



Як розмовляти з дітьми, коли у них

ІСТЕРИКА?





ІСТЕРИКА

Ви купуєте продукти в магазині зі своєю 2-річною донькою Оленою, яка відкриває для себе багато цікавих речей, таких, наприклад, як шоколад, пластикові тарілки та журнали. Вона хоче, щоб ви поклали ці речі в кошик і придбали їх. Але вам не потрібні ці речі й ви говорите, щоб не чіпала їх. Тоді Олена хоче, щоб ви купили три коробки улюбленого печива. Ви говорите їй: «Ні, Олено, у нас уже є це печиво вдома. Будь ласка, постав його назад на полицю!» Але Олена не слухається і наполягає на тому, щоб ви купили їй це печиво. Вона впадає в істеріку, і ви розумієте, що вона ще не скоро заспокоїться.

Якою буде ваша реакція? Ви можете вибрати один із наступних 4-х варіантів. Натисніть на кнопки та оберіть свій варіант розвитку ситуації. У наступних вкладках ви дізнаєтесь, чому було б доцільно не реагувати тим чи іншим чином.

«Гаразд, моя дівчинко!
Бери своє печиво!»

Див. на [сторінці 2!](#)

«Ні, Олено, тепер вставай і будь
гарною дівчинкою! Не поведься
так!»

Див. на [сторінці 3!](#)

«Поводься тихо. Ти бачиш
мою руку?»

Див. на [сторінці 4!](#)

«Що я повинен знати про
спілкування з малюками,
коли вони влаштовують
істеріку?»

Див. на [сторінці 6!](#)

«Я бачу, що ти зараз
дуже зла».

Див. на [сторінці 5!](#)



Ви відчуваєте полегшення, коли ваша дочка знову затихла і більше не турбує інших покупців у магазині. Щоб спокійно продовжити покупки ви змушені купувати речі, які вам насправді не потрібні.

Ви намагаєтесь якнайшвидше вийти з продуктового магазину, щоб Оленка не влаштувала істеріку знову. Але будьте обережні: якщо ви будете діяти так регулярно, ваша донька усвідомить, що їй потрібно просто кричати в громадських місцях, щоб отримати те, що вона хоче.

Порада: Спробуйте спланувати свій похід до магазину разом: складіть список покупок, дозвольте доньці вибрати одну річ, яку вона зможе включити в список (наприклад: олівець, банан,...). Нехай ваша донька сама вибере товар у магазині та покладе його в кошик.



Ви стаєте нетерплячі. Ви відчуваєте себе невдахою - батьком, який не в змозі контролювати та виховувати свою доньку. Інші люди весь час дивляться на вас, і ваше обличчя червоніє. Ви розмірковуєте: «Що вони думають про мене?» Уся ситуація дуже незручна і навіть бентежить вас.

Порада: Намагайтеся залишатись спокійним. Не дозволяйте емоціям контролювати ваші дії. Вони не є добрими радниками. Істерика вашого малюка не має на меті образити вас особисто, навіть якщо ваші почуття можуть говорити про це.

Почекайте кілька секунд. Залишайтеся біля своєї доньки та чекайте, поки вона заспокоїться. Коли ваша дитина заспокоїться, ви можете обійняти її та спробувати пояснити ситуацію.

Можливо, ви спробуєте відволікти доньку: «Подивись, ми вже назбирали стільки смаколиків у цей кошик! Уявляєш яке на смак це морозиво? А що скаже мама, коли побачить всі ці свіжі фрукти? Можеш мені допомогти і покласти продукти на стрічку біля каси?»

Щоб краще зрозуміти свою доньку, почитайте загальну інформацію про істерики на [сторінці 6](#).



Насильство ніколи не вирішить проблеми. Така реакція руйнує добрі та довірливі стосунки між вами та вашою дитиною. Ваша дитина не може розвинути сильну і впевнену в собі особистість, якщо буде зазнавати регулярного фізичного насильства. Натомість, демократичне суспільство може існувати та розвиватися лише за участі зрілих громадян, які застосовують демократичні цінності на практиці. Психічно постраждалі люди, які зазнали насильства, зазвичай не можуть діяти вільно та демократично. (Дізнайтеся більше у [вступі до цього розділу](#).)

Тому намагайтеся зберігати спокій і охолонути. Можливо, ці дії можуть вам допомогти: Порахуйте до десяти! Дихайте глибоко! Голосно крикніть або тупніть ногою по підлозі!

Ознайомтеся із загальною інформацією про істерики у малюків ([сторінка 6](#)). Можливо, це допоможе вам краще зрозуміти свого малюка та уникнути гнівних реакцій в майбутньому.



Цей батько намагається дзеркально відобразити почуття і дії своєї доньки. Він не сприймає істеричку особисто, а розуміє, що це прояв сильних почуттів з боку доньки або невербальна ознака її втоми (1-годинний похід до магазину є досить виснажливим для 2-річної дівчинки!). Застосовуючи принципи відкритої комунікації, батько починає розмовляти з донькою про свої почуття. Це точно призведе до успішної взаємодії з донькою. Дізнайтеся більше у розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ?»](#) – «Відкрита комунікація» на сторінці 4.

Донька може здатися замалою для такого роду спілкування, але цей експеримент варто провести. Ви можете висловити розуміння її бажання отримати саме це печиво. Після цього можна пояснити, чому не можна задовольнити це бажання саме сьогодні:

«Ммм, ти права: це печиво смачне. Я теж його люблю. Але ми купили 3 пачки в попереднього разу, коли разом з тобою ходили до магазину. Ти пам'ятаєш? Саме тому сьогодні нам не потрібно купувати це печиво знову. Інакше те, що у нас вдома, зіпсується. Будь ласка, допоможи мені покласти ці пачки назад на полицю, а потім ми підемо на касу. Ми спробуємо таке ж точно печиво вдома».

Що я повинен/на знати про спілкування з малюками, коли вони впадають в істеріку?

Всім батькам знайоме почуття безпорадності у ситуації, коли немовлята влаштовують істеріку. Деякі можуть почувати себе збентежено чи навіть ображено, особливо коли малюки дуже сердяться без будь-яких зрозумілих причин. Коли малюки не дотримуються встановлених правил та обмежень, батьки також можуть розлютитися та іноді відчують спокусу застосувати фізичне насильство. Коли немовлята вчаться говорити і ходити, вони автоматично починають розширювати коло своєї діяльності. Перетворюючись з немовлят на малюків, діти усвідомлюють власні потреби та намагаються задовольнити їх застосовуючи нещодавно засвоєні навички. При цьому особисті потреби малюків можуть суперечити очікуванням їхніх батьків. Ці конфлікти провокують емоційну реакцію, яку дитина не може усвідомлено регулювати. Коли дітям виповнюється три-чотири роки, вони починають вчитися контролювати свої емоції.

Отже, що можуть зробити батьки, щоб уникнути істерики у дітей? Як батьки можуть впоратися із ситуаціями, які зазвичай призводять до істерик? У нас є декілька дієвих порад:

- **Не сприймайте істерики на власний рахунок!**

Як вже згадувалося раніше, малюки (до 4-річного віку) не в змозі контролювати сильні емоційні реакції. Таким чином, істерики – це не реакція, спрямована проти вас як батька чи матері. Вони є вираженням сильних емоцій, які скоро минуть.

- **Не карайте і не бийте свою дитину!**

Будь-яке покарання чи фізичне насильство погіршать ситуацію. Ваша дитина стане розгубленою і, можливо, тривожною. Ці почуття ще більше посилять сильні емоції й ваш малюк буде кричати голосніше, демонструючи посилену деструктивну поведінку. Таким чином, батьківське покарання через істеріку є контрпродуктивним.

Якщо ви усвідомлюєте, що на вас також емоційно впливає істерика дитини, можливо, ви навіть відчуваєте спокусу вдарити дитину, порахуйте до десяти та глибоко дихайте. Якщо це не спрацює, швидко крикніть або стукніть ногою по підлозі! Це може вивільнити частину вашого гніву, не завдаючи шкоди дитині.

- **Висловіть власні почуття!**

Якщо ви піддалися напливу емоцій, спробуйте висловити їх за допомогою Я-повідомлень. Роблячи таким чином, ви зможете випустити пару без вияву несправедливості щодо власної дитини та не нашкодите їй. Більше про Я-повідомлення дізнайтесь в розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО НАРКОТИКИ?»](#) на сторінці 6.

- **Будьте послідовними!**

Малюкам потрібні обмеження. Вони повинні навчитися стримувати власні потреби та бажання, щоб вижити у нашому світі. Ваш малюк може сприймати накладені обмеження негативно, але саме ці обмеження дадуть йому змогу безпечно жити та розвиватися в суспільстві та встановити зв'язок з реальним світом.

- **Не переривайте істеріку і залишайтеся поряд зі своїм малюком!**

Недоцільно розмовляти та намагатися щось обговорювати з дітьми під час істерики, оскільки вони всеодно не слухатимуть. Слідкуйте за тим, щоб ваші діти не нашкодили собі та будьте поряд, щоб їх стримати і тихо поговорити з ними, коли істерика закінчиться.

- **Пригадайте власні «страшні напади істерики»!**

Запитайте своїх батьків, братів і сестер про власну поведінку під час ваших «нестерпних нападів істерики». Можливо, ви виявите схожість з вашим малюком. Запитайте своїх батьків, як вони відреагували. Що вони відчували при цьому? Ці роздуми також можуть допомогти вам зрозуміти почуття та поведінку власної дитини.

- **Просіть про допомогу!**

Якщо ви відчуваєте себе виснаженим і не можете впоратися з емоціями свого малюка, не соромтесь звернутися по допомогу. Можливо, ваші друзі, бабусі та дідусі чи тітки та дядьки можуть певний час попідкуватися про вашу дитину. Ви також можете звернутися за професійною допомогою до консультантів з питань освіти або психологів.

При підготовці розділу «Розмова з дітьми, коли вони впадають в істеріку» використані такі джерела:

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen*. 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.