

4 стъпки за овладяване на детската истерия

Без съмнение почти за всички родители е позната ситуацията, при която на публично място, например в магазин или мол, детето изпада в истерия: крещи, пада на земята, извива се, удря с юмруци, рита. Естествено, веднага се събират и зрители, а също и любители да дават съвети. А пък това още повече предизвиква детето да продължи започналия „концерт“. Детските истерии притежават удивителната способност в един миг да изкарат от равновесие дори най-умерения, спокоен, търпелив и любящ родител.

Нека уточним какво е детска истерия и как можем да се справим с нея така, че да не навредим на детето и да запазим нервната си система.

Истерията е афективно, неконтролируемо състояние, съпроводено с преживяване на гняв, яд, отчаяние, обида. Детето се затруднява да овладее тези чувства, затова се опитва да ги изрази физически, с цялото си тяло и поведение показва своето несъгласие и недоволство.

Детските истерии са сложни за преживяване и от родителите, като най-често те самите изпитват вина, срам и яд. Всички тези чувства всъщност пречат на контакта с детето по време на пристъпа на истерия. Това най-вече може да се усети в мола или в ресторанта. Когато тишината и звуците на приятна музика са заглушавани от виковете и пищенето на вашето мило детенце, всички със своето сърце обръщат поглед към отрочето ви, което се мятта истерично на пода наред помещението. И в този случай, естествено, родителят изпитва основно срам и яд. Като се огледате наоколо, ще прочетете ням укор в очите на присъстващите. Все пак не забравяйте, че [детето е отражение на семейството](#).

В такива моменти нивото на агресия спрямо детето, заради което преживявате толкова силен срам, е много голямо. Вследствие от това е практически невъзможно да търсите подход към хлапето в истерия и да бъдете емпатично-чувствителен родител. Затова първото, което трябва да направите – както в самолета при разхерметизация – надявате маската на себе си и едва след това на детето. За да помогнете на детето, самите вие трябва да бъдете устойчиви, да имате на какво да се опрете. Близо до мятаното се в истерия дете често ни се иска да крещим, да викаме, да се караме, да режем, да хвърляме вещи – често истерията при детето предизвиква истерия и у родителя. Къде да намерим подкрепа в този нелек момент?

Опора номер едно е вашето тяло. Тъй като афектът превключва организма към едно много примитивно ниво на реагиране, работи така нареченият рептилоиден мозък. Никакво увещаване и кандърдисване не е достъпно до този дял на мозъка, той просто не ги чува и не ги разбира. Единственото решение е да се обърнем към тялото и телесните преживявания. Почувствайте своето тяло, пода под краката си, тежестта си, дишането. Мислено проследете дишането си, равномерно ли дишате, успявате ли плавно да вдишвате и издишвате, достатъчно ли е дълбоко дишането ви. На първо време това може би няма да ви се удава толкова лесно, но дори малки усилия от ваша страна ще доведат до резултат. Постарайте се същевременно да запазите усещанията на тялото, мускулите, дишането и да участвате в ситуацията на овладяване на истерията. Не си поставяйте задача от първия път да се потопите в дзен усещане за спокойствие, това не е възможно. По-скоро наблюдавайте тялото си и се включете в случващото се, наблюдавайте и осъзнавайте.

Опора номер две – вашите чувства. Погрижете се за себе си, осъзнайте своите чувства и ги приемете. Например: Да, много съм ядосана и в този момент имам само едно желание – да набия детето си. И ужасно много ме е срам, защото чувствам, че съм лоша майка. Ето един примерен списък на чувствата, с които се сблъскват родителите по време на пристъпа на истерия на децата си:

Яд – „Ама кога ще млъкне“

Страх – „Ами ако нещо не е наред с него?“

Срам – „Ще ми се да потъна в земята, околните ме осъждат“

Пренасищане с емоции – „Ако тя само за минутка млъкне, аз...“

Объркване – „Не разбирам какво се случва“

Съчувствие – „Лошо ѝ е, трябва да ѝ помогна“

Собствена болка – „Когато аз изпадах в истерия, майка ми си тръгваше“

Безсилие и отчаяние – „Нищо не помага...“

Разбира се, не винаги успяваме да осъзнаем всички наши чувства поотделно, понякога те са в конфликт помежду си, например, страхът блокира гнева, а срамът блокира страха. Тяхното осъзнаване ни дава добра опора. След като приемете своите чувства, направете пауза и помислете как да се погрижите за вашето дете.

Опора номер три – приемане на ситуацията. Понякога при силна истерия първите две опорни точки не работят или пък вие просто сте забравили за тях, и тогава най-правилно би било да приемете ситуацията. Както по време на ураган или други стихийни бедствия. Нито можете да им повлияете, нито да ги контролирате, може само да приемете факта, че нещо се случва, в този случай истерия. Признанието: „Да, точно сега съм безсилен, аз правя и ще правя най-доброто, което мога“. Има едно полезно правило: ако не можете, не знаете как да поправите ситуацията – чакайте, дишайте, приемайте. Ако искате да помогнете на изпадналото в истерия дете, важно е да разберете от какво се нуждае то най-много точно сега. Поставете се на негово място. Когато ви е болно, мъчно, заливат ви емоции, какво ви се иска най-много от всичко? Най-вече разбиране, подкрепа, приемане, любов, телесен контакт. Същото е и при детето. В сложни моменти то най-много от всичко се нуждае от родителско присъствие, приемане, съчувствие, обятия и нежност. Подходящ тук е образът на река, излязла от бреговете – детето в истерия е подобно на река, загубила своите „брегове“, и за да го подкрепите, трябва да му дадете опора, граници, които да вместят неговите чувства.

Опора номер четири – контейниране на чувствата на детето. Помните ли какво правехме, за да се успокоим? Обръщаме внимание на тялото. Детето, което е изпаднало в истерия, е в състояние на загуба на собствените граници, то буквално физически губи усещане за собственото тяло, за неговите граници, границите на този свят. То е объркано и безпомощно. Как да помогнем на детето отново да намери границите си? По-лесно и по-просто е да направим това чрез физически контакт. Изпробвайте различни начини за тактилен контакт, за да разберете какво работи най-добре за вашето дете. Това може да е галене, леки докосвания, ръка, положена върху гърба, или плътен телесен контакт, когато силно притискате към себе си детето.

Обятия. Вземете детето в прегръдките си, като образувате пръстен, по този начин оформяте брегове около него. Прегръщайте го достатъчно силно и така, че и то да усети своето тяло. Може да седнете на земята и да го прегърнете не само с ръце, но и с крака. Бъдете чувствителни, ако детето изпитва дискомфорт, охлабете обятията. Телесният контакт не бива да се възприема от детето като насилие, а само като подкрепа. Вслушвайте се в характера на посланието на вашето дете, понякога децата не протестират с пълна сила, като по този начин проверяват доколко сте стабилни и доколко може да се доверят на вашето присъствие, дали няма да изчезнете и да се предадете в сложен за тях момент. Понякога чрез истерията децата изразяват своя гняв по отношение на света, който ги е обидил. Ако това е така, значи детето бързо ще се успокои в прегръдките ви, като получи опит на стабилност и опора около себе си.

Докосвания. Ако обятията са твърде силни за детето, използвайте допир и милувка. В повечето случаи най-чувствителното място за докосване в такива ситуации е гърбът. Галенето по гърба дава усещане за защитеност, покой и умиротворение. Задача ви е да помогнете на детето да усети своето тяло. Добре успокоява и вашият топъл и спокоен глас, без нравоучения, само с думите „аз съм с теб, всичко ще бъде наред, аз съм тук, до теб“, с малките деца може да говорите за тази част на тялото, която галите.

Глас. Тих, спокоен, нисък, дълбок, уверен глас, бавно изговаряне на фразите. Именно такъв глас хората възприемат особено добре. „Аз съм тук, аз съм с тебе, аз те обичам и те приемам“.

Думи. Когато детето постепенно започва да идва на себе си, може да започне комуникацията с него. Помогнете му да се ориентира в случилото се, да го приеме. Не даваме оценка, не отблъскваме и не критикуваме детето. Помагаме тухла по тухла да сглоби реалността и случилото се. С кратки простички фрази: „Митко плаче“, „Митко е много разстроен“, „Митко се сърди“. Така помагаме на детето за признаването на неговите чувства. Потвърждаваме, че виждаме детето, тъй като му е важно да бъде забелязано. „Виждам, че си разстроен“. Всяка точка повтаряме по няколко пъти, трябва да се убедим, че детето ни е разбрало. Обрисувайте ситуацията, предизвикала истерията „Митко е разстроен“, „Митко искаше да купи количка в магазина“. Наблюдавайте кое от посланията предизвиква отклик у детето, спиране на хлипането, обърнат към вас поглед или пауза в движенията. Значи тъкмо тази фраза му е помогнала да разбере, че го виждате, разбирате и приемате.

Ако сте успели да прекъснете плача, да започнете диалог и детето вече е достъпно за контакт, приемоте нашите поздравления – вие сте му помогнали да излезе от състоянието на истерия!

Преговори. Самото излизане от състояние на истерия иска време. Понякога тази фаза продължава по-дълго от самата истерия. И вие, и детето се нуждаете от време, за да дойдете на себе си. На този етап помага телесният контакт, понякога с поклащане, тихо напяване на песнички, диалог на отвличена тема. Детето ще бъде готово за разговори едва след час. Тогава спокойно можете да обсъдите какво точно се е случило, какво е довело до това и има ли варианти следващия път да не се стига до това състояние, заедно може да потърсите нов начин на реакция.

Разговорите са търсене на смисъла на случилото се за детето и заедно с него.

Какво не бива да правим:

Нека разгледаме някои популярни съвети и методи, които по-добре да не прилагаме.

Да игнорираме. Това сигурно е най-често срещаният съвет. Не обръщайте внимание или изобщо се отдалечете от детето. Тази препоръка се основава върху факта, че истерията приключва, ако няма свидетели (зрители). И това наистина е така. Ако детето е изпаднало в истерия, това е знак, че то вече е било фрустрирано по отношение на някаква своя потребност или спряно в някакво свое действие. Например, искало е нова играчка или както често се случва – да получи съдействие от родителя. Потвърждение на благосклонността на родителя, на това, че родителят го забелязва, признава, че го взема на сериозно. Така че наглед простичката ситуация с играчка в магазина може да крие в себе си сложна композиция от чувства и отношения. И така, детето е поискало нова играчка, първата реакция на родителя е: „И без това имаш толкова играчки“, „Нищо няма да ти купувам“. Емоционалният афект на детето при подобен отговор възниква поради загуба на връзка с родителя, липса на интерес на родителя към потребностите на детето и лишаване от надежда за получаване на играчката. Ако в такъв момент родителят се отдалечи от детето, то остро

преживява самота, отхвърляне и отчаяние. От тази ситуация детето ще запомни и ще вземе със себе си в живота на възрастен човек чувството за отхвърляне и самота.

Да лъжем. Сигурно ви е позната историята с лъжата, когато детето поиска играчка и вече е започнало да плаче, а майката казва „ще ти я купя“ и отвежда обърканото хлапе, то чака играчката, търси я с очи, но никъде не я намира. Може би в тази ситуация истерията е предотвратена, но детето за цял живот ще запомни онова сложно телесно и душевно, невъзможно за описване чувство на отчаяние, опустошеност и измаменост, което то просто не е могло да идентифицира в довербалния период. Най-вероятно този модел „да излъжеш малките“ то ще пренесе и в своя опит като родител и ще постъпва по същия начин със своите деца.

Да превключим вниманието. Стратегията „я виж, ей там лети птичка“ също не е удачна, когато детето е обзето от силни преживявания. Може и да си отвлече вниманието, но нуждата му да бъде забелязано, прието и подкрепено в неговата потребност ще бъде игнорирана. Подобно превключване създава бъркотия в съзнанието на детето. Предишната ситуация прекъсва, без да е приключила. Детето се обърква. Ако родителите често използват подобна стратегия в отношенията с детето си, когато то стане възрастен човек ще му бъде трудно да забележи и да разпознае своите потребности, да остане устойчив пред ограниченията и невъзможността да направи нещо. Причината е, че при подобна тактика детето е объркано и излъгано от най-важния за него възрастен. То наистина може да превключи, но в изначалната ситуация се нуждае от подкрепа при сблъсъка с ограниченията в този свят, с факта, че не всичко е възможно, подкрепа, за да преживее вълната от мъка, свързана с отказа. В идеалния случай детето трябва да се ориентира в ситуацията, да разбере, че има забрана, да се бори и да загуби, да се разстрои и да преживее загубата. Но всички тези процеси се нарушават, детето си остава объркано и не получава нужния опит. В крайна сметка такъв подход е удобен за родителя и безполезен за детето. У него ще остане само чувството на обърканост и измаменост, че не са го чули и не са го подкрепили. Изключение би била ситуация, при която истерията вече е преминала, а детето продължава да хленчи, зациклило върху процеса. Ето тогава превключването на вниманието е подходящ подход.

Да се огъваме и да отстъпваме против волята си. Не бива поначало да налагате твърди забрани и така предварително да се опазвате от възможни молби, но не бива също и постоянно да отстъпвате, за да не да слушате викове и да избегнете истерични пристъпи. Във всяка отделна ситуация преразгледайте своите правила, ако за вас е допустимо малко да охладите границите на позволеното, добре, ако не – просто помогнете на детето да преживее невъзможността и ограниченията на този свят.

Колкото сте по-чувствителни към своите собствени граници и личните граници на детето, толкова по-хармонична личност ще израсне. Толкова по-бързо ще премине и периодът на истериите и толкова по-доверителни и близки ще бъдат вашите отношения. Това е двойка и нелека роля – едновременно да забранявате и да подкрепяте, да успокоявате детето.

Развиването на емоционалния интелект на детето може да му помогне да изразява чувствата си по-лесно и да се овладява адекватно в различни ситуации. Повече по темата вижте в статията [Емоционалната интелигентност при децата – огледало на родителите](#).