

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.