**Як допомогти дитині пережити істерику**

Істерика в дитини від одного до трьох-чотирьох років - явище, до болю знайоме майже всім сучасним батькам.



[*© depositphotos / Nomadsoul1*](https://ua.depositphotos.com/81646690/stock-photo-little-girl-screaming.html)

І, мабуть, одне з найчастіших запитань, які ставлять стомлені мами в цей період: "Як боротися з істериками?" У самому запитанні вже криється підступ - адже очевидно, що в цьому разі істерика за замовчуванням вважається чимось поганим і неприпустимим. А секрет у тому, що "побороти" істерики неможливо, так само як неможливо "боротися" з невмінням однорічного малюка розмовляти або дворічного зав'язувати шнурки. Просто тому, що є певні вікові обмеження, пов'язані з особливостями формування мозку й нервової системи будь-якої дитини. І в контексті істерик у дитини молодшого дошкільного віку ми маємо справу з незрілою корою головного мозку, відповідальною за саморегуляцію, логіку, раціональні дії та поведінку, а тому важливо зрозуміти, що істерики - природне явище у процесі дозрівання дитини. Але як же бути батькам і як пережити цей непростий і гучний період без шкоди для психіки?

**Істерика - це просто емоція**

Перше, що мають усвідомити батьки, чиї малюки увійшли в прекрасний вік низки криз одного, двох, трьох років, - це те, що істерика - просто емоція. Це не захворювання, не примха, не маніпуляція чи невихованість. Це просто такий прояв сюхвилинних відчуттів дитини. Щодня вона проживає дуже багату палітру різних емоційних станів. Образа, гнів, втома, страх, тривога - усі ці емоції викликатимуть у малюка сильну афективну реакцію, яка може супроводжуватися слізьми, сильним криком, агресивними спалахами.

Оскільки мозок малюка ще дуже незрілий, він просто фізіологічно не здатен загальмувати свою емоційну реакцію - раціоналізувати ситуацію ("та нічого ж страшного насправді не сталося"), опанувати себе ("стоп, треба зупинитися і спокійно сказати мамі, чого я хочу") або вгамуватися самостійно. Саме тому багатьом батькам здається, що істерики їхніх сина чи доньки мають демонстративний характер - адже плакати і втішитися малята йдуть тільки до тих, у кому впевнені, кого люблять. Саме тому вони адресують свої почуття мамам і татам.

Емоції - це така психічна енергія, яка неодмінно шукає виходу, шукає можливості бути прожитою і вираженою. Істерика незрілої дитини - це такий незрілий спосіб проживати різні неприємні емоції. Хоча, що вже тут приховувати, навіть не всі дорослі здатні зріло проживати різні негативні стани і часом зриваються на крики, жбурляють усім, що під руку потрапить, або навіть б'ються з тими, хто посмів ці емоції у них викликати. Усе це - наслідки не набутого в дитинстві досвіду екологічного проживання й вираження своїх почуттів і станів.

Тому коли трапляється істерика, насамперед важливо показати малюкові: те, що з ним відбувається, - нормально, і озвучити його емоцію ("ти лютишся через те, що…", "ти засмутився, бо…"), показати, що ви поруч і готові допомогти йому заспокоїтися. Також треба не вгамовувати його емоції - відволікаючи, підкуповуючи і, що зовсім уже сумно, залякуючи, - а дати їм можливість бути прожитими. Багато батьків стверджують, що замкнути дитину в кімнаті доти, доки вона заспокоїться, карати або ж просто ігнорувати її поведінку (а по суті - стан) - чудовий спосіб погамувати істерику. Ці способи справді "працюють", але, на жаль, допомагають не дитині, а тільки батькам, бо на зміну якомусь з переживань малюка (образа, гнів тощо) приходить страх. Оскільки потреба бути в контакті з найважливішими людьми - одна з найбільш значущих для дитини, а найменший натяк на можливість цей контакт втратити викликає тривогу і навіть жах.

А ту емоцію, якої маля було сповнене і яку змінив страх, воно почне вважати "поганою" (і себе заодно з нею), неправильною, і тоді сформується внутрішня настанова, що гніватися (засмучуватися/сумувати/боятися) - погано, а отже - треба ці емоції всіляко гамувати. Це призведе в дорослому віці або до того, що людина буде постійно пригнічувати, накопичувати свої почуття, а потім вибухати, або "консервувати" їх у собі, що особливо характерно для чоловіків, адже "хлопчики не плачуть, ти що, дівчисько?!" Потім, у дорослому віці, це призводить до невміння виражати свої почуття, і як наслідок - сумна статистика смертності у віці 40+ від інфарктів.

**Стійкий дорослий, який уміє прийняти прояв емоції, - найкращий помічник маляті в істериці.**

Найважливіше, що можуть дати батьки дитині, яка впала істерику, - це простір для вираження своїх емоцій, прийняти й підтримати, коли дитина прийде шукати розради. При цьому необхідно, щоб мама і тато були самі в гарному контакті зі своїми емоціями: усвідомлювали свої почуття, уміли управляти ними, а не одразу починали гніватися або лякатися емоційних спалахів малюка. Розбурхана дитина потребує надійної і стійкої опори, на яку вона може спертися, а якщо дорослий розгубився, метушиться чи нетямиться, це точно не сприяє заспокоєнню дитини.

Важливо, щоб батьки не оцінювали ступінь своєї "хорошості" за гучністю дитячих істерик. Бо тоді вони провалюватимуться у свої власні почуття, а не будуть у моменті й контакті з дитиною. Пам'ятайте, перш ніж надівати кисневу маску на дитину, маєте допомогти собі: спочатку відчуйте себе у своєму тілі (а не думайте "що люди подумають?"), відчуйте ґрунт під ногами, зробіть глибокий вдих, нагадайте собі: все, що відбувається, - нормально і ніяк не характеризує вас як батьків, і вже потім ідіть до дитини, в якої сталася істерика.

**Рамки й межі у вихованні - так само важливі, як і чуйність**

Утім, стиль виховання також певною мірою впливає на поведінку дитини. М'якість і чуйність зовсім не означає повної відсутності обмежень чи заборон. Завдання батьків - не тільки огортати теплом, а й ставити й утримувати рамки і межі: впроваджувати певні сімейні правила - дитина повинна знати, що можна і чого не можна; витримувати гучні протести й вимоги при зіткненні малюка із цими межами - не намагатися припиняти це переживання, а дати можливість прожити марність якихось своїх бажань. А інакше дитина не отримає досвіду проживання обмежень, і тоді ми будемо спостерігати те, що називають "розпещеністю".

Батьки помилково вважають, наче це дитина неймовірно вимоглива або примхлива, якщо не приймає відмови або заборони, тому навмисно "вмикає" істерику і прагне домогтися свого за всяку ціну. А насправді це батькам бракує впевненості й послідовності, і вони просто не витримують цілком природних і закономірних емоцій, які охопили малюка після зіткнення з обмеженнями.

Важливо створити для дитини такий спосіб життя, в якому будуть забезпечені умови для здорового дозрівання нервової системи: зрозумілі правила життя (а не формат "тато заборонив - мама дозволила"), режим і передбачуваність подій дня, мінімум гаджетів і екранного часу, тепла й надійна приязнь до батьків, достатнє спілкування й увага. Коли у дворічного малюка, приміром, надто багато сепарації з мамою, це виливатиметься в тривогу і, відповідно, у часті й тривалі істерики.

Якщо ж у вашої дитини істерики трапляються дуже часто (по кілька разів на день), тривають довго (від півгодини й довше), якщо під час істерик маля непритомніє, затримує дихання, починає задихатися, блює, б'ється головою або завдає собі інших тілесних ушкоджень, це привід негайно проконсультуватися з неврологом.

**Терпіння, тільки терпіння!**

Хоч яким банальним це може здатися, але основне, що необхідно батькам у період істерик їхнього чада, - це терпіння. Як неможливо навчити або змусити ходити тримісячного малюка, так само неможливо зробити так, щоб трирічний не влаштовував істерик. Це просто такий вік, коли дитина ще не навчилася виражати свої емоції прийнятним і недратівним для навколишніх способом. І наше завдання - допомагати їй у цьому, навчаючи й показуючи, яким іще способом ми можемо проживати свій смуток або демонструвати гнів.

Важливо також, щоб батьки завжди пам'ятали про необхідність поповнювати свій особистий ресурс, аби мати можливість витримувати дитячі емоційні сплески. Для цього добре б знати, що саме може допомогти мамі (якій найчастіше й випадає основна кількість дитячих істерик) розслабитися і відпочити, відволіктися й розвіятися. Ну й, безперечно, важливо не знецінювати тієї роботи, яку робить жінка в декреті, виховуючи дитину, - ні близьким, ні самій мамі.

І насамкінець трохи втішливого. Період гучних істерик у вашого малюка точно закінчиться. Але від того, як він його проживатиме, залежить дуже багато його дорослих життєвих настанов і моделей поведінки. Тому наступного разу, коли ваш син або донька влаштує чергову істерику, просто подумайте про те, що зараз ви допомагаєте своїй дитині пройти непростий шлях дозрівання нервової системи, і нехай він буде для неї м'яким і безболісним.