

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? Утручатися? Ігнорувати? Присоромлювати дитину? Карати? Жаліти? Чи відомо нам, чому трапляються дитячі істерики? Чи розуміємо, що дитина поводить 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 ПЕБОЮЮТЬСЯ 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 підросне? 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 істерику, 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 ними, мабуть, і почнемо.



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. Яку 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. Примітно, 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.