

## **ИСТЕРИКИ У РЕБЁНКА**

Истерика у ребенка часто путается с капризами, к которым дети прибегают специально ради получения желаемого. Нам самом деле, ребенок закатывает истерики произвольно, не справляясь с эмоциями. Малыш плачет, кричит, бросает вещи, а то и бьется головой об пол. Особенность истерики у ребенка в 2 года или истерики у ребенка 3 лет — часто она прекращается просто при отсутствии аудитории.

### **Почему у ребенка случаются истерики?**

Первые истерики начинаются у ребенка после года и достигают своего пика в 2–3 года. Что же является причинами истерик у малышей?

- **Трудности в коммуникации.** В этом возрасте дети только начинают развивать навыки общения и выражения своих потребностей и эмоций. Они могут испытывать фрустрацию и раздражение, когда не удается адекватно выразить свои желания, чтобы окружающие поняли, или понять то, что требуют от них взрослые.
- **Усталость, переутомление, недосып.** В 2–3 года малыши очень чувствительны к недостатку сна и погрешностям в режиме, поэтому переутомляются довольно быстро. Недосыпание может приводить к повышению уровня раздражительности и склонности к истерикам, а систематическое нарушение режима сна и отдыха — к гиперактивности, агрессивности и снижению контролю над поведением.
- **Ощущение отсутствия контроля.** Дети уже начинают осознавать свою независимость и желание контролировать то, что их окружает. Однако часто им приходится сталкиваться с ситуациями, когда им самим необходимо подчиняться правилам и ограничениям, а это почти всегда вызывает недовольство у малышей.
- **Физиологический дискомфорт или неудовлетворенные потребности.** Когда ребенок голоден, испытывает жажду, болеет или хочет в туалет, он особенно вспыльчив или раздражителен, причем в силу возраста ему сложно понять, что конкретно его тревожит. Настроение становится плохим, агрессию и тревогу вызывает даже самый безобидный повод, и малыш легко впадает в истерики.
- **Изменения в жизни ребенка.** Переезд, рождение второго ребенка, потеря близкого или развод родителей, смена детского сада и другие изменения в привычном образе жизни дестабилизируют малыша и могут влиять на его настроение и склонность к истерикам.
- **Подражание.** Если в окружении ребенка есть вспыльчивые, излишне эмоциональные, тревожные люди, высока вероятность, что ребенок подсознательно начнет повторять их поведение.

Каждый малыш индивидуален, и истерика часто является следствием комбинации нескольких факторов. Если истерик становится слишком много, если они затрудняют повседневную жизнь и ребенку, и взрослому, может быть полезным обратиться за поддержкой и помощью к педиатру или детскому психологу.

### **Особенности работы нервной системы у детей**

Чтобы понимать, почему маленькие дети настолько подвержены истерикам, нужно вникнуть в особенности работы нервной системы малышей.

За регуляцию эмоций и поведения в головном мозге человека отвечает несколько структур: лимбическая система, ретикулярная формация, а также префронтальная кора.

Эти участки мозга созревают в самую последнюю очередь, поскольку не регулируют такие жизненно важные функции, как дыхание, способность передвигаться и т. д.

Здесь же стоит сказать, что за планирование своих действий и преднамеренность отвечают лобные доли коры головного мозга, которые также созревают достаточно долго. Именно поэтому нельзя говорить, что ребенок в три года может манипулировать родителями, поскольку в этом возрасте малыш физически не способен к этому (ведь манипуляция — это спланированное действие). А вот формировать причинно-следственные связи между своим поведением и реакцией на него взрослых — может, поэтому первоначально стоит анализировать свое поведение с ребенком.

На фоне перевозбуждения, недостаточного сна, голода и ряда других состояний любая ситуация, вызывающая недовольство, гнев или протест ребенка, приводит к возникновению большого числа ярких эмоций. А в силу незрелости структур, отвечающих за контроль над поведением и эмоциями, малышу сложно с ними справиться, возникает поведение, которое принято называть истерикой.

В силу низких адаптивных возможностей и сниженного самоконтроля ребенок достаточно быстро погружается в состояние, из которого ему тяжело выйти. Именно поэтому так сложно справляться с истериками у детей (особенно самим детям).

Поэтому важно понимать, что истерика у малыша первых трех лет жизни — не способ манипулировать взрослыми, а результат незрелости мозговых структур.

### **Как предотвратить истерики**

Предотвращение истерик у детей в 2–3 года требует внимательного наблюдения за собственным ребенком и подхода, актуального именно для своего малыша. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь:

- Контролируйте регулярный режим и структуру дня. Дети в этом возрасте нуждаются в предсказуемости и стабильности. Создайте ежедневный график, включающий время для еды, сна, игр и обучения. Это сможет минимизировать переутомление у ребенка.
- Обеспечьте достаточное количество физической активности. Дети в возрасте трех лет имеют много энергии, которую им необходимо истратить. Регулярно гуляйте на свежем воздухе, предлагайте активные виды деятельности, давайте время для свободной игры.
- Учите ребенка выражать свои чувства и эмоции словами. Возможно, истерики возникают из-за того, что ребенок не может найти другой способ выразить свое недовольство или разочарование. А иногда и вовсе ребенок до конца не понимает, что происходит с ним. Помогите ему научиться называть и описывать свои эмоции («Тебе обидно, что братик забрал твой мяч?», «Ты рассержен, что мы уходим с детской площадки?») и предлагайте альтернативные способы реагирования, например просить о помощи или делиться своими ощущениями.
- Будьте последовательными в своих правилах и ожиданиях. Ребенок должен знать, что есть границы и какие поведенческие ожидания ставятся перед ним. Придерживайтесь этих правил. Когда родители по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию в разное время, дети чувствуют непредсказуемость и тревогу.
- Относитесь спокойно и с пониманием к истерикам. Это возрастной этап. Слишком бурная реакция на истерики или, напротив, полное игнорирование вызовет еще большую реакцию со стороны ребенка. Истерики могут начать использоваться с целью привлечения к себе внимания еще чаще.
- Проводите с ребенком время, посвященное снятию стресса и расслаблению. Создавайте спокойную обстановку для чтения книг перед сном, мягкой музыки, игр с паззлами или рисования. Вовлекайтесь в процесс взаимодействия с детьми, тогда у ребенка не будет потребности привлекать к себе внимание нежелательным поведением.

Запомните, что каждый ребенок уникален, и может потребоваться немного экспериментов, чтобы найти то, что наиболее эффективно работает для вашего ребенка.

### **Что делать, если истерика началась?**

Лучшим решением в подобной ситуации будет просто находиться рядом, контролировать, чтобы ребенок не причинил себе вред. Опуститесь на уровень глаз ребенка, предложите малышу помощь («Хочешь я тебя обниму?»). Если малыш отталкивает вас, не сопротивляйтесь. Отойдите немного назад, но не покидайте помещение. Подождите, пока ребенок подаст вам знаки, что его можно обнять.

Примите его эмоции, проговорите их: «Ты рассердился на меня, что я не дала тебе мороженое? Да, это очень обидно, я понимаю тебя. Ты хотел еще?» Принятие и признание эмоций малыша дает ему ощущение того, что мама (или другой взрослый) его понимает на самом деле. Это не означает, что нужно срочно выполнять желания ребенка. Наоборот, стоит оставаться при своем мнении, если это важно, но объяснять свою взрослую позицию лучше позже.

Подождите, пока малыш успокоится. Читать нотации в момент истерики совершенно бесполезно, и это скорее вызовет новую порцию агрессии. Постарайтесь оставаться спокойными и уравновешенными: ребенку гораздо проще обуздать свои эмоции, когда рядом эмоционально устойчивый взрослый (это дает малышу чувство безопасности).

После того как ребенок придет в чувства, можно спокойно обсудить то, что произошло с ним.

Ошибочной стратегией будет кричать в ответ на ребенка, говорить, что уйдете, если тот не успокоится, угрожать, оставлять его в одиночестве. Подобные воспитательные стратегии только увеличат уровень тревоги и беспокойства ребенка, а значит — затянут время истерики.

Помните, что истерики — это временное явление и ребенок часто не виноват в подобной реакции. Посочувствуйте ребенку, ведь ему гораздо сложнее в этой ситуации, чем взрослым. И задача взрослых — помочь пережить такой непростой период.