

## Кризис 2хлет. Истерики.



Об этом возрасте родители говорят так, описывая ребенка: манипулирует, невозможно успокоить и отвлечь, истерит. Ребенок может долго плакать взахлеб, не успокаиваясь.

Родители пугаются, что истерики навредят здоровью, настолько интенсивно они протекают.

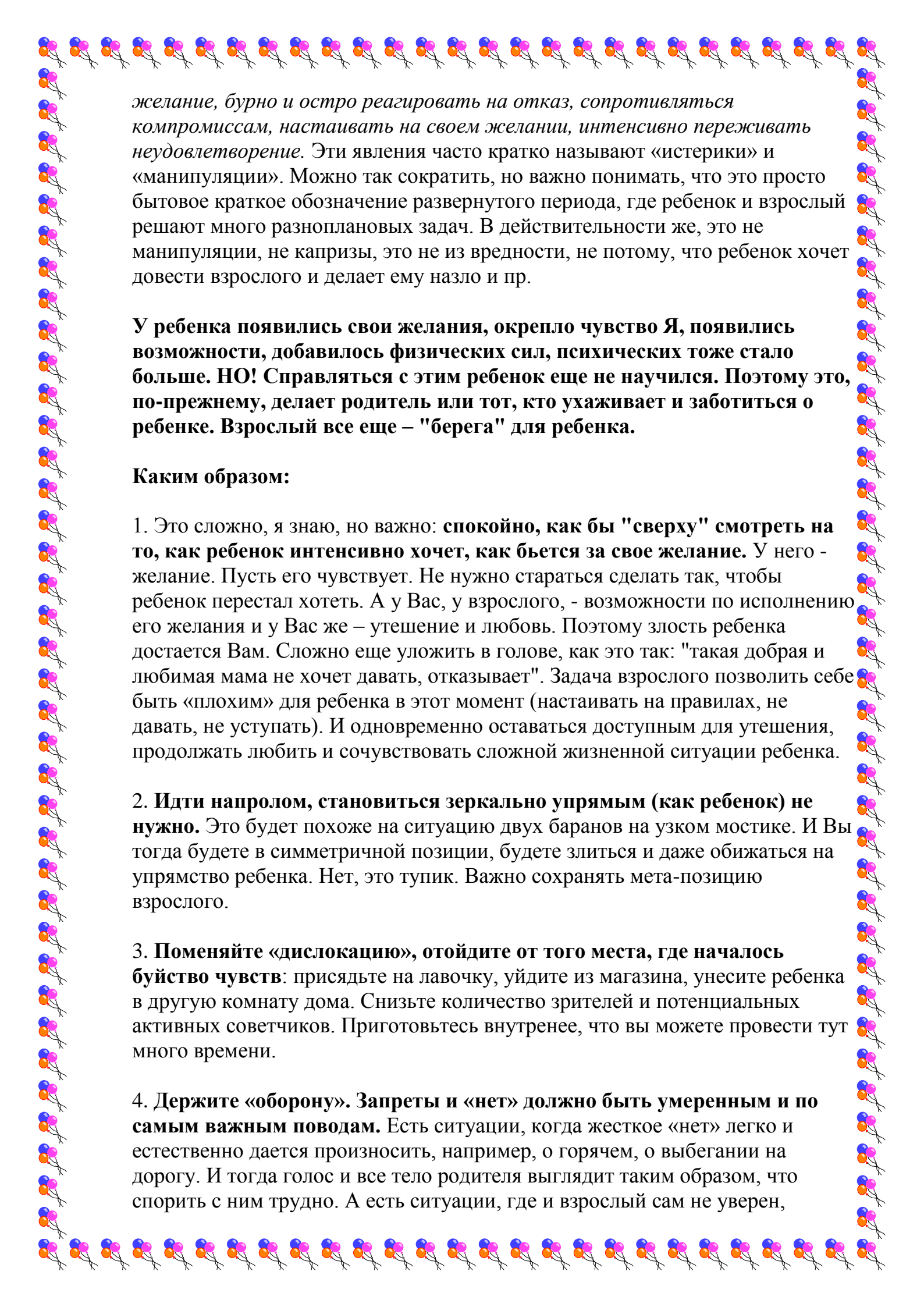
Давайте вспомним, что уже сформировалось и на чем вырастает этот кризис 2-х лет.

### Итак:

- 1) **Научился управлять своим телом.** Умеет частично одеваться, частично обслуживать себя в быту и гордится этим. Удачный период для возвращения самостоятельности и навыков самообслуживания.
- 2) **Скачок в развитии речи** - идет увеличение словарного запаса и активной речи. Значительно обогащается в этот период жестовая речь, мимика.
- 3) **Дети получают удовольствие от движения**, кривляния, бега и пр. И это норма. Развивается подражательная игра, то есть дети копируют дела взрослых. Физически дети очень активны.
- 4) **Потребность узнавать новое, экспериментировать** и пробовать очень сильна, т.к. появилась нужная для этого независимость (научился уверенно ходить) и ловкость.
- 5) **Эмоции привязаны к ситуации**, возникают в ней и заканчиваются там же. Ребенок не умеет называть свои переживания, опознает их очень обобщенно: злость, радость, обида, в связи с удовлетворением или неудовлетворением сиюминутных желаний. Эмоции управляют поведением.
- 6) **Память «короткая»**. Прошлые и будущие не имеют значения. Ребенка легко отвлечь, переключить. Это плюс. Но и некоторые ситуации повторяются изо дня в день.
- 7) **Эгоцентризм**. То есть ребенок научился выделять свои желания, но не научился еще учитывать желания других. Открытие своих увеличившихся возможностей наталкивается на новые ограничения, на присутствие другого и его желаний. Ребенок думает, что может теперь все, но мало знает о мире, и поэтому не учитывает опасное.

Это не все, но важное для понимания кризиса и как обходиться с истериками.

Исходя из этих особенностей развития, дети будут прямо обозначать свое



*желание, бурно и остро реагировать на отказ, сопротивляться компромиссам, настаивать на своем желании, интенсивно переживать неудовлетворение. Эти явления часто кратко называют «истериками» и «манипуляции». Можно так сократить, но важно понимать, что это просто бытовое краткое обозначение развернутого периода, где ребенок и взрослый решают много разноплановых задач. В действительности же, это не манипуляции, не капризы, это не из вредности, не потому, что ребенок хочет довести взрослого и делает ему назло и пр.*

**У ребенка появились свои желания, окрепло чувство Я, появились возможности, добавилось физических сил, психических тоже стало больше. НО! Справляться с этим ребенок еще не научился. Поэтому это, по-прежнему, делает родитель или тот, кто ухаживает и заботится о ребенке. Взрослый все еще – "берега" для ребенка.**

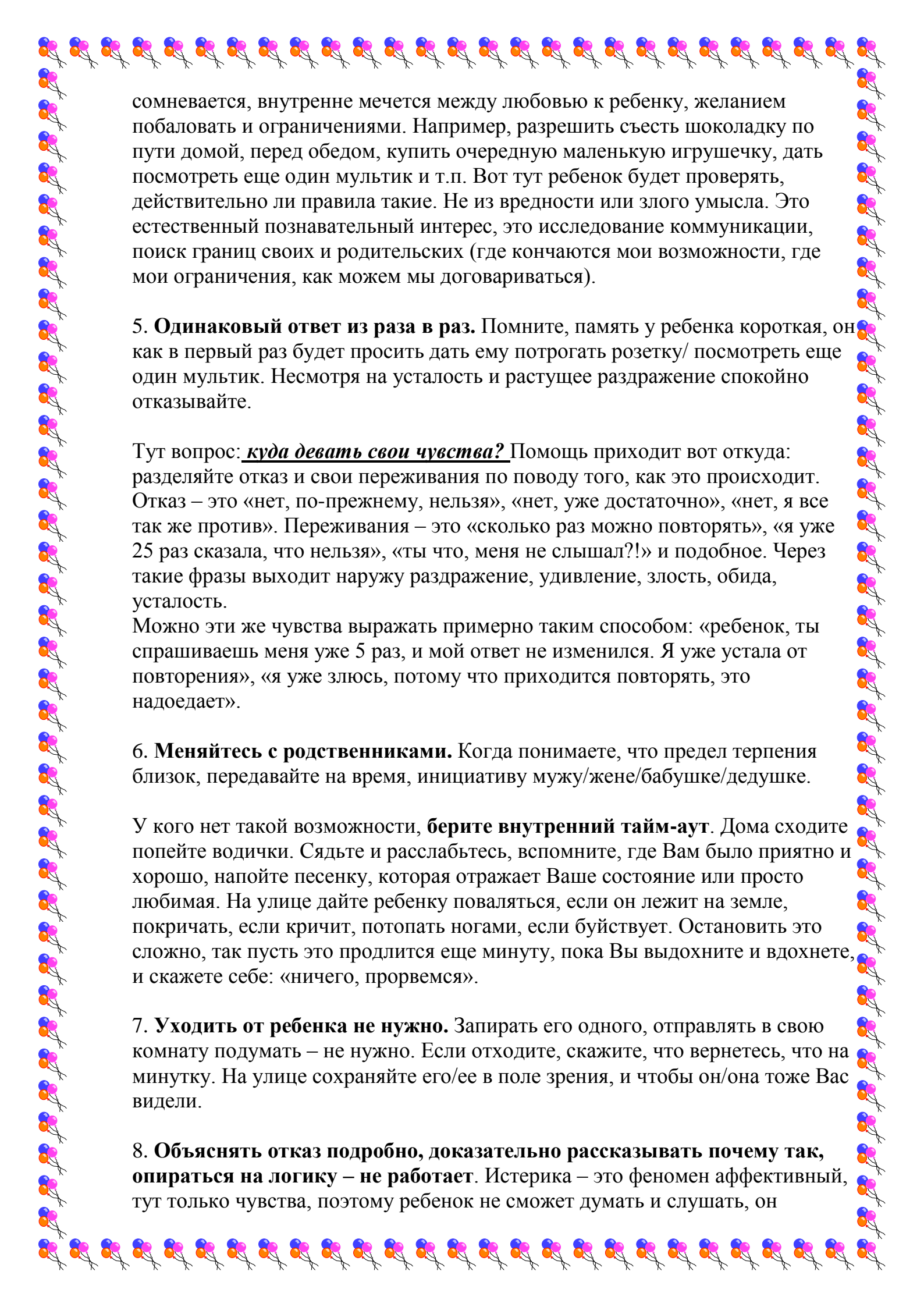
**Каким образом:**

1. Это сложно, я знаю, но важно: **спокойно, как бы "сверху" смотреть на то, как ребенок интенсивно хочет, как бьется за свое желание.** У него - желание. Пусть его чувствует. Не нужно стараться сделать так, чтобы ребенок перестал хотеть. А у Вас, у взрослого, - возможности по исполнению его желания и у Вас же – утешение и любовь. Поэтому злость ребенка достается Вам. Сложно еще уложить в голове, как это так: "такая добрая и любимая мама не хочет давать, отказывает". Задача взрослого позволить себе быть «плохим» для ребенка в этот момент (настаивать на правилах, не давать, не уступать). И одновременно оставаться доступным для утешения, продолжать любить и сочувствовать сложной жизненной ситуации ребенка.

2. **Идти напролом, становиться зеркально упрямым (как ребенок) не нужно.** Это будет похоже на ситуацию двух баранов на узком мостике. И Вы тогда будете в симметричной позиции, будете злиться и даже обижаться на упрямство ребенка. Нет, это тупик. Важно сохранять мета-позицию взрослого.

3. **Поменяйте «дислокацию», отойдите от того места, где началось буйство чувств:** присядьте на лавочку, уйдите из магазина, унесите ребенка в другую комнату дома. Снизьте количество зрителей и потенциальных активных советчиков. Приготовьтесь внутренне, что вы можете провести тут много времени.

4. **Держите «оборону».** Запреты и «нет» должно быть умеренным и по самым важным поводам. Есть ситуации, когда жесткое «нет» легко и естественно дается произносить, например, о горячем, о выбегании на дорогу. И тогда голос и все тело родителя выглядит таким образом, что спорить с ним трудно. А есть ситуации, где и взрослый сам не уверен,



сомневается, внутренне мечется между любовью к ребенку, желанием побаловать и ограничениями. Например, разрешить съесть шоколадку по пути домой, перед обедом, купить очередную маленькую игрушечку, дать посмотреть еще один мультик и т.п. Вот тут ребенок будет проверять, действительно ли правила такие. Не из вредности или злого умысла. Это естественный познавательный интерес, это исследование коммуникации, поиск границ своих и родительских (где кончаются мои возможности, где мои ограничения, как можем мы договариваться).

**5. Одинаковый ответ из раза в раз.** Помните, память у ребенка короткая, он как в первый раз будет просить дать ему потрогать розетку/ посмотреть еще один мультик. Несмотря на усталость и растущее раздражение спокойно отказывайте.

Тут вопрос: куда девать свои чувства? Помощь приходит вот откуда: разделяйте отказ и свои переживания по поводу того, как это происходит. Отказ – это «нет, по-прежнему, нельзя», «нет, уже достаточно», «нет, я все так же против». Переживания – это «сколько раз можно повторять», «я уже 25 раз сказала, что нельзя», «ты что, меня не слышал?!» и подобное. Через такие фразы выходит наружу раздражение, удивление, злость, обида, усталость.

Можно эти же чувства выражать примерно таким способом: «ребенок, ты спрашиваешь меня уже 5 раз, и мой ответ не изменился. Я уже устала от повторения», «я уже злюсь, потому что приходится повторять, это надоедает».

**6. Меняйтесь с родственниками.** Когда понимаете, что предел терпения близок, передавайте на время, инициативу мужу/жене/бабушке/дедушке.

У кого нет такой возможности, **берите внутренний тайм-аут.** Дома сходите попейте водички. Сядьте и расслабьтесь, вспомните, где Вам было приятно и хорошо, напойте песенку, которая отражает Ваше состояние или просто любимая. На улице дайте ребенку поваляться, если он лежит на земле, покричать, если кричит, потопать ногами, если буйствует. Остановить это сложно, так пусть это продлится еще минуту, пока Вы выдохните и вдохнете, и скажете себе: «ничего, прорвемся».

**7. Уходить от ребенка не нужно.** Запирать его одного, отправлять в свою комнату подумать – не нужно. Если отходите, скажите, что вернетесь, что на минутку. На улице сохраняйте его/ее в поле зрения, и чтобы он/она тоже Вас видели.

**8. Объяснять отказ подробно, доказательно рассказывать почему так, опираться на логику – не работает.** Истерика – это феномен аффективный, тут только чувства, поэтому ребенок не сможет думать и слушать, он

полностью захвачен переживаниями.

Бурная реакция на отказ – это своего рода **горе**. Ребенок сталкивается с тем, что он не все может, что мама/ папа не все дает, что есть ограничения. Это удар. Это горе. И этому ребенок сопротивляется, не соглашается, пытается опровергнуть само существование ограничений. Память, опять же, короткая, нужно много раз повторить одинаково, чтобы идея усвоилась на уровне «так устроен мир».

Вот это горе нужно помочь пережить вместе с ребенком. Чтобы было чем смягчить удар несовершенства мира. «Да, я не могу все тебе дать, ты не все можешь получить, но мы все равно есть друг у друга, и я тебя люблю».

Поэтому важно, чтобы мама (или папа) была рядом, была готова утешать, сочувствовать и терпеть гнев ребенка.

