

Аліна Фоміна

Дитячі істерики

Крізь спротив і конфлікти до
гармонійних стосунків

Гід Гід Гід
Гід Гід Гід



ПРИВІТ



Авторка:

Аліна Фоміна

психологиня, експертка
батьківсько-дитячих стосунків

INSTAGRAM

Дизайнерка:

Альона Трубка

графічна дизайнерка

ЗМІСТ

Словничок гіду	4
Чому "істерика" – це популізм	5
Причини істерик	6
Істерики за віком	7–9
Природа істерик	10–13
Про значення сліз	14–16
Як впоратися з істерикою	17
Якщо дитина нападає на вас	17, 18
Якщо дитина нападає на себе	19
Конфлікти між дітьми	20
Чого не варто робити під час істерики	21
Профілактика істерик	16, 22
Істерики через побутові справи	23–24
Пам'ятка турботи про себе	25
Як не зриватись на дитину	26
Чи так буде завжди?	27
І наостанок	28
Джерела	29

Словничок гїду

Фрустрація - це переживання, пов'язані з тим, що очікування людини не співпали з реальністю. Фрустрацією зазвичай є сукупність різних емоцій: злості, суму, розчарування, роздратування тощо. Дітям потрібна допомога дорослих у тому, щоб прожити і відпустити фрустрацію. Дитина може звільнитись від фрустрації лише за допомогою смутку, в тому числі сліз.

Сльози смутку - це сльози, що проливаються спокійно, у відповідь на усвідомлення того, що щось змінити неможливо. Сльози смутку повертають емоційний баланс людині, яка плаче.

Сльози злості - це сльози, які, на відміну від попередніх, можуть супроводжуватись криком, тупотінням, укусами, ударами, та аутоагресією, тобто агресією, направленою на себе, у більш чутливих дітей. Вони є результатом злості, яка з'являється, коли дитина не отримала бажаного, але ще не змирилася з цим.

Скарбничка фрустрацій - це метафоричний образ перенавантаженої фрустраціями нервової системи дитини. Непролиті через сльози смутку фрустрації відкладаються у скарбничку фрустрацій дитини. Переповнена скарбничка фрустрацій зазвичай дає поштовх великим істерикам, саме тому батькам важливо допомагати дитині проживати одразу навіть найменші фрустрації, щоб вони звільнялися, а не відкладалися у скарбничку.

Банка сварок - це ємність, в яку дитина може кричати у момент нападів злості. У банку сварок можна сказати що завгодно. Сказане у банку сварок назавжди у ній залишається, і не може нікого ранити.

Вільна гра - це основа гармонійного розвитку дитини, адже саме вона допомагає їй прожити різні емоції безпечно і у повному спектрі. У грі дитина має змогу прожити тривогу (наприклад гри з монстрами), страх перед сепарацією (наприклад гра в мертвих), фрустрацію (наприклад обзивання чи догонялки, коли не вдалося наздогнати), прагнення близькості (наприклад хованки, коли вдалося знайти, чи догонялки, коли вдалося наздогнати). Важливо, щоб у вільній грі дитина мала змогу виразити свої емоції будь-яким чином без неприємних наслідків для неї зі сторони дорослих. Наприклад, не варто сварити дитину, яка "на ніби" бажав своєму брату, з яким вони грають у сварку, всього найгіршого.

Важливий дорослий - дорослий, який виховує дитину.

Терапевтична казка - це казка, головний герой якої проходить через ситуації, схожі на ті, в яких колись була, незабаром буде, або актуально знаходиться дитина. Терапевтична казка допомагає дитині прожити важкі емоції, пов'язані з цією ситуацією, і набутти стійкості до неї, зменшує страхи, і компенсує нереалізовані потреби, такі як безпека, любов, прийняття.

Головне про істерики

Почнемо з того, що слово “істерика” - це **популізм**.

Під істерикою ми, дорослі, звикли розуміти неконтрольований безпричинний крик, а іноді навіть бажання дитини маніпулювати нами, “довести” нас, діяти нам “на зло”. Отож, все це неправда.

Дитина дошкільного віку ще не здатна маніпулювати чи робити “на зло”, адже для цього їй не вистачає когнітивних та аналітичних здібностей. Вміння маніпулювати з'являється у дитини між 6-7 роками, а іноді й пізніше. Усі її дії, направлені на отримання бажаного, це не маніпуляція, а поки що єдина знайома їй стратегія поведінки, спрямована на задоволення своєї потреби, а не обман дорослого. Якщо дитина починає кричати, щоб їй включили мультик, значить це працює.

Дитина будь-якого віку ніколи не плаче без причини. Те, що дорослий не бачить цієї причини не означає, що її немає.



Незалежно від своєї поведінки дитина завжди залишається **хорошою**, і батькам важливо вміти розгледіти її істинні потреби за “фасадом” істерики.

Відповідальність за будь-яку поведінку дитини належить батькам, і це добра новина, адже це означає, що саме ми маємо змогу все налагодити.

Причини істерик

Проблемна поведінка дитини, у тому ж числі істерики, ніколи не з'являється на рівному місці.

Коріння будь-якої проблемної поведінки дитини завжди беруть початок в одному з трьох понижчих джерел:

- **Відсутність безпечного місця для проживання емоцій**

Безпечним місцем для проживання будь-яких вразливих емоцій, таких як біль, розчарування, сум, страх, роздратування, ненависть тощо, мають бути стосунки дитини з її дорослими. Якщо дитині не вдається проживати свої емоції через те, що ви залишаєте її з наодинці з ними, або відволікаєте, караєте, злитесь на дитину, коли до неї приходять ті чи інші емоції, тоді експресія емоцій буде спотворена: замість того щоб виражатися через слова, сльози, або глибокий сум, вони виражатимуться через агресію або аутоагресію.

- **Відчуття розділення з дорослими**

Коли дитина відчуває, що її стосункам з важливими дорослими щось загрожує, вона відчуває розділення. Розділяти дитину з її дорослим може дитячий садок, робота, на яку дорослий почав ходити, окремий сон, поява молодшої дитини, покарання, поганий настрій дорослого, хвороба дорослого, його роздратування або ігнорування дитини тощо. Розділення варто намагатися уникати. Якщо ми не можемо уникнути розділення, наприклад, коли нам необхідно віддати дитину у садок або відселити



у окреме ліжко, тоді ми можемо його перекривати: наприклад, перед уходом на роботу залишати дитині нашу фотографію, будувати з нею плани на нашу зустріч, казати, як ми сумуватимемо за нею весь день.

- **Відсутність простору для вільної гри**

Якщо дитина не має можливості провести час наодинці з собою або іншими людьми, програючи сюжети, які їй хочеться, тоді її емоції залишатимуться подавленими. Саме вільна гра є найкращим середовищем, в якому дитина може програти емоції фрустрації, тривоги через розділення, злості тощо. Якщо ваша дитина не може грати сама, зверніть увагу, чи вистачає їй вашої якісної уваги, адже погрузитися у вільну гру вона зможе лише тоді, коли її головна базова потреба - потреба у прив'язаності - буде задоволена. Пам'ятайте, що вільна гра не може обмежуватися правилами, як і не може бути обов'язковою. Для кожної дитини вільна гра виглядатиме по-різному: для когось вільною грою буде кружок малювання, для когось танці чи спів, а для когось - забава у лікаря, повара, війнушки.

Істерики і особливості віку

0–1 рік

У цьому віці єдиною причиною істерик є якась важлива незадоволена потреба, яку варто якнайшвидше задовольнити, щоб повернути дитині почуття безпеки.

1–2 роки

Близько року дитина починає набувати багато нових навичок в одну мить. Щоб зрозуміти почуття дитини у цей період, уявіть, що ви виграєте мільйон доларів. Що ви відчуваєте? Все і одразу! Ейфорію, щастя, подив, страх, тривожність, неочікуваність. Так само почувається дитина, яка вмить починає ходити, говорити, а іноді навіть сидати і повзати водночас, - одним словом, їй тривожно. Саме тому у цей період дитині дуже потрібна ваша підтримка. До шаленого прогресу у розвитку додається надважлива базова потреба вивчати світ усіма можливими способами: тягнути до рота каміння, сувати пальці в розетку, незграбно карабкатись на диван, тощо. Сподіваюсь, на цьому моменті ви вже посміхаєтесь, згадуючи, як цей період проживала, або проживає зараз ваша дитина ;)

Причиною істерик у цьому віці зазвичай стають батьківські обмеження: “не можна, виплюнь, не трогай, стій, обережно, впадеш!”. Кожне ваше обмеження - це перешкода для дитини на шляху до пізнання світу. Цілком логічно, що вона сприймає це як справжню трагедію, і як наслідок впадає в істерику.



Дорослим, безперечно, важливо оберігати дитину від потенційної небезпеки, але не менш важливо їм втішати її у момент плачу, допомагати відволіктись від нав'язливої ідеї, пропонуючи іншу цікаву активність взамін, а також організовувати простір навколо неї так, щоб пізнавати його було цікаво і безпечно.

Кризую період біля 1 року стає тоді, коли батьки занадто сильно тривожаться за дитину, таким чином обмежуючи її можливість пізнавати світ. Істерики також мають місце частіше там, де дитина починає дратувати батьків своєю поведінкою, адже для дитини немає нічого страшнішого і тривожнішого, аніж не подібатись своїм батькам.

2-4 роки

У цьому віці можуть початися істерики начебто “на пустому місці”: не той колір йогурту, зламане печиво, одягають шапку, а я не хочу, допомагають, а я хотіла сама.

Відбувається так тому, що у цей період дитина починає відчувати, що її слово має значення. Звідси ще більше, аніж раніше, збільшуються її очікування і вимоги. Дитина “шаленіє” від успіхів, але так само, як раніше, не має життєвого досвіду. Звідси неадекватні до реальності вимоги на кшталт “лише фіолетового йогурту лише у жовтому стаканчику”. У цьому віці мозок дитини залишається незрілим. Як наслідок можливі імпульсивні вибухові реакції на будь-яке розчарування.

У віці 2-4 роки дитина починає піддавати сумнівам слова дорослих, супротивляється їхнім проханням, прагнути робити все самостійно,



і саме таким є істинне завдання цього віку - бунтувати. Отже, з вашою вередливою 2,3,4-річкою все окей 🙌

Саме у цей період дитина починає відчувати себе окремою людиною. Вона пізнає свої особисті кордони і випробовує на прочність кордони оточуючого світу. Їй цікаво і страшно водночас.

Кризую 3 років цей період стає тоді, коли батьки очікують від дитини, що вона буде слухатися їх покійно лише тому, що вони - дорослі, коли очікують від неї забагато і не за віком, або навпаки - коли піддаються її бунтівній поведінці і дозволяють їй все, аби не засмучувалась, а також, коли занадто сильно опікують її, роблять все за неї, і не дають можливості ставати самостійнішою.

Шлях до серця 2,3,4-річки точно не лежить через залякування і погрози, не через “прогинання” під її бунт, і не через надопіку. **Шлях до її серця лежить через авторитет, прийняття, довіру, любов, і гру!**

4–6 роки

Цей вік ще називається “м’яким”, тому що, якщо попередні періоди пройшли безпечно, то у цей період супротив і конфлікти відходять на дальній план, а на передньому з’являється бажання пізнати емоції іншого, піклуватись про нього, “дарувати” йому своє серце. Саме у віці 4-6 років діти починають щиро зізнаватись у коханні своїм важливим дорослим, малювати серця, і турбуватися - про друзів, тваринок, ляльок, і... батьків.

Батькам у цей період важливо не дозволити дитині “зайняти їхнє місце”, а зберегти правильну ієрархію, де батьки - ведучі і зрілі, а дитина - залежна і розслаблена.

У протилежному випадку дитина може відчувати невідомий тягар відповідальності, перекладений батьками на її хрупкі плечі, що підвищуватиме її тривожність. Саме такі діти можуть стати буллерами серед однолітків. Заміна ролей нерідко стає причиною істерик.

Серце дитини у цей період стає відкритішим,

і від цього більш вразливим. Дитина може стати образливішою, ніж зазвичай, і приймати ваші слова занадто “близько до серця”. Віднесіться з повагою і турботою до цієї особливості “м’якого” віку.

Істерики у цьому віці можуть траплятися також на фоні страхів.

Вік 4-6 років є зазвичай найбільш насиченим страхами тому, що

- а) фантазія розвивається активно,
- б) життєвий досвід все ще небагатий,
- в) критичне мислення відсутнє,
- г) з’являється усвідомлення того, що усі ми смертні, а отже батьки можуть зникнути і ніколи більше не повернутись.

Зі страхами дитини будь-якого віку не варто “боротись”. Їх варто поважати, прохання дитини з ними пов’язані варто виконувати, щоб перш за все розслабити її, і тоді набуті у цьому віці страхи пройдуть самі собою.



Нам, дорослим, можуть здаватися перебільшеними деякі реакції дитини на певні події, такі як: м'яч закотився під диван, улюблену іграшку забули вдома, мама пішла в іншу кімнату, але дитина завжди реагує на ті або інші ситуації так, як вона **дійсно це відчуває**.

Те, що нам може здатися дрібницею, для дитини може бути такою ж самою трагедією, якою для нас була б втрата гаманця, крадіжка автівки, смерть близького.

Ніколи не ставте під сумніви емоції і почуття вашої дитини.

Якщо ви не будете вірити її почуттям, то потім і вона сама не буде до них прислуховуватись., а “забити” на свої почуття означає бути нещасливою людиною.

*Наші почуття – це наш
єдиний вірний компас по
життю.*

Не ламайте компас своєї дитини, інакше потім їй буде дуже важко віднайти шлях до себе.

Природа істерик

Сучасні дослідження підтверджують, що період від 2 до 5 років – **найагресивніший у житті людини**. Імпульсивна поведінка у цьому віці (вибуховість, агресія, істерики) є характерною особливістю розвитку.

Істерики у цьому віці з'являються внаслідок фрустрації. Дитині важко переживати ситуації, в яких її очікування не співпадають з реальністю. Через підвищену імпульсивність емоції фрустрації (злість, роздратування, сум) відчуються нею максимально сильно.

Імпульсивність у віці 2-5 років є підвищеною через незрілість мозку, а саме через відсутність інтеграції між двома його півкулями. Через це дитина у період до 5-7 років (до 7-9 у надчутливих дітей) може відчувати лише одну емоцію в один момент часу.

Уявимо, що...

наша дитина бачить іграшку, яка належить іншій дитині, і хоче її взяти. Її мозок ще не в силах врахувати той факт, що якщо вона візьме чужу іграшку, інша дитина може образитись. Емоція “хочу іграшку” домінує і переважає чашу терезів.

Між 5 і 7 роками життя дитини (між 7-9 у надчутливих дітей) на другій чаші терезів будуть з'являтися норми поведінки у суспільстві або небажання образити іншу дитину, і таким чином її реакція буде врівноважуватись, але наразі це не є можливим.

Секунда - і наша дитина рішуче тягнеться за чужою іграшкою. Її очікування у цей момент приблизно такі: “зараз я візьму цю іграшку і буду гратися нею скільки захочу”.

Реальність інша: друга дитина не дозволяє взяти її іграшку і починає захищатись.

Наслідок: фрустрація нашої дитини через невиправдані очікування, яка може перейти у сльози смутку, а може - у агресивну поведінку, у тому числі **істерику**.

Істерика - це одна з форм агресії.

Агресія - це поведінка, спрямована на задіяння фізичної або психологічної шкоди іншому.

Агресія буває вербальною (крики, обзивання, ругання, сльози), і фізичною (бійка, кусання, щипання, плювання). Саме таку поведінку ми звикли називати Істерикою.

Задіяти шкоди - це напасти.

Нападаємо ми тоді, коли відчуваємо загрозу. Саме це відчуває дитина від дорослого, коли той не виправдовує її очікування. Через те, що очікування маленьких дітей часто є неадекватними до реальності через відсутність життєвого досвіду, вони дуже часто не виправдовуються, і саме тому я вважаю дитинство одним з найскладніших періодів нашого життя.

Істерика – це наслідок невиправданих очікувань.

Уявимо, що...

Дитина очікує, що мама буде гратися з нею щоранку. Вона не розуміє, що мама може хотіти спати і не мати сил на гру з нею. Повна енергії і з посмішкою на обличчі, вона підбігає до мами і каже: “мам, пограй зі мною!”, але реальність знову не збігається з очікуваннями, тому що мама відповідає: “вибач, любя, але я хочу спати. Не зараз”.

Для дитини мама, яка не виправдала її очікувань, одразу стає ворогом. “Як так? Раніше, коли я була зовсім маленькою, мама підбігала на кожне моє прохання і миттєво задовільняла усі мої потреби - у теплі, їжі, фізичній близькості. Що сталося? Мама тепер проти мене?” - приблизно так я уявляю відчуття дитини тоді, коли важливий дорослий відмовляє їй. Тоді, з метою захистити себе, дитина починає кричати, плакати, нападати, одним словом - **кликати на допомогу**.

Задачею мами з нашої історії є **продемонструвати дитині, що вона не несе для неї загрози**. Тоді, почувши себе безпечно, дитина зможе перейти від агресії до сліз смутку, а потім і зовсім заспокоїтись.

Відмовляючи дитині, мамі також важливо **запропонувати їй альтернативу**: “я втомилась, тому не хочу гратись, але ти можеш позбирати конструктор або погратися з татом”.

Таким чином дитина відчує, що мама все одно турбується про неї.

Мамі з нашої історії також варто зробити акцент не на розділенні, яким є відмова у грі, **а на возз’єднанні**, яким є спільні плани на майбутнє: “після того, як ти пограєшся з татом, **ми з тобою разом приготуємо сніданок**”.

Дуже важливо мамі з нашої історії також **назвати емоції** дитини в даний момент і **співчутти їй**: “тобі так сумно, ти так хочеш зі мною погратись, я тебе розумію”. Таким чином фрустрація дитини, яка з’явилася внаслідок маминої відмови, не відкладеться у скарбничку фрустрацій, а вивільниться одразу через сльози смутку.



Якщо дитині вдалося вивільнити фрустрацію через смуток або сльози смутку, то на її місці прийде полегшення і спокій, а вслід за ними - **змирення з обставинами, які неможливо змінити.**

Згодом у відповідь на мамине “Ні” дитина реагуватиме спокійніше, адже в неї вже була можливість зіткнутися з відмовою і зрозуміти, що від цього не залежить її життя.

Якщо дитині не вдалося звільнити фрустрацію через сльози смутку, то вона, скоріш за все, відклалася у скарбничку фрустрацій, або одразу перейшла в істерику у випадку, якщо у скарбничці замало місця.

*Варто пам'ятати, що розмір скарбнички фрустрацій у кожного свій: хтось може накопичувати фрустрацію днями, а хтось вибухає при кожній найменшій фрустрації, бо скарбничка містить замало. Розмір скарбнички визначає вроджений темпераменту.

Отож, фрустрація не завжди переходить у істерику, а лише тоді, коли її не вдалося виплакати через сльози смутку.

Саме тому нам, дорослим, важливо якнайчастіше **запрошувати дитину до сліз у ситуаціях**, коли вона відчуває навіть найменшу фрустрацію.

Запрошувати дитину до сліз варто за допомогою **співчуття**. Допомогти у цьому можуть наступні фрази:

“Я бачу, як тобі сумно”, “Тобі зараз так неприємно”, “Ти так хотіла, щоб я з тобою погралась”, “Кохана, я так тобі співчуваю”, “Іди, поплач у моїх обіймах”, “Люба, тобі зараз так важко. Іди обійму”.

Про сльози

Якщо дитині не вдається поплакати у обіймах дорослого, то її фрустрація починає шукати вихід через агресію, у тому ж числі істерику.

Істерика – це наслідок невиправданих очікувань і непролитих з цього приводу сліз смутку.

Розплакатись перед кимось означає розкрити своє серце, обнажитися, стати вразливим і обеззброєним перед цією людиною. Важливо розуміти, що дитині може бути важко розплакатись поряд з дорослим, якому вона не довіряє.



Дитині буде важко розплакатись поряд із дорослим, який

- може ранили її у відкрите серце: осудити, висміяти, проігнорувати, покарати, сказати щось неприємне, вдарити, використати проти неї те, що їй дорого;
- боїться її сліз і не знає, що з ними робити;
- має низьку стресостійкість, знаходиться в ослабленому стані через хворобу або життєві обставини, і у відповідь на її сльози може також розплакатися;
- перекладає на плечі дитини прийняття певних рішень, таких як: що з'їсти, куди піти, коли лягти спати, скільки часу гуляти тощо.

Щоб дитина мала змогу бути вразливою, її дорослим важливо показувати, що вони приймають її такою, яка вона є, з усіма емоціями і сльозами, знають їхню причину, і готові допомогти їх пролити, а також вміють задовольнити свої потреби самостійно, без втручання дитини.

Бути вразливим – це довіряти своє серце іншій людині.

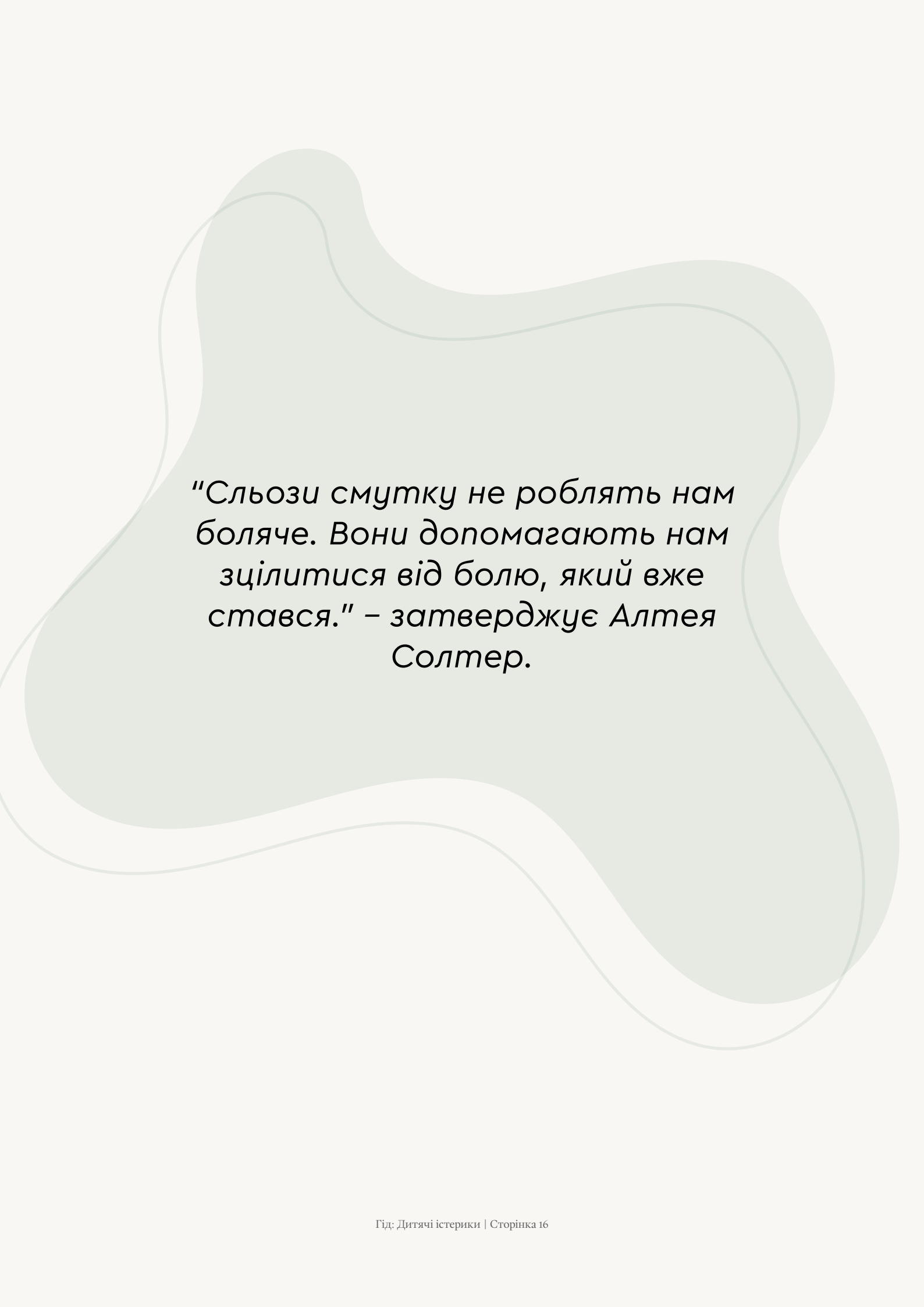
Сльози у обіймах рідної людини - це найважливіший фактор у формуванні життєстійкості дитини. Сльози смутку допомагають дитині усвідомити, що вона може вижити, не отримавши того, чого хотіла.

Нас, дорослих, можуть **“тригерити”** сльози дитини, якщо ми самі не дозволяємо собі плакати, або якщо у нашому дитинстві батьки не приймали наші сльози.

Даючи собі дозвіл бути вразливими, ми створюємо безпечний простір для дитини, в якому вона може виражати і проживати будь-які свої емоції, і як наслідок - ставати життєстійкою.

*Створюючи простір
для власних сліз, ми
також починаємо краще
усвідомлювати власні
потреби. Усвідомлюючи
власні потреби, ми
інтуїтивно починаємо
відчувати, чого саме зараз
потребує наша дитина.*





"Сльози смутку не роблять нам боляче. Вони допомагають нам зцілитися від болю, який вже стався." – затверджує Алтея Солтер.

Щоб випередити істерику,



важливо спостерігати за настроєм дитини, і реагувати одразу на найменші прояви фрустрації.

Про те, що дитина фрустрована, можуть свідчити її сумний вираз обличчя, перелякані очі, відчуження, злість, ричання, плювання, бійка, крик, плач.

Якщо ви не звернете увагу на фрустрацію і не допоможете дитині її прожити, то фрустрація перейде в істерику одразу або пізніше, коли скарбничка фрустрацій, в яку потрапляє кожна непрожита фрустрація, переповниться.



Після того, як ви помітили, що дитина чимось фрустрована:

1. Спробуйте зрозуміти, якою є причина фрустрації,
2. Налаштуйте контакт з дитиною, спустившись на рівень її очей, і затверджуючими реченнями (не питальними - це важливо), почніть пояснювати їй, що вона зараз відчуває: “рідна, ти засмучена, ти образилась на мене, ти злишся”.
3. При спробах дитини отримати бажане спокійно але твердо акцентуйте на тому, що це, на жаль, неможливо, і продовжуйте співчувати.
4. Якщо дитина стає вразливою перед вами, то на цьому етапі вона перестає пробувати досягти свого, “здається”, і починає сумувати..
5. Після того, як дитина поплакала, вона, ймовірно, повторить спробу домогтися свого. Повторно озвучте прийняте вами рішення і будьте готовими знову провести дитину від фрустрації до сліз смутку.
6. Після того, як дитина проплакалась, продовжуйте взаємодіяти з нею звичним для вас чином.

Якщо фрустрація дитини не вийшла через смуток, то вона може почати шукати вихід через агресію, у тому числі істерику.

Як впоратися з дитячою істерикою?

Якщо дитина знаходиться у контакті з вами, пробуйте провести її від істерики до сліз смутку за вже відомим нам принципом: через проговорення емоцій і співчуття.

Якщо дитина не чує вас, а лише кричить і плаче, тоді дайте їй змогу прожити емоції так, як у неї це буде виходити. При цьому не втручайтесь у її особистий простір (на відстань її витягнутої руки), але не втрачайте з нею контакт: дивіться на неї, звертайтеся до неї, показуйте їй, що ви поряд і ви готові її обійняти. Організуйте простір навколо неї так, щоб нічого не несло їй небезпеки. За деякий час, приблизно від 5 до 30 хвилин, дитина заспокоїться і прийде до ваших обійм, щоб остаток сліз виплакати у них.

*Якщо дитині безпечно у
ваших обіймах сьогодні,
то у майбутньому їй
буде безпечно у всьому
світі.*

Якщо під час істерики дитина нападає на вас - захищайтесь, але не переставайте співчувати.

Захищатись - це:

- Не давати дитині змоги вас вдарити або вкусити,
- відійти від неї на крок назад, показуючи таким чином, що ви не продовжуватимете взаємодію з нею, доки вона нападатиме,
 - тримати оптимальну дистанцію від дитини, таку, щоб не налякати її своєю відсутністю, але і не нашкодити своєму фізичному стану,
- за потребою утримувати дитину фізично.

Співчувати - це:

- розділяти її емоції від поведінки, кажучи: "я бачу, як ти злишся, який ти засмучений, і як тобі важко, але битися я не дозволяю",
- не починати виховувати і читати моралі дитині у цей момент, - таким чином ви лише погіршите ситуацію і точно не допоможете дитині прожити фрустрацію,
- не обговорювати поведінку дитини з іншими людьми, скаржучись на неї, тим паче при ній.

Якщо дитина має звичку атакувати вас, вам важливо завжди реагувати однаково: спокійно, показуючи свої справжні емоції без перебільшення і применшення, захищаючись і співчуючи їй водночас.

Дитина дошкільного віку, яка б'є дорослих і дітей, коли їй щось не сподобалось або під час гри, - це нормальна дитина, якій просто важко прийняти реалії цього світу. При правильному впливі дорослих на таку поведінку дитина буде поступово вчитися проживати свої емоції безпечно для себе і інших, а суспільні норми поведінки згодом стануть для неї стримуючим фактором. Дитина, яка поводить себе агресивно по відношенню до вас, не має на меті образити або розізлити вас.

Пам'ятайте, що найсильніша істерика, найболючіші укуси і найнеприємніші слова – це перш за все прохання про ваше розуміння, підтримку, допомогу, і співчуття.

Щоб мати змогу дати це дитині, важливо вміти навіть під час істерики бачити її хорошою, розуміти, що стало причиною такої поведінки, а також піклуватися про **власний ресурс**.

Якщо дитина має прояви **аутоагресії**, такі як: б'є себе, кусає себе, грезе нігті, викидає волосся тощо, м'яко і спокійно переривайте цю поведінку, пояснюйте дитині її емоції, і пропонуйте іншу спільну активність взамін. Причини такої поведінки варіюються від

вивчення меж свого тіла (у немовлят) до підвищеної тривожності, а також відчуття провини власної або когось з батьків, і наказування себе за це. Аутоагресія через тривожність означає, що дитина подавлює або навіть не відчуває емоцію тривожності, яка з'являється. У цьому випадку важливо віднайти причину тривожності (див. сторінку 6) і заопікуватися нею, а також допомогти дитині відчути тривогу замість того, щоб подавляти її. До аутоагресивної поведінки особливо схильні діти, над якими скоюється фізичне або сексуальне насилья.



Коли діти ображають одне одного,



відповідальність за розв'язання конфлікту між ними повністю належить батькам.

Якщо ваша дитина б'є іншу

зупиніть її, спустіться на рівень її очей і встановіть з нею зоровий контакт, скажіть, що ви розумієте її почуття, і запропонуйте підтримку, а після того, як дитина заспокоїлась, змініть тему.

Якщо дитина не заспокоюється і продовжує атакувати, перекеруйте її енергію у безпечне для усіх русло: біг, стрибки, малювання, биття подушки, тупотіння ногами, крики у "банку сварок" тощо.

Важливе примічання: ці і інші безпечні способи проживання агресії допомагають, але ненадовго, і за деякий час фрустрація повертається.

Перенаправляти агресію дитини у інше агресивне русло варто у крайньому випадку, коли нічого більше не допомагає. Якщо робити це щоразу, то агресивне проживання емоцій стане звичкою, а вміння проживати екологічно і відпускати важкі емоції так і не сформується.

Якщо вашу дитину б'є інша

захистіть її, відведіть на безпечну дистанцію від кривдника, і підтримайте. Не питайте у неї, чому вона не захищалася, і не проводьте їй курс "молодого бійця" - дитина не мусить захищатися самостійно, адже у неї є ви - її надійна і беззаперечна опора.

Ви можете розказати дитині, як вона може, але не мусить себе захищати.

Деякі батьки цікавляться, чи варто вчити дитину давати здачі іншим дітям у відповідь на кривду. Відповідь на це питання кожний батько має дати собі сам, відштовхуючись від власних цінностей.

Пам'ятайте, що те, як ви зараз вчите дитину розв'язувати конфлікти визначає її поведінку у конфліктних ситуаціях у майбутньому.

Пам'ятайте також, що помста не допомагає прожити фрустрацію і стати життєстійким.

Люди, що мають тенденцію мститися, живуть більш тривожне життя, ніж ті, хто вміє вчасно вийти з конфлікту.



Чого не варто робити під час істерики,

щоб не погіршити самопочуття дитини і стосунки між вами

1. **Не задавайте питань:** “чому ти плачеш? Що ти відчуваєш? Навіщо ти це зробив?”. Замість цього називайте її емоції затверджуючими реченнями.
2. **Не намагайтесь щоразу зупинити сльози** фразами “не плач, все добре, нічого страшного” або відволікаючи: “о, пташка полетіла!”. Замість цього зосереджуйте дитину на власних емоціях і “підштовхуйте” її до сліз.
3. **Не пояснюйте своє рішення більше, ніж один раз.** Достатньо єдиноразово сказати дитині, чому ви не дозволяєте їй дивитись мультик, і якщо ваше пояснення її не переконало - зупиніться. Замість цього скажіть “Ні, тому що я піклуюсь про тебе”, і продовжуйте співчувати.
4. **Не займатись вихованням:** “як ти себе поводиш? На тебе дивляться люди! Скільки можна скиглити? Дома поговоримо!”. Замість цього демонструйте дитині, що ви приймаєте її почуття, і не зважаєте на думку інших. Натомість, якщо істерика у людному місці приносить вам забагато дискомфорту, то ви можете дати дитині те, чого вона хоче, щоб припинити істерику, але будьте готові, що істерика повернеться вже за пару годин, і тоді прийдеться зіткнутися з нею “лоб в лоб”.
5. **Не погрожуйте:** “якщо не заспокоїшся, то я піду, а ти залишишся тут. Ох, зараз ти в мене получиш!”. Замість цього залишайтеся гарантом безпеки і захисту для своєї дитини.
6. **Не давайте дитині тайм-аутів:** “посиди тут 5 хвилин і подумай про свою поведінку. Вийди з кімнати і зайди, коли заспокоїшся”.

Замість цього показуйте їй, що ваше ставлення до неї не залежить від її поведінки.

7. **Не залишайте дитину одну або з іншим дорослим без попередження.** Замість цього, якщо відчуваєте потребу вийти, попередьте дитину, що з вашими з нею стосунками все окей, що ви скоро (кажете, коли саме) повернетесь, і все буде добре.
8. **Не ігноруйте дитину.** Замість цього показуйте, що ваша увага зосереджена на ній.
9. **Не бийте дитину.** Замість цього контролюйте свої імпульси і пам'ятайте, що фізичне насилля калічить як фізично, так і морально, на усе життя вперед.
10. **Не дозволяйте дитині бити і кусати вас.** Замість цього захищайтесь, але продовжуйте співчувати.
11. **Не маніпулюйте своїми емоціями:** “я засмучена, ти мене лякаєш, я вже не знаю, що з тобою робити”, бо таким чином ви “замінюєтесь з дитиною місцями”, адже вона починає відчувати на собі відповідальність за ваш стан, наче дорослий за дитину. Замість цього демонструйте, що з вами все в порядку, ви спокійні і ви контролюєте ситуацію. Якщо вам не вдається втримати сльози, то плачте, але пояснюйте дитині, що з вами все в порядку: поплачете і заспокоїтесь.



З метою зменшити кількість і інтенсивність істерик, ми можемо їх профілакувати

Щоб профілакувати істерики, важливо

1. Стабільно задовольняти базові психологічні потреби дитини, якими є:

- безумовне прийняття,
- важливість,
- охорона,
- турбота,
- гра і відпочинок,
- сум і сльози,
- поважання особистих кордонів.

*Дитина може не відчувати і не демонструвати ці потреби, але це не означає, що їх немає, так само як ми можемо не відчувати голоду після виснажливого дня, але це не означає, що наш організм не потребує їжі.

2. Відрізняти потреби від вимагання, і завжди задовольняти потреби, але необов'язково і не завжди - вимагання.

3. Реагувати на найменші прояви фрустрації і допомагати дитині проживати їх одразу, щоб вони не відкладались у скарбничку фрустрацій.

4. Бути послідовним, тобто відповідати за свої слова, і таким чином бути передбачуваним.

5. Встановити ритм дня дитини і дотримуватися його - чим більш тривожна дитина, тим більш передбачуваним має бути день.

6. Не втручатися у вільну гру дитини, тим паче, якщо у ній вона програє якісь хвилюючі для неї сюжети: смерть близького, власну смерть, війну тощо.

7. Грати з дитиною у агресивні гри, такі як бійка подушками, руйнування вежі, обзивання одне одного смішними словами, ричання одне на одного наче леви.

8. Створити і впровадити у життя дитини невелику кількість лише необхідних "золотих" правил, і завжди пильнувати їх.

9. Оформлювати побутові справи, такі як чистка зубів або одягання, у формі гри таким чином, щоб дитині було "прикольно" їх виконувати.

10. Турбуватись про власний емоційний стан, адже вашої втоми, виснаження, і роздратування на дитину уже вистачає, щоб істерики стали частими і насиленими.

11. У випадку з кількома дітьми в сім'ї батькам важливо проводити якісний час наодинці з кожною дитиною, у випадку конфліктів між ними не розбиратися, хто правий, а хто винний (адже правди ми все одно не дізнаємось), а лише допомагати кожній дитині проживати власну фрустрацію, і найважливіше - активувати у старшій дитини бажання турбуватись про молодшу (навіть у парі близнюків, не дивлячись на відсутність вікової різниці, є дитина, яка більше схильна приймати опікуючу позицію) за допомогою, наприклад, таких ритуалів, як передавання їжі до молодшої дитини з рук старшої дитини.

12. У профілактиці істерик також можуть допомогти цікаві дитячі книги про емоції, адаптаційні книги про походи до лікарів, адаптацію до садочку, окремих сон, привчання до горщика, народні і терапевтичні казки, які ви можете вигадувати самі, беручи за основу стресові ситуації з життя дитини.



"Моя дитина плаче, коли ми одягаємося" і інші побутові непорозуміння

Як я вже згадала раніше, усі повсякденні обов'язки дитини, такі як обов'язок переходити дорогу за руку або чистити зуби, до мінімум 3 років варто оформлювати у вигляді гри: наприклад, переходячи дорогу, ми тримаємося за руку, бо ми - мама-зайчиха і син-зайчєня, які ховаються від сірого вовка, а чистячи зуби ми вбиваємо маленьких бактерій, які ховаються між зубками.

Якщо гральна форма не цікавить вашу дитину, а побутові справи стають провокаторами істерик, спробуйте замінити ваші нагадування на будильник. Замість "пора чистити зуби!", "пора одягатися!", "пора йти з майданчику!" дитина чутиме веселу телефонну мелодію. Супротивлятись дорослому - святе діло. Супротивлятись будильнику - не так вже й цікаво ;)

Для дитини, що переживає "кризу" 3 років, може підійти гра, в якій ви забороняєте дитині робити те, що насправді хочете, щоб вона зробила: "в жодному разі не чисть зуби зараз! Що завгодно, окрім зубів!" - кажете ви тоді, коли настав час чистки зубів. Результат може бути миттєвий. Важливо робити це з навмисно перебільшеною, театралізованою інтонацією, і не занадто часто.

Не усім, але багатьом дітям підходять завчасні попередження перед тим, як завершити якусь дію. Наприклад, перед тим як виключити мультики, ви попереджаєте про це кілька разів: за 20, за 10, і за 5 хвилин. Одних це буде заспокоювати, інших - дратувати. Нагадую, що замість вас функцію нагадування може виконувати будильник.



Щоб дитина легше вкладалася спати у ліжку, їла за кухонним столом, а гралася у гральній зоні, привчайте її, що ліжко лише для сну, стіл лише для їжі, а гральна зона лише для ігор.

Перед тим, як відірвати дитину від активності, в яку вона включена, створюйте “мостик”, по якому дитина зможе “перестрибнути пропасть” між двома активностями. Створити його ви зможете, якщо перед тим, як перервати дитину, ви поговорите з нею про те, що вона робить, і продемонструєте вашу зацікавленість.

Замість того, щоб казати “одягни штани” або “візьми мене за руку” вже тоді, коли ця дія має бути виконана, обговоріть це з дитиною заздалегідь, використовуючи наступне формулювання: “чи можу я розраховувати на те, що, переходячи дорогу, ти візьмеш мене за руку?”. Таким чином ви підкреслюєте, що ви - одна команда, а не суперники, і даєте дитині зрозуміти, що ви вірите у неї, а не сумніваєтесь у ній.

Дітям від 4 років, з метою допомогти їм організувати побут, можна створити або купити календарик, в якому ви вписуватимете її обов'язки протягом дня різнокольоровими фломастерами, а їй поручите відмічати ті справи, які були виконані. Для більшості дітей це весело і цікаво, якщо не змушувати.

Щоб змотивувати дитину виконувати ті чи інші побутові справи, не варто використовувати нагороди, адже вони лише відбиватимуть природну мотивацію. Піклуватися про себе і своє оточення, а також не сприятимуть самостійності.

Залежно від власного стану ми, дорослі, реагуємо на істерики по-різному: в один день нам вдається бути спокійними і підтримувати дитину, в інший день ми можемо втрачати контроль і зриватись.

Щоб не зриватись на дитині під час істерики, важливо, перш за все, дбати про себе. Не дитина, а наш власний стан, стає причиною нашої агресивної поведінки.



Пам'ятка турботи про себе створена мною для вас. щоб підкреслити важливість піклування про себе, надихнути вас наповнювати власний ресурс, а також показати, що турбуватися про себе можна по-різному і при будь-яких життєвих обставинах.

Пам'ятка турботи про себе

-  1. Відслідковуйте власні емоції протягом дня. Не боріться і не ігноруйте образи, сум, злість, роздратування, тривогу. Давайте їм простір для існування так, щоб не нашкодити іншим, але допомогти собі відчувати, прожити, і вивільнити ці емоції.
-  2. Якщо треба - плачте, бажано там, де немає дитини. Допомогти виплакати часто допомагає творчість.
-  3. Робіть щось, що дає вам відчуття продуктивності. Це може бути готування, макіяж, фотографії, фізична активність - що завгодно, що приносить вам задоволення і результат чого ви бачите одразу.
-  4. Щоб відчувати, що кожен ваш день має сенс, створюйте план на день, в який ви будете вписувати ваші заплановані справи. Серед них мають бути усі справи, що стосуються дитини і побуту, і обов'язково кілька справ, що стосуються лише вас. Відмічаючи виконане наприкінці дня, ви побачите, як багато ви робите. Обов'язково похваліть і подякуйте собі за це.
-  5. Задовольняйте свої базові фізичні потреби у сні і смачній їжі мінімум 3 рази на день.
-  6. Шукайте свою терапію, якою можуть бути як і психолог, так і дрібниці, які приносять вам задоволення.
-  7. Проводьте час наодинці з собою, наскільки це можливо, наприклад увечері, коли дитина вже спить, вранці, коли дитина ще не прокинулась, або протягом дня, коли дитина спить або залишається з іншим дорослим.
-  8. Просіть про допомогу у інших людей і не очікуйте, що вони прийдуть перші.
-  9. Розмовляйте з партнером про ваші почуття щиро і розподіляйте обов'язки з ним так, щоб ніхто не почувався скривдженим.
-  10. Спілкуйтесь з іншими мамами, якщо це спілкування вас підтримує. Саме емпатичне спілкування з людиною, яка знаходиться у схожих з нами життєвих обставинах, може підтримати нас ефективніше, ніж навіть робота з психологом.
-  11. Не порівнюйте себе з іншими людьми, якщо після порівняння крім бажання розвиватись ви відчуваєте пригнічення і зниження самооцінки. Відписуйтеся від тих людей у соціальних мережах, перегляд профілю яких псує ваш настрій.
-  12. Збільшуйте дистанцію або зовсім зривайте стосунки з людьми, після спілкування з якими зникає жага до життя і знижується самооцінка. Якщо в силу різних обставин ви не можете завершити стосунки з цією людиною, то тримайте з нею найбільш оптимальну на цей момент дистанцію. Часто такими людьми стають родичі або друзі, які критикують, оцінюють, і дають непрохані поради.

І кілька практичних підказок про те, як не зриватись на дитину

1. Створіть плани Б на випадок, якщо ви не впевнені, що вам вдасться виконати заплановане, тому що дитина може цьому завадити. Майте на увазі, що у випадку необхідності, якою може бути наприклад похід до лікаря, варто бути готовими вийти на вулицю зі сльозами дитини.
2. Турбуйтеся про себе, спираючись на пам'ятку піклування.
3. Створіть план Б на випадок, якщо під час істерики ви відчуєте, що втрачаєте контроль і ось-ось зірветесь: наприклад, придумайте, що ви скажете дитині і з ким її залишите перед тим, як вийти у ванну кімнату, щоб вмитись, або на вулицю, щоб подихати свіжим повітрям.

Якщо сталося найгірше і ви все ж таки зірвалися, обов'язково вибачтесь перед дитиною, врівноважено і без театральних сценок, і продовжуйте працювати над собою, не знищуючи віру в себе почуттям провини.

Якщо на дитину зривається інший дорослий, наприклад тато чи дідусь, на якого не вдається вплинути, то ви можете:

- перейняти на себе взаємодію з дитиною у моменти фрустрації і істерики, і огорожувати його від дитини у цих ситуаціях;
- залишити все як є і дати дитині адаптуватися до взаємодії із цим дорослим, але служити для неї ще більшою підтримкою, при цьому розширюючи її коло прив'язаності до інших дорослих, щоб вона мала якомога більше прикладів здорової взаємодії;
- збільшити дистанцію між дитиною і цим дорослим, наскільки це можливо.



Чи так буде завжди? Звичайно ні!

Близько 4 років дитина починає розуміти свої емоції і заявляти про них не криком, а словами, тими, якими раніше її емоції пояснювали їй ви.

Між 5 і 7 роками (у високочутливих дітей між 7-9 роками) півкулі мозку інтегруються, і дитина починає “змішувати” емоції, тобто відчувати дві або більше емоцій в один момент часу, і як наслідок - поводитися менш імпульсивно. У ситуації з іграшкою бажання вихватити її з рук іншої дитини починає рівноважитись емоцією “я не хочу образити її”, а завдяки набутим через моделювання (повторення за дорослими) навичкам стресостійкості (вмінням себе заспокоїти), дитина у цьому віці нарешті вчиться заспокоюватися самостійно.





І наостанок

Батьківство - це пригода, сповнена викликів. Часами вона захоплює до мурашок, а часами - виснажує до сліз. Саме тому нам, батькам, так важливо мати опору у вигляді спеціаліста - психолога, педіатра, або консультанта по ГВ, - якому можна довіряти. Натомість, я закликаю вас пам'ятати, що ніхто не знається на вашій дитині краще, аніж ви. Знаходячись у пошуках відповідей на свої питання, не забувайте, що першу і найвірнішу відповідь завжди дає ваше любляче батьківське серце, а знання, які ви черпаете з різних джерел, допомагають йому, а не керують їм.



Чути своє серце і довіряти йому - найцінніше з вмінь.

Дякую за довіру!

**З повагою і вірою у кожного з вас,
Аліна Фоміна**

Джерела:

- Дебора Макнамара “Гра. Спокій. Розвиток”
- Schier Katarzyna “Dorośle dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie”
- Гордон Ньюфелд, Габор Мате “Не втрачайте своїх дітей”
- Deborah Macnamara “What our Kids Need Us to Understand about Aggression”, <https://macnamara.ca/portfolio/what-our-kids-need-us-to-understand-about-aggression/>
- Aletha Solter “Understanding Tears and Tantrums”
- Neal Miller “The frustration-agression hyphothesis”
- Такео Дой «Анатомія залежності»
- Бессель ван дер Колк «Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому»

