

## II Эмоциональная нестабильность, что это? И откуда она берется?

**Родители жалуются на эмоциональную нестабильность (неустойчивость) ребенка – частые психо-эмоциональные срывы, повышенную слезливость, капризы, переходящие в истерики.** То, что достаточно естественно в период первого возрастного кризиса 18-24 месяцев, уже вызывает родительскую тревогу в период дошкольного и младшего школьного возраста.

**Говоря об эмоциональной стабильности, мы будем говорить о способности ребенка переносить приятные и неприятные эмоции, не будучи «затопленным» ими.** Всем родителям известны случаи проявления эмоциональной нестабильности у их чада. Например, когда недовольство и злость переходит в бессильную ярость - и ребенок одновременно рыдает, плюется и пинается ногами; обида - в долгие всхлипывания под одеялом; страх перерастает в неуправляемую панику; грусть или печаль - в апатию и безжизненность; стыд - в потерю способности поддерживать контакт, продолжать общение. «Хорошие» чувства – радость, веселье, удовольствие тоже, бывает, что зашкаливают. Всем известно, когда ребенок (как говорится) «перебесился» от радости и срывается на капризы, истерики, плач.

Развитие эмоциональной стабильности у ребенка закладывается в раннем детстве с помощью родителей. Кроме этого все дети отличаются степенью индивидуальной переносимости сильных эмоций – кто-то более устойчив, кто-то менее.

**Существенно важной частью эмоционального созревания является способность переносить тревогу, стыд, вину. Особенно важно уметь переносить депрессивные чувства (печаль, тоску, грусть), которые часто сопровождают нашу жизнь в ситуациях разочарования, утраты (потери работы, значимых отношений, смерти близких), болезни, выхода на пенсию и многими другими болезненными, но неизбежными переживаниями.**

Немного отклонившись от темы детского развития, замечу, для взрослого также важна способность переносить сильные чувства, не будучи разрушенным ими, иметь эмоциональные резервы, как для себя, так и для своих близких, нуждающихся в помощи. **Люди, которые могут комфортно переживать чувства, обычно спокойны; считая, что их состояние вполне соотносится с их жизненным переживанием; что оно имеет смысл; и что, выполнив свою цель, оно прекратится.**

**Если человек не справляется с уровнем эмоционального напряжения, то он часто вынужден прибегать к употреблению психотропных препаратов, алкоголя, наркотиков, чтобы временно "заморозить" эмоции.**

Или человек начинает блокировать эмоциональную чувствительность, и тогда чувства проявляются в виде соматических приступов (болей, головокружения, повышения давления)– т.е. развиваются психосоматические реакции. Тогда - как пациенты, так и врачи, начинают воспринимать в виде заболеваний то, что на самом деле является проявлением эмоций.

Развитие эмоциональной устойчивости у ребенка не происходит само по себе, здесь велика роль родителей в том, чтобы помочь детям обрести способность управлять своими эмоциями.

**Давайте рассмотрим, какие методы формирования эмоциональной стабильности имеются в распоряжении у родителя,ухаживающего за ребенком; и каких реакций стоит избегать?**

**1. Присутствие рядом близкого человека и его отклик уже само по себе несет успокоение для испытывающего беспокойство ребенка.**

**2. Внимательные родители позволяют своим детям упражняться в способности переносить различные эмоции - так же, как при обучении ходьбе или плаванию. Эмоциональные всплески должны допускаться лишь в той степени, в какой ребенок может их вынести. Если ребенок упал и чуть захныкал; то чуткая мать не будет сразу бросаться на помощь, а будет следить за реакцией, давая возможность ребенку справиться самому. Так же стоит поступать, если ребенок настороженно замер, столкнувшись с чем-то неожиданным или новым. Здесь поможет голос мамы с некоторого расстояния, подбадривание и разъяснение ситуации. Родителю важно заметить и предотвратить тот момент, когда малыш зайдется в плаче от сильного испуга; или - если это не удалось, стать опорой – пожалеть, погладить, объяснить, что это было. Т.е. мать вмешивается только тогда, когда ребенок утрачивает контроль над ситуацией.**

Маленького человечка, конечно, никто не осудит за проявление сильных эмоций; но и по отношению к детям постарше, родителям очень важно не фиксировать внимание на том, что ребенок утратил контроль над своими эмоциями; или оправдать его, ссылаясь на сложившиеся обстоятельства.

**Возможно, наиболее важный и трудный аспект материнства как раз и состоит в позволении ребенку самостоятельно переносить все более интенсивное эмоциональное напряжение – в таком случае матери надо уметь справляться с собственной тревогой и уметь удерживать себя от того, чтобы каждый раз кидаться на помощь.**

**Нежелательными являются два варианта родительских реакций. Во-первых, как мы только что говорили, когда взрослый тут же кидается на помощь– этим он дает ребенку послание: «Ты слабый, и сам ничего не**

**можешь»**- это способствует возникновению страху не только перед ситуацией, но и перед эмоциями, окрашивающими ее, и формированию неуверенности в своих силах. **Во-вторых, опасно, когда родители игнорируют ситуацию - когда ребенок уже «затоплен» аффектом,** это может привести к психологической травме – когда ребенок один на один остается с невыносимыми переживаниями.

**3.Идентификация с родителем - в дальнейшем ребенок приобретает функцию самоуспокоения, подражая родителю.** Если мать сохраняет терпимость и доброжелательность по отношению к сильным эмоциям ребенка, жалеет и успокаивает его (а не стыдит и не ругает); то ребенок так же будет относиться и сам к себе. **В тех ситуациях, когда ребенок эмоционально не справляется самостоятельно – например, плачет от ушиба или испуга, матери важно показывать свое спокойствие, и не «заражать» ребенка своей тревогой.** Тогда ребенок сможет подражать реакции взрослого, примерно так: «Если мама не боится (не тревожится), значит, это не страшно (не опасно), тогда и я не боюсь (не тревожусь)». Родитель может и напрямую - словами побуждать ребенка идентифицироваться с ним: «Посмотри, папа же не боится».

**Если же мать в случае стрессовой ситуации сама чрезмерно расстраивается или впадает в панику, то, таким образом, она породит у ребенка вторичную тревогу (не только от ситуации, но и от своей реакции на нее).** В худших случаях она может даже ругать ребенка, например, за то, что он ушибся; добавляя к боли от ушиба критику и оскорбление.

**Пытаясь подражать матери, ребенок должен почувствовать, что получил разрешение, так сказать, "занять место матери" по отношению к самому себе, оказывая помощь себе.** Но порой случается такое, что женщина решает за счет ребенка свои проблемы и, желая быть незаменимой для ребенка, не дает ему «это разрешение». Например, многие дети успешно успокаивают себя с помощью «переходного объекта» – это может быть какая-то вещь, которая напоминает ему мать; или мамина вещичка; или мягкая игрушка – как заменитель мамы. Некоторые матери, явно ощущая ревность, могут отнимать переходный объект у ребенка, не разрешая ему, таким образом, оказать себе самоподдержку. Такие реакции, как правило, содействуют чрезмерной зависимости ребенка от родителя. В таких случаях, чтобы не травмировать ребенка, женщине было хорошо разобраться в себе при помощи психотерапевта.

**4. Похвала и одобрение.**Когда ребенок показывает, что он может присвоить себе функцию родителя и успокоить себя самостоятельно; родитель выражает одобрение за использование такого способа обращения с эмоциями: «Вот, молодец! Ты сначала боялся идти к врачу, а потом понял, что это не

страшно, и успокоился». **Хороший родитель будет предлагать эмоциональную поддержку до тех пор, пока она необходима, однако будет готов дать возможность ребенку использовать свои собственные ресурсы.**

**Выражая одобрения и похвалу за контроль над своими чувствами, важно «не стимулировать» развитие этого навыка обратным способом – не стыдить и не позорить ребенка за то, что он не справился со своими чувствами или попросту проявил их.** Например, маленький мальчик, который плачет от страха, испытывает дополнительно и стыд, когда его укоряют за «немужскую реакцию», и порицает себя за это. Эта вторичная реакция усиливает страх эмоции. Ребенок, во-первых, чего-то боится и страдает от этого; а, во-вторых, он будет бояться переживать страх и делиться этим чувством, потому что это еще и стыдно. Если ребенок реагирует чувствами вины или стыда на неконтролируемое проявление своих эмоций, это серьезно ухудшает его возможность справляться с этими эмоциями.

**В худшем случае, аффект, который однажды оказался разрушительным, в последствии может восприниматься как опасный.** Бывает, родители «управляют» ребенком путем пристыживания, а кроме этого еще нечутко замечают вслух, что ребенок покраснел от стыда - это порождает еще больший стыд. Стыд может оказаться таким непереносимым чувством, с которым невозможно встречаться, не будучи разрушенным им. Непереносимые чувства могут выражаться, как мы уже говорили, в виде соматических приступов.

**5. Помощь ребенку в том, чтобы постепенно развивать вербализацию – т.е. словесно формулировать свои чувства и просьбы.** Для этого родителям важно обучать ребенка - называя ему те чувства, которые он испытывает; и поощрять его за их выражение словами, а не криком и плачем.

Но существуют родители, которые сами не способны говорить о своих чувствах и показывать их. Часто такие родители также не разрешают их проявлять ребенку. В таком случае ребенок будет иметь трудности быть в контакте со своими чувствами – осознавать, принимать их, и здоровым образом управлять ими.

**6. Родители могут предлагать ребенку способы, с помощью которых можно справляться с болезненными чувствами.** Например, когда грустно поддержать себя чем-то приятным (игрой, вкусностями). С болезненными чувствами вины или стыда можно справляться с помощью ритуала прощения или исполнения чего-то хорошего, взамен содеянному (важно эти приемы самоподдержки отличать от наказания). По мере взросления доступ к таким приемам и ресурсам внутри себя делает для индивида возможным успешное

преодоление различных неприятных чувств и состояний, которые случаются в ходе обычной ежедневной работы или учебы.

**7. Демонстрируя своим примером принятие чувств ребенка в качестве нормальных реакций на ситуации, мать учит и ребенка осознавать свои чувства и воспринимать их в качестве сигналов - так, например, тревога может сигнализировать об опасности, и поэтому ее важно не подавлять как нежелательную реакцию - а учитывать.**

На каждом этапе развития ребенка есть свои особенные моменты, в которых родитель может помочь ему не травматично проживать эмоции. В момент приучения к горшку ребенок может испытывать гордость или стыд за свои успехи или неудачи; и здесь мать может помочь, позволяя ему испытать оба этих чувства, сохраняя при этом общее чувство благополучия. Во внутреннем мире ребенка это, может, звучат так (конечно, выражаясь по-взрослому): «Сейчас вышел конфуз и мне стыдно, но в целом – я хороший и достойный любви».

**Есть один важный момент... Большинство матерей способны принимать сильные эмоции очень маленького ребенка, реагировать на них как на просьбу об оказании услуг и с готовностью удовлетворять потребности малыша. Однако хроническое состояние неудовлетворенности (плач и крик) младенца подрывает идеальное представление женщины о себе как о любящей матери счастливого и "хорошего" ребенка. Тогда женщине становится труднее терпимо откликаться на малыша. А по мере развития ребенка - особенно в период первого кризиса 18-24 месяцев, они все в большей степени реагируют на его эмоциональные вспышки раздражением. В позднем детстве открытое эмоциональное выражение ребенка (капризы, агрессия, обиды) может вызывать скорее неодобрение и наказание со стороны взрослого, чем стремление помочь. Но, отвергая чувства ребенка, родитель учит его самого обращаться с ними подобным же образом.**

Развитие устойчивости к болезненным эмоциям необходимо для перехода от игры к учебе. Это особенно важно для ребенка в младшем школьном возрасте, чтобы справляться со своими школьными и социальными задачами. Еще одной важной задачей развития эмоциональной стабильности является подготовка почвы для проверки эмоциональной удачи в подростковом периоде.

В индивидуальной психотерапии при работе над любым запросом пациента происходит более полное развитие эмоциональной стабильности, которая выражается в способности осознавать, принимать болезненные чувства, уметь справляться с ними, не будучи разрушенным ими. Развитие эмоциональной устойчивости — это процесс, продолжающийся всю жизнь.