час перевести дитину до окремого приміщення та залишити на самоті. І тоді все дивом налагодиться та виправиться. Чому це невдалий спосіб?

Уявіть, що таке істерика для дитини. Розгляньмо таку ситуацію: дитина перебуває на пляжі. Вона бавиться в піску біля води. І раптом велика хвиля накриває її з головою. На мить дитина втрачає можливість дихати, не розуміє, що з нею відбувається, повністю дезорієнтована. Уявили? І цієї миті та єдина людина, на яку дитина може спертися, її рятівник, каже:

— *Тобі краще побути на самоті. Яюсь спробуй упоратися без мене.*

Приблизно таке відбувається тоді, коли під час або після істерики батько говорить:

— *Іди до своєї кімнати. Заспокоїшся — тоді й приходь.*

Це означає таке:

— *Я тобі не допомагатиму!*

— *Ти сам / сама маєш розв'язувати свої проблеми!*

— *Ти сам / сама собі допомагатимеш.*

— *Ти самотній / самотня зараз.*

— *Мені взагалі до тебе байдуже!*

— *Я не люблю тебе.*

Власне кажучи, ви залишаєте дитину на самоті з потужними емоціями, з якими неспроможні впоратися навіть деякі дорослі. А ще це дуже схоже на безпорадність дорослого. Ви даєте зрозуміти дитині, що не знаєте, як чинити, оскільки не допомагаєте їй, не показуєте, що на вас можна спертися, а отже, годі й сподіватися на вашу допомогу. Унаслідок цього дитина почуватиметься покинутою, самотньою і нещасною.

Висновок: не слід відправляти дитину «посидіти-подумати». Так, ви можете дати їй спокій, трохи помовчати, а не спілкуватися з вами. Але ліпше, якщо ви перебуватимете поруч.

Зазвичай після слів «Іди до своєї кімнати, заспокоїшся — тоді й приходь» думки батьків «прямують у двох напрямках»:

- заспокоїться, отже, «проїхали» і можна забути про цей епізод;
- заспокоїться — треба обов'язково повиховувати дитину або ще й змусити просити пробачення.

Не можна вдавати, що нічого не сталося. Навпаки, важливо показати своє ставлення до того, що відбувається, вимовити слова підтримки, дати дитині зрозуміти, що це не катастрофа. Не залишати на самоті. Розповісти, як можна в інший спосіб виплеснути свої емоції. Якщо дорослі вдають, що обговорювати нема чого, а в дитини залишилося чимало запитань щодо її стану, або істерика пов'язана з якоюсь вимогою чи маніпуляцією, то можна очікувати дуже швидкого рецидиву, адже проблему таки не розв'язано.

— *Якщо хочеш, ми можемо спокійно поговорити. Чи правильно я зрозумів(-ла), що ти хотів(-ла), щоб я дозволив(-ла) тобі ще пограти на планшеті? Спробуймо обговорити наші*

«ЗАСПОКОЇШСЯ — ТОДІ Й ПРИХОДЬ!» ЧОМУ ІЗОЛЯЦІЯ — ЦЕ НЕВДАЛА СТРАТЕГІЯ

правила. І я готовий(-а) тебе вислухати. Гадаю, ми зможемо домовитись.

Що ж до другого варіанта поведінки батьків — «посидь, подумай, ти маєш перепросити за свою поведінку», — то цього теж ліпше не робити. Чому дитина не розуміє, за що їй потрібно просити вибачення? Під час емоційного напруження вона, найімовірніше, неспроможна раціонально оцінити свою поведінку, те, як це видовище сприймає оточення, правильно чи неправильно вона поводитися. І дитина не розуміє, чим саме образила батьків так, що треба перепрошувати. Наведемо думки батьків:

«Ну, нехай просить вибачення за те, що здійняла галас».

«Поводився жакливо, забрав купу часу, роздратував мене».

«За що перепрошувати? За те, що не вміє поводитися нормально!»

Погодьтеся, навряд чи дитина влаштовувала істерику, щоб витратити ваш час, пошарпати вам нерви або своїм галасом потривожити сторонніх людей. Вона лише виявляла свої почуття, бо інакше ще не вміє. Тому важливо вчити дитину контролювати емоції, допомагати їй розв'язувати проблему в інший спосіб. А несвідомі, механічні вибачення, тільки тому, що так мама й тато сказали зробити, жодної користі не дадуть.

Ще один важливий момент. Ви напевно неодноразово спостерігали таку ситуацію: маленька дитина голосно плаче, а мама їй каже: «Якщо ти так поводишся і не можеш заспокоїтися, я від тебе йду. Залишайся тут сама».

Поміркуйте, як почувається малюк цієї миті. Поставте себе на його місце та проаналізуйте свої почуття. Ви — маленька

дитина 3–5 років. Ваші емоції на межі, ви плачете, практично не помічаючи нічого й нікого довкола. І раптом ваша мама каже: «Я йду, тому що мені не подобається, як ти поводишся!» І справді починає йти від вас...

До речі, подібні прийоми іноді використовують і дорослі в партнерських стосунках під час емоційних конфліктів.

Гадаємо, якщо ви спробуєте поринути в дитячі емоції або згадати власні, з дитинства, ви зрозумієте, що і цей прийом — не просто НЕефективний, а й шкідливий для формування дитячої особистості та ваших взаємин з дитиною.

НЕ МОЖНА!

- ЗАЛИШАТИ ДИТИНУ НА САМОТІ, ЩОБ ОБМІРКУВАЛА СВОЮ ПОВЕДІНКУ.
- ГОВОРИТИ: «ЗАЛИШАЙСЯ САМ / САМА, ЯКЩО НЕ ВМІЄШ ПОВОДИТИСЯ НОРМАЛЬНО! Я ЙДУ!»

МОЖНА І ПОТРІБНО!

- ПЕРЕБУВАТИ ПОРУЧ.
- РОБИТИ НЕТРИВАЛУ ПАУЗУ.
- ДОПОМАГАТИ ЗАСПОКОЇТИСЯ.
- ПРОПОНУВАТИ ДИТИНІ СПОКІЙНО ПОГОВОРИТИ ПІСЛЯ ІСТЕРИКИ.
- УВАЖНО ВИСЛУХАТИ.
- НАМАГАТИСЯ З'ЯСУВАТИ ПРИЧИНИ.

ЧОМУ НЕ МОЖНА КАРАТИ ЗА ІСТЕРИКУ

Спочатку поговоримо про те, що змушує батьків карати дітей за істерики. Тоді ви, напевно, зрозумієте, чому ліпше цього не робити. Почитайте коментарі батьків.

«Не караю. Намагаюся принаймні. Але трапляється. Я такий роздратований, коли син улаштовує істерики, що можу навіть його відшльопати. Можу сильно накричати, бо емоції буквально зашкалюють».

«Уважаю, що дитина, якій уже виповнилося вісім років, повинна вміти поводитися. І заслуговує на покарання за неналежну поведінку».

«Я особливо не караю. Але змушую потім дитину виконати якесь хатнє доручення, наприклад: помити підлогу, підмести, вимити взуття. Це для того, щоб вона розуміла, що мені не подобається її поведінка. Вести якісь розмови не вважаю за потрібне».

Загалом «не караю, але караю». Або «караю, але несильно». Або «намагаюся не карати, але подеколи мені складно втриматися». І так далі. У кожного з батьків ми запитали, чи повторювалися істерики після покарання. І дістали три ствердні відповіді. Тобто результат покарань дорівнює нулю. Але насправді він негативний, тому що агресія дорослих та нерозумна система покарань ніколи не дають користі. Вони шкодять.

Наведемо аргументи проти покарань за істерику.

1. Дитина під час істерики й відразу після неї може погано розуміти, що відбувається. Тобто сила емоцій така, що

- усвідомлення ситуації бракує. І цієї миті ви вимагаєте, щоб дитина опанувала себе, щось їй пояснюєте, караєте її. Чи розуміє дитина, за що й чому? Дайте відповідь самотійно.
2. Якщо ви відтермінуєте покарання, наприклад, на кілька годин, або навіть покараєте дитину наступного дня, то може трапитися, що вона нічого вже не пам'ятатиме. А якщо й пам'ятатиме, то гострі враження стерлися, бо для дитини психологічно час минає не так, як для дорослих. І те, що відбувалося кілька годин тому чи вчора, здається далеким та неважливим. І якщо покарання настане лише за якийсь час, то дитина взагалі не зрозуміє, за що.
 3. Істерика — це емоційна реакція. Здебільшого така реакція виникає спонтанно й неусвідомлено. Це не спланована дитиною акція, щоб вивести батьків зі стану рівноваги. Поверніться до розділів про природу істерик, щоб зрозуміти, чому істерика зазвичай — неусвідомлена дія.
 4. Лише один вид дитячих істерик може бути усвідомленим — з метою маніпулювання батьками. Але, по суті, такі способи поведінки дитина використовує тому, що батьки йдуть у неї на повіді, дозволяють так чинити («почала істерити — отримала бажане», а отже, тепер розуміє, що спосіб поведінки дає змогу впливати на батьків, домагаючись свого). Тоді питання: а в чийій поведінці криється причина істерик — дитини чи дорослих?
 5. Уявіть, що у вас значні неприємності (наприклад, не впоралися до дедлайну з важливим проєктом і дістали прочухана від начальства або серйозно посварилися з партнером). У вас жахливий настрій. Ви розлючені чи засмучені. Аж ось до вас приходить хтось із рідних, значущих для вас людей, — і карає вас. Робить щось образливе щодо вас: кричить, щось відбирає або навіть вас б'є. Як ви

почуватиметеся? А в дитини емоційний больовий поріг вищий, ніж у нас, дорослих. Поміркуйте про це.

6. І ще. На запитання, чому ви караєте дитину за істерику, один тато відповів: «Просто не розумію, що мені ще робити. Від безвиході, від безсилля». Але існує безліч делікатних способів профілактики дитячих істерик, і ми описали їх у цій книжці. Тепер ви маєте змогу зрозуміти природу дитячої поведінки та скоригувати свою педагогічну стратегію.

Сподіваємось, що ми вас переконали. Зверніться до розділів про причини дитячих істерик. У них ви знайдете «рецепти» впливу на дитячу поведінку й рекомендації, як саме потрібно змінити свою поведінку й стратегію виховання в сім'ї.

НЕ КАРАТИ, А...

- СТРИМУВАТИСЯ, КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ
- ДОПОМАГАТИ ДИТИНІ КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ
- УЧИТИ НОВИХ СПОСОБІВ КОНТРОЛЮ НАД ЕМОЦІЯМИ
- ПОКАЗАТИ ІНШІ СПОСОБИ ПОЗБУТИСЯ НАПРУЖЕННЯ

ЧОМУ ДИТИНА ВПАДАЄ В ІСТЕРИКУ ТІЛЬКИ З МАМОЮ (БАБУСЕЮ, ДІДУСЕМ, ТАТОМ...)

Перелічили всіх близьких, щоби нікого не образити. Зараз спробуємо відповісти на запитання: чому в деяких дітей істерика часто трапляється в присутності одного з близьких і ніколи — у присутності інших людей. Насправді цікаве питання. Побачимо, як це відбувається.

ІСТОРІЇ

Хлопчик п'яти років часто влаштовує істерики з різних приводів у присутності мами. Мама засмучується, радиться із психологом, але поки що нічого не може вдіяти з дитячою поведінкою. А тато щиро дивується, бо в його присутності дитина ніколи так не поводить, і він навіть жодного разу не бачив її істерик.

Дівчинка восьми років вередує та істерить, коли мама приводить її до бабусі з дідусем і залишає на день-другий. Дівчинка вимагає солодоців, вередує щодо прогулянок та одягу, відмовляється їсти й лягати спати. Але ж з мамою такого не трапляється! Як каже мама: «Зі мною таке неможливо».

Дівчинка п'яти років, одна з близнюків, улаштовує істерики мамі й татові, коли йдеться про купівлю іграшок. Мама зазвичай самоусувається, зауважуючи: «Твоя дочка, ти з нею і розбирайся», а тато швидко погоджується на придбання чергової іграшки.

Поміркуймо разом, чому ж дитина у своїх істериках буквально віддає перевагу одному з близьких дорослих, обираючи його як глядача чи співучасника. За статистикою, здебільшого істерики дістаються мамам. Але з нашого погляду, так уважати неправильно. Найімовірніше, високі показники пов'язані з тим, що мами більше часу проводять з дітьми.

♦ **Занадто м'яко.**

Якщо один з дорослих у сім'ї дотримується надто м'якої чи потуральної позиції (з усім погоджується), якщо в дитини виходить «продавати» цього дорослого й домогтися бажаного, то й надалі вона прагнутиме «вразити» саме його.

Аналогічно відбувається і за непослідовних дій дорослого, якщо немає чіткої системи «можна — не можна». Зазвичай у сім'ї один з батьків буде тією самою слабкою ланкою, яку методом спроб і помилок визначить дитина. Це буде той, хто реагує на істерики, кому простіше погодитися на примхи дитини, ніж терпляче пояснювати, допомагати синові чи дочці іншу стратегію поведінки. Доволі часто в таку ситуацію потрапляють бабусі й дідусі, які, звісно, дуже люблять онуків, а тому все їм дозволяють, побоюються бути суворішими та послідовними.

♦ **«Поганий і хороший поліцейський».**

Хтось із батьків дотримується правил, не погоджуючись на дитячі маніпуляції навіть під загрозою істерики. А комусь простіше поступитися, як батькові в останньому з описаних прикладів. І тоді дитина обиратиме того, з ким можна оминати правила. Так відбувається і тоді, коли батьки не можуть домовитися і в сім'ї немає єдиної системи вимог або коли вони перекидають відповідальність одне на одного:

— *Я не проти, але мама забороняє.*

— *Ти ж знаєш, я тільки за. Проте тато за це сваритиме.*

— *Якщо що, я згоден. Іди з мамою домовляйся.*

У такому разі одному з батьків дитячу істерику гарантовано.

♦ **Занадто жорстко.**

За адекватної або м'якої позиції одного з батьків у сім'ї може бути дорослий із занадто жорсткою позицією. І тоді істерику буде присвячено йому. Щоб уникнути покарання або впоратися з почуттям страху перед цим батьком і, як наслідок, напруженням від спілкування. Можна припустити, що один із батьків або часто підвищує голос на дитину, і навіть вдається до фізичних покарань. Чи розуміє дитина, за що її карають? Найімовірніше, ні. Істерикою вона просто рятується від агресії дорослого.

Сподіваємося, що ми пояснили, чому істерики часто відбуваються в присутності тільки одного члена сім'ї й ніколи — з іншими. Читайте, спостерігайте за своєю сім'єю, за собою, за дитиною, робіть висновки та... змінюйтеся.

І ще кілька слів для мам, яким дістається, мабуть, найбільше. Так, мами справді більше часу проводять з дітьми і, отже, можуть спостерігати більше істерик. Але! Мами також дуже емоційні, а тому часто не послідовні, і тут слід попрацювати із системою дозволів та заборон.

Любов до дитини також є слабким місцем мам: хочеться нічого не забороняти, а лише дозволяти, купувати, дарувати! Оскільки авторка сама страждає на схожий діагноз, — це не критика, а констатація факту. Усім мамам респект! І побажання: шукати розумний баланс, компроміс між правилами та любов'ю! І пам'ятати, що багато любові цілком поєднується з правилами. Тому що правила створили для того, щоб усі кризи відбувалися гармонійно.

ЯК СІМЕЙНІ СТОСУНКИ ПРОВОКУЮТЬ ДИТЯЧІ ІСТЕРИКИ

Комусь із вас видасться дивним те, що дитячі істерики можуть бути спричинені стосунками в сім'ї. Здавалося б, який тут зв'язок? Простежмо це на прикладі кількох історій.

ІСТОРІЇ

У сім'ї шестирічного хлопчика народилася друга дитина. Батьки всю увагу приділяють немовляті, старшу дитину почали дедалі пізніше забирати з дитячого садка. Крім того, тепер тато не гуляє з хлопчиком вечорами, а на прогулянки його водять бабуся та дідусь. Перші істерики почали траплятися, коли молодшому братикові виповнився місяць. Старший син став плаксивим, вередував з приводу їжі, відмовлявся йти до дитячого садка, ламав іграшки. Іноді агресивно висловлювався на адресу молодшої дитини.

Дівчинку п'яти років виховує мати. Жінка повсякчас на роботі, тому на спілкування з дочкою майже не залишається часу. Останнім часом донька часто влаштовує істерики, завжди — уранці, коли мама збирається на роботу, а дівчинка залишається з нянею. Істерики бурхливі й досить тривалі, тому мамі доводиться буквально втікати з квартири, щоби потрапити на роботу.

Батьки часто сваряться, не беручи до уваги, що обоє дітей, двох і дев'яти років, перебувають поруч і всечують. У сварках емоції буквально зашкалюють,

іноді навіть трапляється рукоприкладство. Дворічний хлопчик зрідка реагує на сварки, частіше мовчки дивиться на батьків, наче завмирає. А дев'ятирічний іде грати на планшеті до своєї кімнати, удаючи, що нічого не відбувається. Однак за день-два після батьківських сварок, наче ні з сього ні з того, в нього трапляються істерики. Вони більше схожі на капризи через дрібниці, проте батькам доводиться «вмикатися»: розмовляти із сином, карати його (поки що родина практикує такі методи).

А тепер невеликий тест. Нижче наведено причини дитячих істерик. Установіть відповідність між причинами та подіями (їх може бути кілька).

- РЕВНОЩІ ДО ДРУГОЇ ДИТИНИ
- СТРАХ САМОТНОСТІ
- ДЕФІЦИТ УВАГИ
- ЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ

Як бачите, усе, що відбувається в сім'ї, неодмінно відображається на емоційному стані дитини. Які це можуть бути події?

- Поява другої (третьої, четвертої...) дитини;
- конфлікти між батьками;
- часта відсутність одного або обох батьків;
- розлучення;
- поява нового партнера в одного або обох батьків;
- емоційна прохолодність / відстороненість батьків;
- утрата одного із членів сім'ї.

Як це «працює»? БУДЬ-ЯКА (!) із цих ситуацій стосується дитини безпосередньо. Уся система сімейних стосунків (а з нею — і весь світ дитини) зазнає змін.

♦ Поява малюка в сім'ї.

Що відбувається, коли у сім'ї з'являється ще один малюк? Старша дитина раптом припиняє бути центром усесвіту. Їй приділяють менше уваги, любові й тепла, часу, який батьки раніше проводили лише з нею. І якщо дорослі це усвідомлюють, працюють над тим, щоб знайти час для спілкування, дати дитині розуміння того, що її так само люблять, що вона унікальна й неповторна для своїх батьків, то це чудово.

Насправді зазвичай це не так. Старша дитина залишається віч-на-віч зі своїми переживаннями. Напруження, тривожність накопичуються. Дитина міркує приблизно так: «Мене більше не люблять. Мама й тато тепер не хочуть грати та гуляти зі мною. Я поганий. Мене проміняли на нову дитину. Я нікому не потрібен». Тепер зрозуміло, чому істерить дитина після народження братика чи сестрички? І це для неї дуже важливо.

Не варто підміняти свою любов та увагу придбанням дорогих іграшок. Час, проведений разом, теплі обійми, слова любові — ось ліки від істерик та тривог.

♦ Істерики та розлучення батьків.

Цю проблему варто виокремити. Бо немає нічого страшнішого для дитини, ніж руйнування її сім'ї. Спробуйте уявити, що відбувається у свідомості дитини, коли розлучаються її мама й тато.

Було до розлучення	Стало після розлучення
двоє батьків	один з батьків постійно, другий — періодично або взагалі відсутній
дитина в центрі уваги сім'ї	дитина в центрі уваги одного з батьків або взагалі не є центром уваги

Було до розлучення	Стало після розлучення
можливість проводити час усім разом	проводить час з мамою чи татом окремо або лише з одним із батьків
спокійні батьки	засмучені, розсерджені, емоційно прохолодні батьки
батьки беруть участь у справах дитини, підтримують її	батьки більше зайняті собою, своїми стосунками

Що менша дитина, то менше вона розуміє: що відбувається з її батьками, чому вони сваряться, чому раптом хтось із них надовго зникає з її життя. Чим занепокоєна дитина? Тим, що залишиться сама, що її покинуть і мама, і тато. Старші діти розуміють, що тепер у кожного з батьків можуть з'явитися нові стосунки і (що часто дуже лякає!) інші, «нові» діти. І тоді мама (або тато) не зможе приділити дитині стільки часу, скільки раніше.

Коли дитина починає відчувати значні зміни, у неї постає безліч запитань:

- А чому ви з татом більше не снідаєте разом?
- А чому тата так довго нема?
- Чому ви з мамою кричите одне на одного?
- А чому тепер мама з нами не живе?

Історія розлучення кожної сім'ї унікальна. Лише деякі партнери розлучаються мирно, домовляються про те, як надалі буде відбуватися спілкування з дитиною тощо. Але зазвичай розставання пари відбувається з гучними скандалами, розподілом не лише житла чи машини, а й дітей. Мами

й тати доволі часто свідомо чи несвідомо використовують дитину як знаряддя маніпуляцій: «Якщо погодишся віддати мені дитину, не претендуватиму на твій бізнес», «Хочеш багатіяти з дитиною — виділяй нам більше грошей».

Саме під час розлучення батьків дитина стає особливо чутливою, вразливою. Навіть якщо ще не добре розуміє, що саме відбувається, вона дуже хоче спокою, підтримки, любові та уваги. У чому це проявляється? Найжорсткіший варіант — психосоматика, коли дитина раптом починає тяжко хворіти. Істерики — ще одна дитяча реакція. З одного боку, у такий спосіб дитина позбувається напруження через страх лишитися не в безпеці та на самоті. З іншого боку, це легальний спосіб привернути увагу батьків. Нехай посваряться, зате поговорять, побудуть поруч і, можливо, навіть разом.

Чи дитина зазнає психологічної травми під час розлучення батьків? Так, безперечно. І її масштаби залежать від того, наскільки правильно чи неправильно поводитимуться батьки.

Що робити, щоб не завдати дитині такої травми, яка позначиться на її подальшому житті?

Не робіть таємниці з вашого розриву. Дитини це теж стосується, причому передусім. Як саме розповідати їй про розлучення? Залежно від віку дитини, її психологічних особливостей. Делікатно, спокійно, у спокійній обстановці. Зрозумілими, простими словами. Допомагаючи пережити відповідні емоції.

Чи може дитина влаштовувати істерику? Може. Тому що переживання, непрості навіть для дорослих, можуть бути позамежевими для дітей. Причому малюки ніби вбирають емоційний стан дорослих і гостро реагують на сльози мами, різку розмову. Підлітки теж не лишаються байдужими, вони

переживають по-своєму, можуть іти з дому, знаходити погані компанії, намагатися завдати собі шкоди. І... влаштовувати істерики.

Ми не говоримо про те, що ви можете уникнути дитячих істерик, якщо не розлучатиметеся. Але думати про те, як пом'якшити ситуацію для дитини, ви повинні.

Саме зараз дитина потребує найбільше уваги, але батьки можуть бути не годні її дати. Ви можете звернутися до дитячого психолога, який допоможе дитині пережити розлучення батьків.

СТАРТ ІСТЕРИК: ЯК МИ МОЖЕМО СПРИЧИНИТИ ЇХНЮ ПОЯВУ

♦ «Роби, як я!»

Не секрет, що діти часто копіюють батьківську поведінку. Із ким на ранніх етапах свого дорослішання найбільше спілкується дитина? Правильно, з мамою. І якщо мама поводитьсь доволі істерично, наприклад, у взаєминах з татом чи іншими родичами, то дитина сприйматиме таку форму поведінки як норму й зразок. Наведемо приклади з практики.

ІСТОРІЇ

Мама шестирічної дівчинки під час сварок з татом може бути дуже емоційною, вибігати з криком з кімнати, ридати, кидати речі, бити посуд, кидатися на чоловіка. Під час одного з конфліктів вона погрожувала стрибнути з балкона. Дитина не раз була свідком конфліктів. Мама звернулася до психолога через часті істерики в дівчинки. Картинка дитячої істерики повністю відповідала образу материнської істерики. Дівчинка вибігала з кімнати, кидала на підлогу свої іграшки, кричала, що не хоче жити. Така нетипова поведінка шестирічної дитини виникла тому, що дівчинка бачила мамині істерики й почала їх копіювати.

Чотирнадцятирічний підліток домагається свого, улаштовуючи істерику, а потім грюкаючи дверима та йдучи з дому. Він вимикає мобільний телефон, щоб батьки не могли з ним поспілкуватися. Така стратегія діє на

обох батьків, і вони дуже лякаються. Бояться, що син завдасть собі шкоди, почне випивати, вживати наркотики. Під час спілкування із сім'єю з'ясувалося, що раніше, за гострих конфліктів із чоловіком чи сином, так чинила мама: увечері чи вночі йшла з дому, довго блукала вулицями, а телефон вимикала, щоб рідні «похвилювалися і зрозуміли, що я їм дорога».

Спілкуючись із сином (хлопчиківі п'ять років), тато дуже заводиться, якщо дитина робить щось повільно й недбало. Чоловік голосно кричить, стукає кулаком по столу, наміряється вдарити дитину. Поступово емоції посилюються, і тато кричить так голосно, що дитина затуляє вуха руками і стискається. Це ще більше заводить тата, і він тупотить ногами, нависає над сином і обзиває його. У цей момент чоловік погано контролює себе. Схожу поведінку спостерігають і в дитини, коли вона грається з однолітками на дитячому майданчику. Їй складно домовлятися, вона сердиться на інших дітей і поступово дедалі більше збуджується. Уже не контролюючи себе, хлопчик кричить, тупотить ногами, кидає іграшки, причому частіше виявляє агресію щодо молодших дітей.

Дитині властиво вчитися в батьків поводження в різних ситуаціях. І те, що вона бачить, намагається повторювати.

Що ще може спровокувати дитячі істерики? Хочеться сказати про бабусь та дідусів. Авторка переконана в їхній величезній «корисності». Саме вони дають ту саму безумовну любов, яка допомагає дитині зростати відкритою світу, товариською, самодостатньою. У бабусь і дідусів зазвичай набагато менше критики та знецінення.

Але! Нерідко система виховання бабусь та дідусів суперечить системі виховання батьків. Отже, дитина має змогу маневрувати між дорослими, обираючи ту систему, яка для неї комфортніша, м'якша. Саме дідусі та бабусі завжди відповідають «можна» на все те, чого вдома «не можна». І саме така ситуація є благодатним ґрунтом, щоб улаштувати істерику й вимагати чогось для дитячих маніпуляцій. Не варто думати, що треба обмежити спілкування дитини з бабусею та дідусем. Але необхідно сідати й домовлятися — мамі та татові, бабусі та дідусеві. Створювати єдині правила та дотримуватися їх.

ЧИ МОЖНА ЩЕ ВІД НАРОДЖЕННЯ ЗРОБИТИ ТАК, ЩОБ ПОПЕРЕДИТИ ІСТЕРИКИ?

Якщо ви уважно прочитали розділи про користь істерик, про причини такої поведінки й про те, чи добре, коли в дитини істерик не трапляється зовсім, то розумієте: якщо немає істерик — це означає, що дитячі емоції заховані глибоко всередині. І що рано чи пізно вони вирвуться назовні в цілком непередбачуваний спосіб.

Тому важливо зробити так, щоб емоційні сплески в дитини були нечастими, щоб вона навчилася виявляти свої емоції в інший, екологічніший, спосіб та контролювати їх. У зв'язку із цим багато батьків переймаються питанням: чи можна від перших днів життя дитини робити щось, що допоможе уникнути гострих станів?

♦ Починайте думати про це, не чекайте, поки почнеться.

Тобто не варто очікувати, поки станеться перша істерика. Працювати над нормальними взаєминами з дитиною та

розвитком її емоційного інтелекту ви маєте від першого дня життя малюка. Вам стануть у пригоді розділи про емоційний інтелект і про те, чому в японських дітей не трапляється істерик.

Коли мама вперше бере свою дитину на руки (за кілька хвилин після її появи на світ), що вона робить? Правильно. Усміхається, починає з немовлям розмовляти лагідним голосом. **Це перший крок до профілактики істерик дитини в майбутньому.** Кожен наступний день життя дитини сповнений емоцій, переживань, зустрічей з новим: з якимись труднощами, яскравими враженнями, стосунками. Від того, як поводитимуться дорослі, багато в чому залежать звичні моделі поведінки дитини. Наприклад, те, як дитина може впоратися з труднощами, видно вже в перші роки життя. Вежа з кубиків, яка повсякчас розвалюється, може спричинити різні дитячі реакції:

- агресію;
- бажання покликати на допомогу;
- смуток;
- безпорадність;
- радість.

Якщо дитина розсердиться, то її агресивність легко й швидко може перейти в істерику. І цієї миті батькам важливо правильно реагувати.

— *Бачу, у тебе башта падає. Спробуй ще раз. У тебе вийде. Не поспішай.*

— *Я допоможу тобі один кубик поставити, а далі ти впо-раєшся сам.*

— *Розумію, що ти гніваєшся. Зупинися, подумай трохи... Може, потрібно поміняти кубики, великий і маленький, щоб вежа стала стійкішою?*

Як ви розумієте, у дитини може бути безліч приводів для бурхливих проявів своїх емоцій. І дуже важливо завжди бути поряд і реагувати відповідно, поступово навчаючи малюка правильних стратегій поведінки.

♦ **Не «вимикайте» емоційної поведінки дитини назовсім.**

Помилковою є думка, що дитина НІКОЛИ не повинна влаштовувати істерики. Ми багато говорили про те, що істерика — це лакмусовий папірець емоційного (або спочатку фізичного) напруження, що накопичилося. І немає нічого страшного в тому, що істерика хоча б іноді трапляється. Деякі батьки зі страху істерії можуть залякувати дитину, фактично забороняючи їй виявляти негативні емоції. Ось що кажуть мами, які так чинять.

«Я так уважаю: не варто виносити свої почуття напоказ. Сама завжди все всередині переживаю. А потім злість чи роздратування минають. Мені не треба кричати, ногами тупотіти. Я можу навести лад у квартирі й випустити пару в такий спосіб. І дітей навчаю: не варто кричати, не варто по підлозі качатися. На мене це не діє. Нервуєшся — не треба мені це демонструвати».

«Мені завжди складно, коли моя дитина плаче й чогось вимагає від мене на вулиці. Поступово я її відучила від цього. Карала кілька разів після істерики. Усе, тепер не істерить. Приходить і просить спокійно. Або не просить — знає, що не отримає».

Ці дві думки — і про страх не впоратися з істерикою, і про те, що мами вважають за краще, щоб діти приховували свої емоції, але не вчилися їх контролювати, керувати ними. Причому перша мама говорить про те, що для неї прибирання у квартирі — це теж цілком дієвий спосіб самоконтролю та

можливості заспокоїти свою нервову систему, випустити пару, упоратися зі своїми почуттями.

Отже, не прагніть, щоб дитина приховувала свої почуття. Ваше завдання — зробити так, щоб вона:

- ділилася з вами своїми переживаннями;
- уміла розуміти, називати та озвучувати свої почуття;
- навчалася контролювати свої емоції;
- засвоювала нормальні методи виявлення емоцій;
- уміла звернутися по допомогу до дорослих;
- могла позбутися емоційного напруження в інший спосіб;
- уміла «перемикатися».

♦ **Емоційний зв'язок з дитиною, тонке порозуміння.**

Ви вже знаєте, що досить часто істерика може сигналізувати про те, що дитина зазнає дефіциту уваги з боку дорослих. І це може відбуватися не тільки, коли батьки багато часу проводять на роботі, їдуть на тривалий час, а й тоді, коли дитині бракує батьківських емоцій. Це можливо, якщо батьки емоційно прохолодні, дають дитині замало тілесного контакту: обіймів, поцілунків і погладжуваль. Якщо дитину не хвалять, не підтримують, не реагують на її прохання та потреби. Спробуйте звернутися до досвіду японських батьків, для яких саме емоційний зв'язок з дітьми є підґрунтям системи виховання.

Чому потрібно й важливо мати емоційний зв'язок з дитиною? Ми не раз акцентували на цьому в книжці, оскільки батьки ставлять цю потребу чи не на останнє місце. А насправді це секрет «антиістеричної» поведінки! Завдяки належному емоційному зв'язку «мама — дитина», «тато — дитина» можна:

- на ранній стадії помітити емоційне напруження дитини та вчасно допомогти їй;
- дати змогу дитині поговорити про те, що її непокоїть;

- вчасно відреагувати на почуття дитини;
- запропонувати чи показати інші способи реагування;
- забезпечити емоційну підтримку;
- поділити з дитиною її почуття;
- показати їй, що вона не самотня.

Сподіваємося, ми змогли переконати вас у тому, що найголовніше — це налагодження міцних і теплих зв'язків з дитиною. Це саме та ПРОФІЛАКТИКА істерик!

♦ **Розвиток емоційного інтелекту дитини — ваше все!**

Ще один елемент профілактики істерик.

З дорослішанням у дитини збільшуються можливості контролювати свої емоції. І добре, якщо мудрі дорослі допомагають, а не заважають їй дорослішати та розвивати власний емоційний інтелект.

Чудово, якщо у вашій сім'ї панують щирі, відверті стосунки й дорослі говорять про те, що відчувають. Тоді й дитина опануватиме навички контролювання емоцій.

— *Я тебе люблю!*

— *Я засмучений(-а)!*

— *Мені весело!*

— *Я сумую!*

Якщо хтось із подружжя не вміє говорити про свої почуття, варто попрацювати над цим. Зробіть це заради своєї дитини, щоб у дорослому житті їй було легше спілкуватися, домовлятися, розв'язувати найскладніші конфлікти й ладнати із собою.

А ЯКЩО ДИТИНА НІКОЛИ НЕ ВЛАШТОВУЄ ІСТЕРИК?

Розставимо всі крапки над і. Чого ми, зрештою, домагаємося? Щоб дитина ніколи не влаштовувала істерик? Чи влаштовувала, але зрідка? І взагалі, чи добре, якщо в неї НІКОЛИ не траплялося жодної істерики?

Факт. Батьки хочуть, щоб у їхніх дітей істерик ніколи не траплялося. Узагалі. Тому що дитячі істерики заскладні для батьківських емоцій.

Ми вже розглядали, які функції виконує істерика як форма поведінки в розвитку дитини. І тепер розуміємо, що істерика — це не так виклик нервовій системі, як спосіб її саморегуляції.

Чи варто непокоїтися, якщо дитина поводить себе спокійно й ніколи не істерить? Ні, але рекомендуємо поглянути на дитячу поведінку уважніше. Якщо ви ніколи (або лише зрідка) не спостерігали у своєї дитини такого сплеску емоцій, то це теж не дуже добре. Чому?

♦ Корисні сльози.

Коли в дитини трапляється істерика, вона плаче. Під час плачу виділяються сльози, і цей процес регулюють гормони. У сльозах міститься кортизол — гормон стресу. Тобто з виділенням сліз дитина зменшує кількість стресових чинників в організмі. Ба більше, дитина, яка плаче, у дорослих пробуджує співчуття, і вони виявляють емпатію, не залишаючи малюка віч-на-віч зі своїми почуттями. А якщо так не трапляється? Якщо дитина не істерить ніколи, поводить себе дуже спокійно, і ви взагалі не спостерігаєте ані примх, ані сліз? Можливо, у вас дитина зі спокійним типом темпераменту.

Але, найімовірніше, щось не так, як треба: вона або боїться, або не вміє виявляти своїх емоцій.

♦ **Немає виходу емоцій.**

Якщо в дитини немає емоційних спалахів і навіть вибухів, отже, вона не має змоги виплеснути свої емоції. Дитина тримає все всередині, накопичуючи напруження. Добре це чи погано? Погано, звісно. Дитині емоційно важко. Особливо, якщо це підліток. Він може поводитися стримано протягом тривалого часу, якщо батьки постійно напучують його: «Поводься спокійно, не груби, не істери, не грюкай дверима». Напруження накопичується. У разі батьківських заборон на виявлення емоцій це напруження знаходитиме вихід не в істериках, а в депресивності, у таких способах поведінки, як самоушкодження, загроза суїциду.

♦ **Нерозуміння меж та правил.**

Доволі часто істерика виникає у відповідь на заборони й запровадження правил батьками. Буквально відбувається таке: дитина стикається з тим, що дорослий каже їй «ні». Її перша реакція — це протест, сльози й істерика. Після того як дитина заспокоїться, а дорослий уже спокійно розповість їй про «правила гри», вона зможе їх осмислити і прийняти. Якщо такої поведінки ви не спостерігаєте й дитина досить байдуже сприймає всі «можна — не можна», то не будете певні, що вона розуміє і приймає правила.

♦ **Якщо дитина не має почуття безпеки.**

Уявіть, що ви засмучені так, що ледь стримуєте сльози. Але зараз ви не можете собі дозволити плакати, тому що перебуваєте в людному місці, серед колег або просто на вулиці. Ви не можете продемонструвати свої емоції привселюдно. І тільки повернувшись додому, можете дати волю почуттям.

А тепер повернімося до дитини. Улаштовуючи істерику, вона виявляє свої справжні почуття, показуючи, що довіряє вам. І навпаки: дитина, яка постійно приховує свої емоції, не має довіри до дорослих. Бо боїться покарання. Або тому, що батьки не уважні до дитини. Тож істерика (хоч як дивно) — це історія про довіру, а якщо її немає, — про недовіру до батьків.

♦ Про теплі взаємини з дитиною.

Ви помічали, що після того як істерика завершиться та сльози висохнуть, на якийсь час ваші стосунки з дитиною поліпшуються. Це тому, що напруження, яке накопичилося між вами, знижується. За правильної підтримувальної поведінки дорослих дитина почувається вдячною за те, що мама чи тато просто були поруч, допомагаючи їй упоратися з емоціями. Якщо ж ви намагаєтеся «заглушити» дитячу істерику на старті, залякуєте дитину, кажучи, що так поводитися негідно, матимете зворотний результат.

♦ Тренінг емоцій.

Кожна істерика — це тренування навичок самоконтролю емоцій. А якщо дитина завжди з усім погоджується чи просто тихо саботує будь-які батьківські заборони? Тренуватися нема де. Емоції живуть усередині. Дорослим складно їх розпізнати й скоригувати. Що може статися зрештою? Дитина дорослішає, але її емоції залишаються на рівні дитини. Ви можете спостерігати безліч дорослих, які істерять і поведуться як діти. Або не вміють розповісти про свої почуття, упоратися із сильними переживаннями в складні моменти життя (утрата, програш, зрада тощо). Істерику можна розглядати як школу почуттів, яка допомагає дитині дізнатися про свої можливості.

Як бачите, проживання кожного етапу розвитку дитини може супроводжуватися поведінкою, яку дорослі не завжди сприймають легко. І їм також доводиться змінюватися. Побожування того, що дитина влаштує істерику привселюдно, буквально осоромить матір / батька (адже тоді люди побачать її / його нібито некомпетентність), змушує «зашикувати» дитину, лякати її в будь-який спосіб, щоб вона не впала в істерику, а втримала свої емоції.

Тепер ви розумієте, чому така «каструлька зі щільно закритою кришкою» не говорить нам про те, що розвиток та кризи відбуваються нормально, що дитина ладнає зі своїми емоціями і вчиться ними керувати. Найімовірніше, це свідчить про те, що й ви, дорослі, ще не вмієте цього робити й волієте ховати голову в пісок, щоб не бачити проблем, не стикатися з ними віч-на-віч. Вам варто про це поміркувати й поставити собі запитання:

— *Чому я боюся істерик своєї дитини?*

— *Чому моя дитина ніколи (або вкрай зрідка) показує мені свої справжні емоції?*

ЧОМУ В ЯПОНСЬКИХ ДІТЕЙ НЕ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ІСТЕРИК І ФРАНЦУЗЬКІ ЗАВЖДИ ПОВОДЯТЬСЯ СПОКІЙНО

У світі прийнято порівнювати різні системи виховання: скандинавську, японську, європейську. Оскільки в цій книжці ми розглядаємо поведінку дітей, пов'язану з істериками, звернімося до досвіду країни, де в маленьких громадян нібито ніколи не трапляється істерик. Японську систему виховання часто називають японським дивом чи японським феноменом. Либонь, якісь принципи й прийоми можуть стати в пригоді й нам.

Навряд чи ми зможемо описати якийсь «японський алгоритм», оскільки спираємося не на власні спостереження, а на думку інших батьків, яким довелося якийсь час жити в Японії. Вони повідомляють: щоб зрозуміти, чому в Японії лише іноді можна побачити дитину, яка істерить, потрібно спробувати досягнути суті батьківської філософії. Спробуємо!

ЯКІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ ФІЛОСОФІЇ ЯПОНЦІВ?

«Ми на тебе дуже чекали!» — цей принцип декларують і в нас. Але як його розуміють? У Японії кожна дитина знає, якою бажаною вона була для своїх батьків і всієї родини. Це стосується будь-якої японської дитини, оскільки найбільше горе для японського чоловіка — якщо він не має спадкоємця,

а для жінки роль матері означає, що її суспільний статус підвищується. Радість спочатку від новини, що сім'я чекає на поповнення, а потім — від народження малюка, в Японії справді величезна. Цю подію відзначають дуже урочисто. Кожна дитина змалечку знає, що вона — особлива нагорода для сім'ї.

«Повсякчас із мамою». Дуже-дуже багато спілкування з мамою. У Японії не прийнято, щоб мати залишала свою дитину з кимось. Тому японка носить дитину в традиційний спосіб — прив'язаною за спиною. Також прийнято вкладати немовля спати з мамою, щоб воно будь-коли могло знайти материнські груди. До речі, сьогодні те саме можна спостерігати в європейській системі виховання. Відходить у минуле система «годувати за розкладом», немає жорстких правил щодо сну малюка окремо.

У Японії тісний контакт дитини з матір'ю в перші місяці й навіть роки життя має величезні масштаби. Мами з малюками роблять буквально все: відвідують кафе та ресторани, перукарні, займаються спортом і навіть їздять велосипедами й мотоциклами. Дитина повсякчас чує голос мами, відчуває тепло її тіла та серцебиття. У спеціальному рюкзаку чи слінгу мама носить малюка доти, доки він не навчиться стояти без підтримки. Та й потім вона ані на мить його не залишає. Завдання японської мами — учити малюка долати труднощі самостійно. Заборон немає. Тут ви не почуєте: «не лізь», «упадеш», «заб'єшся», «забруднишся». А що говорить японська мама?

— *Тут сходинка, дивись.*

— *Це бруд.*

— *Тут небезпечно.*

— *Це погано.*

— *Це правильно.*

Як бачите, немає критики й заборон, але є застереження, попередження. А коли дитина заб'ється або падає, мама (!) перепрошує, що не встигла її вберегти.

«Дитині можна все». Насправді це не зовсім так. Приблизно до п'ятирічного віку в японських дітей дуже мало заборон. На них не підвищують голосу, їх не критикують і, ба більше, не карають фізично. Дітям багато дозволено. До речі, приблизно такої самої системи дотримуються ізраїльські батьки. Наших мам і татів лякає такий підхід, бо страшно, що дитина виросте вкрай розпещеною і в підлітковому віці сяде дорослим на голову й буде некерованою. Однак ані в Ізраїлі, ані в Японії цього не відбувається.

Уже після дошкільного віку стосунки з дитиною зазнають змін. П'яти-шестирічні діти потрапляють у доволі жорстку освітню систему, принципів якої дотримуються і вдома. Там усе регламентовано, існує система правил. Не підкорятися правилам навіть у групі дитячого дошкільного закладу вважають неприпустимим, адже той, хто не підкоряється, «втрачає своє лице, ганьбить сім'ю». А оскільки японці вважають себе нащадками самураїв, які мали свої зведення правил і кодекс честі, то в суспільстві дотримання правил — це непорушний принцип.

Отже, ставлення до маленької дитини — «як до короля», ставлення до дитини від 5 років — «як до раба» (так формулюють самі японці), а після 15 років до дитини вже ставляться «як до рівного», уважаючи її дорослою людиною.

«Дитина й батьки мають духовний зв'язок» — ще один стовп японського світогляду. Ідеться, імовірно, про зв'язок матері та дитини, бо в японській культурі на перших етапах розвитку дитиною більше опікується мама. Хоча тато теж може брати участь, але значно меншу. Мама чуйно реагує

на всі потреби малюка, зміну його настрою, дослухається до його бажань. Вона прагне робити все, щоб він узагалі не мав приводу заплакати. Такий духовний зв'язок сприяє швидкому та активному розвитку дитини. Мама, яка постійно супроводжує дитину, розповідає їй все про навколишній світ, розмовляє з нею.

«Виховання — головне заняття для кожної мами». Звісно, багато сучасних японських мам працює. Проте після народження дітей здебільшого полишають роботу й «перемикаються» тільки на виховання. У суспільстві це вважають нормальним і навіть схвалюють. Так мама може повністю зануритися у виховання та налагодити нормальний емоційний зв'язок з дитиною.

Ще один принцип виховання — це **«співпраця»**, формування соціальних навичок та колективної свідомості. У спілкуванні в сім'ї та з однолітками дітей учать зважати на інтереси інших людей та дотримуватися загальних правил, допомагати одне одному, відчуваючи себе складовою великого цілого. Співпраця реалізується також у взаєминах «батьки — дитина»: батьки навчають і допомагають, а не напучують та принижують, і ніколи не критикують дитину.

«Чуйність і розуміння» — це підґрунтя системи виховання в Японії. Якщо мама підвищує голос на дитину, це засуджується суспільством. Покарання також вважають неприйнятними. Побутує думка, що дитину не треба карати, — варто вчити її поважати почуття інших людей, дотримуватися правил і пишатися цими вміннями.

Хоча покарання в Японії таки існують. Примхливу дитину батьки «карають» несхвальними жестами чи поглядами. Це має показати дитині, що вона поводить себе неналежно. Що водночас можуть говорити батьки?

— Цією дією ти нашкодиш хлопчикові / дівчинці.

— Цією дією ти нашкодиш собі.

— Ти чиниш неправильно.

Так батьки окреслюють межі дозволеної поведінки, показуючи, що вони незадоволені поведінкою дитини. Якщо дитина ламає іграшки, їй не говоритимуть, що вона «зламала іграшку», але скажуть: «Ти повівся неправильно». Водночас японські батьки буквально культивують дбайливе ставлення до речей. Вони вчать дітей свідомої поведінки.

«Вільний час — дітям» — японські батьки ставляться до виховання не як до важкого тягаря, а як до задоволення, і цінують той час, який вони можуть провести разом зі своїми дітьми. Сім'я часто збирається за обідом та вечерею. Це — діти, батьки, а також бабусі та дідусі. Дитина постійно присутня під час розмов дорослих, бере участь у них, слухає сімейні історії. Тому вона почувається причетною, складовою сім'ї, усвідомлює, яке місце в ній посідає.

Чітко побудована система цінностей (і це значно більше, ніж просто система виховання) забезпечує умови для того, щоб дитина гармонійно розвивалася, зокрема контролювала свій емоційний стан та уникала емоційних сплесків.

ЩО НЕ ТАК ІЗ ФРАНЦУЗЬКИМИ ДІТЬМИ? ВОНИ ТЕЖ НЕ ВПАДАЮТЬ В ІСТЕРИКУ

Ще трохи інформації про іншу систему виховання — французьку. Істерики дітей не є великою проблемою для батьків-французів. І хоча їхня система виховання відрізняється від японської, вона також гарантує відмінний результат. Психологи вважають, що це завдяки самостійності, до

якої у Франції дітей привчають буквально від першого року життя. Мами рано виходять на роботу (після досягнення дітьми 10-тижневого віку). Діти йдуть у ясла. Удома прийнято, щоби малюки спали окремо від батьків у власних ліжечках або навіть кімнатах. Щойно навчившись лічити, діти вже мають кишенькові гроші, якими вчаться розпоряджатися. Дорослі не поспішають втручатися в дитячі конфлікти, пропонуючи дітям спробувати самотійно розв'язати ситуацію.

Французи не сваритимуть дитину через дрібниці. Дитина може забруднитися, зламати іграшку, поводитися не дуже гарно, але це вважають складовою пізнання світу, припустимою поведінкою. Дорослі диференціюють, що є дрібною провинною, а що — серйозним порушенням.

Батьки — це батьки, а не друзі чи подружки. Батьки — головні, а дитина підпорядковується їм. Це не про те, що в батьків та дітей погані та недружні стосунки. Це про те, що дорослі завжди показують дитині, хто ватажок зграї: хто батьки, а хто дитина. Отже, у дітей немає можливості перетворитися на маленьких тиранів, диктувати «правила гри».

З батьківськими правилами все чітко. Дорослі формують їх зрозуміло та досить суворо. І вимагають виконання. Наприклад, якщо в громадському місці не можна кричати, батьки чітко розкажуть про це наперед. Якщо батьки з дітьми переходять дорогу, то неодмінно тримаючись за руки, і це є обов'язковим до виконання.

Спокійне ставлення до дитячих примх та істерик — ще одне правило французьких батьків. Вони вміють відокремити істерику з метою просто покапризувати й домогтися свого від грандіозної істерики, спричиненої перенапруженням. Першу — французькі батьки можуть навіть залишити поза увагою, не потураючи дитячим маніпуляціям. Дитина

бачить, що вередування не мають ефекту (бажаної реакції батьків). Водночас батьки відгукуються, допомагаючи дитині впоратися з емоціями, обіймають її, розмовляють з нею.

Як бачите, абсолютно різні підходи до виховання у різних культурах, але поєднує їх позитивний результат, а тому ми можемо запозичити те, що допоможе нам взаємодіяти з дітьми правильно.

ІЗ ЦИМ ДО ПСИХОЛОГА ЧИ ДО ЛІКАРЯ? РІЗНІ ІСТЕРИКИ

Істерики різняться. Це може бути поодинокий нетривалий епізод, який більше ніколи не повториться. Може бути низка епізодів, що «трапилися» у період кризи і згодом зійшли нанівець. Або дуже часті й тривалі істерики, після яких дитина зазнає нервового виснаження.

Що робити батькам? Намагатися впоратися самостійно? Звернутися до психолога? Чи хутко прямувати до дитячого невролога?

Проаналізуймо симптоми істеричних станів з огляду на вікові особливості. Зверніть увагу: окрім психологічних симптомів, під час істерики спостерігають також і фізіологічні.

ІСТЕРИКИ В ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД ОДНОГО РОКУ

Голосний крик

Плач

Тіло дитини напружене

Міміка також напружена

Дитина мружить очі

Стукає кулаком по поверхні

Може битися

Може кусатися

Після істерики — розслаблення, припинення плачу, утома

ІСТЕРИКИ В ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД ТРЬОХ РОКІВ

Голосний крик

Плач

Тіло дитини напружене

Вона вигинається, качається по підлозі

Стукає по підлозі ногами й кулаками

Міміка також напружена

Дитина мружить очі

Може битися, якщо намагатися її підняти

Після істерики — розслаблення, припинення плачу, нудота, утом, головний біль, біль від забитих місць та подряпин (через падіння)

ІСТЕРИКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ Більше схожі на дорослу істеричну поведінку, яку можуть супроводжувати

тахікардія

сильне почервоніння шкіри та білків очей

підвищення артеріального тиску (чи його зниження після істерики)

гучний крик, викрикування нецензурних виразів

затяжний плач

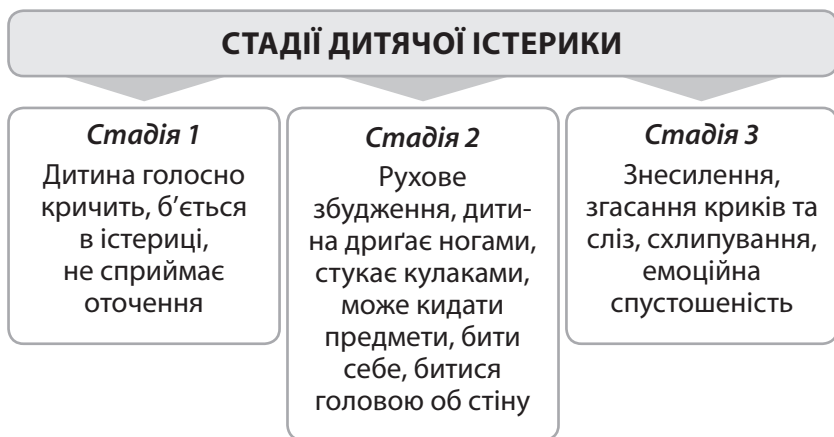
травмування

задишка

відмова від спілкування

нестандартна поведінка

Усередині дитячої істерики ми можемо виокремити **три стадії**.



Якщо істерики в дитини стали доволі частими, вам складно відвернути її та привести до порівняно спокійного стану, необхідно звернутися **до дитячого психолога**.

Самостійно батьки навряд чи зможуть оцінити поведінкові прояви в дитини: це істерика психологічного характеру або неврологічні симптоми. Зазвичай симптоматика істерики ширша. Наприклад, дитина в спокійному стані не грається з іншими дітьми, на її обличчі не видно ані смутку, ані радості, у неї можуть бути різні тики, вона апатична або, навпаки, часто надто активна, у неї трапляються енурез, заїкання, нав'язливі дії чи рухи (один або кілька з перелічених симптомів).

Є й інші моменти, що мають занепокоїти дорослих. Дитина може часто плакати, виявляти агресію, яку важко купірувати, їй може бути складно концентрувати увагу, вона погано засинає вдень і ввечері, її мучать нічні жахи.

У підлітків причиною для батьківського занепокоєння є раптові зміни настрою, будь-які порушення харчової

поведінки (жорсткі дієти або практично повна відмова від їжі, примусове блювання, дуже дивні переваги в меню, переїдання). Якщо підліток завдає собі ушкодження у вигляді порізів або опіків, поводить ся екстремально, постійно діючи з ризиком для життя, виявляє жорстокість, ці симптоми в поєднанні з істериками також є «червоним прапорцем» для звернення до фахівця.

Якщо ж ви спостерігаєте такі симптоми, як судоми, неприємність після істерики, дитина скаржиться, що після істерики стала гірше бачити або не бачить одним оком, якщо вона тривалий час не реагує на зовнішні подразники після нападу істерики, якщо ви розумієте, що підліток зловживає алкоголем чи психоактивними речовинами, необхідно звернутися до **невролога**.

Істерики й підвищена імпульсивність, повний брак адекватного самоконтролю, негативне ставлення до себе та свого тіла, стійкі суїцидальні думки й навіть реальні спроби скоїти суїцид — це далеко неповний список симптомів, з якими працює не лише психолог, а й **невролог та психіатр**.

Батьки повинні бути вкрай уважними до фізіологічного стану та настрою підлітків. Якщо ви спостерігаєте напади паніки, раптові прояви тривоги, порушення сну, часті й тривалі головні болі, отже, істерика також може бути проявом нервового розладу. Звертайте увагу на тривалість та стійкість стану.

Отже, підсумуймо. Особливості поведінки дитини безпосередньо залежать від її віку. І те, що в одному віці вважають нормальним, в іншому можна визначати як порушення поведінки чи неврологічний симптом. Найяскравіший приклад — коли дитина під час істерики качається

по землі. Погодьтеся, це ще якось можна зрозуміти, коли дитині 5–6 років (пам'ятаємо про незрілу функцію самоконтролю!), але якщо так чинить підліток, то до лікаря варто поквапитися.

Також зверніть увагу на рівень тривожності та наявність страхів у дитини. Для малят є нормою боятися чужих людей, для старших дітей — темряви, залишатися без мами, гучних звуків. Підліткам властиво боятися смерті, стихійного лиха, самотності. Якщо ж ці страхи виявляються в невластивому їм віці, це демонструє нервові чи психічні розлади.

Висновок: не завжди істерика — це прояв дитячих примх. Іноді це сигнал нервової системи про те, що вона потребує допомоги.

Якщо істерика має неврологічний генез, її можуть супроводжувати різноманітні симптоми з боку психіки й нервової системи.

До лікування такого стану потрібно залучити команду фахівців — **психолога, невролога, іноді психіатра.**

ПРО ЩЕ ОДНУ ФОРМУ ІСТЕРИК — НІЧНІ ТЕРОРИ

Що це таке — нічний терор? Це істерика, що трапляється просто посеред ночі. Дитина раптом прокидається і починає голосно плакати та кричати. Її очі можуть бути розплющені. Але вона погано розуміє, що відбувається навколо, не реагує на звернення до неї. Такі нічні терори можуть бути спричинені перенапруженням нервової системи вдень. А вночі відбувається реакція у відповідь. Які можуть бути причини?

ПРИЧИНИ НІЧНИХ ТЕРОРІВ

Порушення розпорядку дня — поодинокі або періодичні

Постійне порушення розпорядку дня

Пропуск денного сну

Період відмови від денного сну
(коли дитина переходить до режиму без денного сну)

Стрес

Переляк протягом дня

Яскраве емоційне переживання протягом дня (це може бути як негативна, так і позитивна емоція)

Розлучення з мамою (це теж стрес, але виокремимо його)

Знаючи причини нічних терорів у маленьких дітей, ми можемо дещо зробити, щоб знизити їхню інтенсивність. Наприклад, скоригувати режим дня. У період відмови дитини від денного сну намагатися зробити її режим легшим, а денний сон замінити відпочинком на килимку або дивані з прослуховуванням казки. Убезпечити від зайвих стресів, дозувати навантаження та емоційні враження. Наприклад, не варто поєднувати в один день дитяче свято та похід до зоопарку або після відвідин садка йти до магазину.

Якими мають бути дії батьків під час нічних терорів? Якщо дитина прокинулась і кричить, плаче, б'ється в істериці — говоріть тихо, не вмикайте світла, користуйтеся нічником.

Погладьте, трохи поколисайте малюка. Якщо погодиться, напоїть теплою водою чи молоком. Дайте час заспокоїтись, полежіть поруч. Здебільшого нічні терори завершуються так само швидко, як і починаються.

ОСОБЛИВОСТІ ІСТЕРИК У ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Істерика — одна із форм поведінки в дітей з розладами аутистичного спектра (РАС). І вона навіть має назву — **мелтдаун** (від англ. *meltdown* — криза, крах, обвал, катастрофа, колапс; у ядерній фізиці цим терміном називають горіння обшивки ядерного реактора).

Причиною мелтдауну є СЕНСОРНЕ перенапруження, надлишок сенсорних провокаторів. Наприклад: занадто голосно, занадто спекотно, занадто тісно, занадто багато людей. Хоча приводом для початку істерики може бути будь-яка дрібниця, яка не впливає на іншу дитину.

Річ у тім, що в організмі дітей та дорослих з РАС виробляється велика кількість гормонів стресу та нейромедіаторів збудження. Істерика починається раптово й швидко минає. Під час мелтдауну дитина може дуже голосно кричати, бути агресивною, завдавати пошкоджень собі та оточенню. Така поведінка є несвідомою і виникає як реакція організму на перенапруження. Перебування поруч з дитиною під час нападу цієї істерики може бути стресом для оточення. Але це також стрес і для дитини.

ПРИЧИНИ ІСТЕРИК У ДІТЕЙ З РАС

Дитина не може висловити словами свої бажання

Вона налякана змінами, чимось новим і незвичним для неї

Її примушують до спілкування, якого вона не хоче

Дитина зазнає фізичного дискомфорту
(втомилася, голодна, щось болить)

Вона зазнає сенсорних навантажень,
але не може із цим упоратися

Якими мають бути дії дорослого? Доволі часто діти з РАС не розуміють мовлення, а розвиток емоційно-вольової сфери відбувається вкрай повільно.

Можна використовувати спеціальні картки, на яких у вигляді піктограм намальовано те, що ви хочете сказати дитині. Наприклад, картка з намальованим одягом — стимул до того, щоб дитина пішла вдягатися.

Дослухайтесь до бажань дитини, навіть якщо вона поки неспроможна їх чітко озвучити. Давайте підказки, також можливість вибирати.

Намагайтеся контролювати себе, навіть якщо дитина сильно кричить і ви не можете її заспокоїти. Говоріть спокійно, чітко, називаючи почуття та вчинки дитини:

— *Ти втомився.*

— *Упав.*

— *Тобі боляче.*

— *Тобі сумно.*

Покажіть дитині, що ви поруч з нею, підтримуєте її. Проте не кричіть і не карайте.

Виключіть подразники: вийдіть із галасливого приміщення, вимкніть музику, зніміть тісний одяг, провітріть приміщення.

Якщо вийде, обійміть дитину, посидьте поруч з нею.

Фахівці навчають батьків правил поведінки в таких ситуаціях. Бажано, щоб усі члени сім'ї чинили так само.

СТИСЛО Й КОРИСНО: ШПАРГАЛКА, АЛГОРИТМИ, ЧЕКЛІСТ

ШПАРГАЛКА «ЯК ВИЗНАЧИТИ, КОЛИ ІСТЕРИКА КОРИСНА, А КОЛИ — ШКІДЛИВА»

Дитячі істерики різняться причинами, перебігом, наслідками. Звісно, бажання батьків мати абсолютно слухняних дітей нікуди не поділося. А ось розуміння того, що дитина повинна мати змогу показувати свої почуття, поступово вчитися їх контролювати й виявляти у правильний спосіб, ми сподіваємося, виникло після роботи з книжкою.

А тепер стисле резюме.

Якщо напруження сягнуло критичної маси, а ви розумієте, що ніяк не можете допомогти дитині виплеснути його інакше, немає нічого поганого в тому, щоб вона трохи поплакала. Адже сльози є чудовим антистресом. Така істерика, якщо вона нетривала й дитина після неї не виснажена, найімовірніше, буде на користь.

Натомість якщо істерика триває довго, виснажуючи нервову систему дитини й батьків, і така поведінка повторюється часто (либонь, раз на тиждень-два), тоді треба з'ясовувати, що її спричиняє. І звертатися за порадою до фахівців.

Якщо дитяча істерика має на меті отримати від вас бажане (насолоду або іграшку), це некорисна істерика, і вам потрібно працювати над «правилами гри» у вашій родині.

АЛГОРИТМИ «ЯК ПРИПИНИТИ ДИТЯЧУ ІСТЕРИКУ»

Ми узагальнили досвід роботи з дитячими істериками й склали стислі робочі алгоритми. Послідовність дій можна змінювати залежно від ситуації.

1 РІК

Дозволити дитині покричати (недовго)

Не заважати їй плакати, не казати, що плакати соромно

Говорити якомога спокійніше

Обійняти малюка

Узяти на руки

Погладити

Дати попити води

Озвучити (описати словами) бажання дитини

Допомогти, якщо малюк сам ще не в змозі виконати бажане (дістати, побудувати, утримати...)

3 РОКИ

Дозволити дитині поплакати (недовго)

Не заважати їй плакати, не казати, що плакати соромно

Озвучувати почуття малюка

Говорити якомога спокійніше

Обійняти дитину

Погладити

Якщо дитина намагається бити себе, інших,
м'яко тримати за руки чи плечі

Дати попити води

Розтерти ручки

Якщо істерика не припиняється, спробувати відвернути увагу

Попросити дитину озвучити (описати словами) своє бажання

5–10 РОКІВ

Дозволити дитині поплакати (недовго)

Бути поруч

Озвучувати почуття дитини або запропонувати їй
озвучити свої почуття

Говорити якомога спокійніше

Пропонувати дитині не кричати,
а спокійно розповісти про своє бажання

Запропонувати виконати дихальні вправи

Намагатися домовитись
(пропонувати варіанти розв'язання ситуації)

Дати попити води

11–17 РОКІВ

Застосовувати профілактичні засоби — працювати над тим, щоб у вас з дитиною були довірчі, теплі стосунки

Дозволити дитині поплакати (недовго)

Бути поруч, але за потреби дати змогу усамітнитися

Озвучувати почуття дитини або пропонувати їй озвучити свої почуття

Говорити якомога спокійніше

Пропонувати дитині не кричати, а спокійно розповісти про своє бажання чи проблему

Намагатися домовитись (пропонувати варіанти розв'язання ситуації)

Дати попити води

Дати підліткові змогу висловитись

Не ображати підлітка

ЧЕКЛІСТ З ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ ІСТЕРИК «25 КРОКІВ»

Якщо ваша дитина часто влаштовує істерики, перевірте за допомогою чекліста, чи ви робите все необхідне для того, щоб у неї формувалися інші способи поведінки.

1. Часто розмовляю з дитиною щиро.
2. Займаюся спортом разом з нею.

3. Довіряю дитині свої секрети (ті, які можна).
4. Озвучую дитині свої почуття.
5. Допмагаю дитині усвідомити те, що відчуває вона.
6. Даю дитині змогу виявити свої почуття.
7. Кажу дитині: «Я тебе люблю!»
8. Хвалю.
9. Уважно стежу за настроєм дитини.
10. Завжди дозволяю дитині виплеснути агресію конструктивно (бити по подушці, кричати в лісі, стрибати на батуті...).
11. Чітко озвучую правила: що можна, а чого не можна.
12. Розмовляю з дитиною спокійно.
13. Ніколи не влаштовую істерик у присутності дитини.
14. Контролюю дотримання режиму дня дитини.
15. Визнаю право дитини висловлювати почуття.
16. Навчаю дитину називати свої почуття: «Я злюсь», «Мені сумно», «Мені весело».
17. Обіймаю дитину.
18. Якщо втрачаю витримку, потім пояснюю дитині, що я відчував(-ла) і перепрошую.
19. Проводжу час разом з дитиною у спільних іграх, справах, заняттях.
20. Не критикую дитину, якщо в неї щось не виходить.
21. Кажу дитині про те, що вона завжди може сподіватися на мою допомогу.
22. Не знецінюю дій дитини.
23. Заохочую її самостійність.
24. Завжди готовий(-а) поспілкуватись, дати відповіді на запитання.
25. Не обманюю дитину та не даю обіцянок, які не зможу виконати.

І НАОСТАНОК...

Тепер і ви, шановні батьки, є фахівцями з дитячих істерик. Ви знаєте дуже багато, так багато, що напевно зможете пережити будь-яку дитячу істирику. І не лише пережити, а й мати з неї користь. І допомогти своїй дитині дорослішати. Але вам ще багато чого доведеться дізнатися, тому що ваша дитина дорослішає і змінюється, у неї власний, не схожий ні на кого, характер. І ваше завдання — не заважати їй розвиватися.

Вам, безперечно, знадобляться терпіння та спокій, адже попри значний багаж необхідних знань не завжди можна стриматися, щоб не нагримати, не влаштувати власної істирики.

Наостанок пропонуємо занотувати, чого ви навчилися завдяки цій книжці)))

Я навчився(-лася)...

Мені стало простіше...

Тепер я знаю, що...

Тепер моя дитина...

Науково-популярне видання

Серія «Для турботливих батьків»

ЧУБ НАТАЛІЯ ВАЛЕНТИНІВНА

ДИТЯЧІ ІСТЕРИКИ: КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ
Як допомогти дитині та впоратися
із власними емоціями

Відповідальна за видання *А. В. Бойко*

Підп. до друку 17.06.2024. Формат 60×90/16. Папір офсет.
Друк офсет. Гарнітура Myriad Pro. Ум. друк. арк. 10. Зам. № 24-06

ТОВ «Видавнича група «Основа»».
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7938 від 14.09.2023 р.
Україна, 61001, м. Харків, вул. Георгія Тарасенка, 66.

Тел. +38 (050) 468-49-75. E-mail: office1@osnova.com.ua

<https://osnova.com.ua>

Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38 (057) 703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)