«Мама, я больше не чудо, я – чудовище». Как быть с детскими истериками

Детская площадка, утренняя прогулка. Вопль из песочницы: «Мама, этот мальчик разрушил мой туннееель, аааа, это мой туннель!». Протест из центра площадки: «Нет, я не хочу на горку! И домой не хочу! И на качели не хочу! Нет-нет-нет-нет». Если такие ситуации все ещё часты в вашей жизни, скорее всего, вы или готовитесь, или только что отпраздновали трёхлетие вашего чудесного, но совершенно невыносимого сейчас ребенка. Добро пожаловать в дивный мир!

Лев Выготский, великий ученый, без которого вся мировая история понимания человеческой психологии пошла бы совершенно иначе, называл это «состоянием постоянной войны с окружающими». Точнее не скажешь. Он же добавляет, что, какими бы мягкими ни были предыдущие три года, как бы гладко не проходили прежние кризисы взросления, этот накроет всех: «кризис в его типических симптомах настолько очевидно носит характер бунта против воспитателя, что это бросается в глаза всем исследователям». Симптомы просты и очевидны: все начинается с негативизма («нет, мама, я это не хочу, потому что не хочу»), перетекает и дополняется упрямством, строптивостью, своеволием и, страшно сказать, деспотизмом (в семьях с двумя и более детьми – ревностью к сиблингам).

Здесь же активируется функция истерик по поводу и без, у особенно темпераментных детей – с бросанием предметов, даже любимых игрушек (психолог с правого плеча шепчет: симптом – обесценивание). Мой сын, проходящий через этот спектр прямо сейчас, придумал себе игру, которая очень метко вербализует это состояние (и сразу предлагает сценарий решения): «Нет, мама, я не чудо, теперь я — чудовище! Спрячься от меня, но так, чтобы я тебя видел!».

Самая главная и лучшая во всей этой истории аксиома в том, что этот кризис, как и другие, рано или поздно пройдет. Но, как и другие,

этот кризис оставит после себя что-то совершенно новое в психике вашего ребенка, в его восприятии окружающего мира и вас, родителей.

В этом возрасте мозг маленького человека уже достаточно созрел для того, чтобы рассуждать, делать какие-то выводы (пусть и отличные от вашей взрослой реальности), принимать сложные решения (пусть и идущие вразрез с нашей взрослой реальностью) и отстаивать свою независимость и самостоятельность. Сами себе дети уже кажутся очень взрослыми, часто в это время появляется тезис «я большой» (еще раньше, как некий маячок, появляется «я сам»), который при смене обстоятельств может тут же смениться постулатом «я малыш, мама, я очень маленький». Настроение скачет, как погода московской весной: то светит яркое солнце и поют птицы, а то беспросветная метель, которая, кажется, не закончится никогда.

Как сделать так, чтобы всем стало немного легче

Представьте себе, что вы оказываетесь в эпицентре торнадо: вас разрывает изнутри и снаружи, вы пытаетесь ухватиться хотя бы за что-то, но вас несет сила, которая гораздо мощнее вас, и это вызывает еще большую панику. И тут вдруг другая неведомая сила выхватывает вас из смерча и ставит на землю. В этой метафоре тот, кто в центре торнадо, – это ваш ребенок. Тот, кто спасает, – это вы, мама или папа. Вашему ребенку непросто, он обнаружил у себя огромный спектр эмоций и чувств, которые раньше не испытывал. И он совершенно не знает, как с ними быть. Если говорить начистоту, ему гораздо тяжелее, чем вам, хотя бы в силу возраста: вы живете со своими эмоциями уже много лет, а он только начинает. И когда маму сносит торнадо, оно направлено одновременно и на нее – чтобы отделиться, но при этом появилось оно не ради этого разрушения, а просто потому что грозовые облака слишком сильно заряжены и не знают, как разрядиться. Помогите вашему малышу, все эти истерики – не от дурного нрава. Нрав только формируется, и не с целью извести вас, они, как говорилось в старом советском фильме, «от избытка чувств».

В словах Выготского есть важная деталь, на которую редко обращают внимание: кризис в первую очередь – оппозиция против воспитателя и проходит так тяжело, потому что ребенок бунтует против авторитарного воспитания. Короче говоря, каждое наше «нельзя» только подогревает протест, потому что задача этого несносного тоддлера сейчас – закрепить свою «самость», отделиться от вас. И у каждого ребенка это должно получиться. Это закон биологии, который не нужно пытаться подавить запретами и жесткими правилами. На сто процентов здесь работает только одно правило, и оно для родителей: чем мягче наша принципиальность в вопросах «какой ложкой есть кашу» и «можно ли вообще есть шоколад в кровати», тем меньше ущерба для окружающей обстановки и людей. Конечно, есть ситуации, когда не до споров – на проезжей части убегающего ребенка проще всего взять на руки, а уже потом все объяснить. Но если ребенок не протестует вообще, а просто молча принимает все правила – это точно повод задуматься, все ли в порядке.

Если бунт зашел далеко, если ваш ребенок немножко (или очень) холерик, если он бьет вас, бросает в вас игрушки, любимые книжки, которые вы с такой любовью выбирали ему ночами, самое главное, пожалуйста, не обижайтесь на него, не бейте его в ответ и вообще не ведите себя как он (то есть как ребенок)! Еще раз: ему тяжелее. Тут сложно сказать «он не со зла», потому что он, конечно же, с самого настоящего зла, которое вдруг неожиданно в нем появилось. И он пока не понимает, как с этим гневом справиться. И тут с вашими отношениями происходит тонкий момент: ваша реакция – это именно то, как он будет реагировать на такие ситуации в дальнейшем. Но проявится это все не сейчас, а позже, когда кризис пройдет. Ваша реакция – это зерно, которое прорастет. Поэтому, если разрушения неизбежны, то отойдите с нравоучениями в сторону. Потом разберетесь, но не оставляйте его одного (совет «оставить проораться» может и эффективен по факту, но не очень хорош в перспективе), сейчас вы нужны ему больше всего на свете – «спрячься, но так, чтобы я тебя видел».

И конечно, не думайте, что во время этого перехода нужно «держать вожжи крепко, а то сядет на шею – потом не скинешь». Ему ведь всего (всего!) три года, и он проходит один из самых сложных периодов в жизни: если и не выход в открытое море, то уж точно первый серьезный шторм. И у корабля вашего ребенка капитан пока что – вы.