

Татьяна Стецкая

Детские истерики: кто виноват и что делать?

@doctor_steckaya
более 450 тыс.
подписчиков



Татьяна Анатольевна Стецкая

Детские истерики: кто виноват и что делать?

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54882159

Т. А. Стецкая. Детские истерики: кто виноват и что делать?: ООО

«Издательство «Эксмо»; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-106707-6

Аннотация

Стецкая Татьяна Анатольевна – врач-невролог, кандидат медицинских наук, член Российского общества сомнологов. Автор одного из самых читаемых инстаграм-блогов @doctor_steckaaya, которому доверяет более 365 тыс. подписчиков.

Книга раскроет для вас такие темы:

- Как распознать возрастные кризисы и успешно их преодолеть
- Что такое материнский ресурс и как сохранить его баланс
- Почему у детей бывают истерики
- Как можно заподозрить СДВГ и что стоит за этим диагнозом
- Тактика взрослых во время детской истерики
- Нужно ли лечить истерики
- Почему так важен эмоциональный интеллект и как его развивать

- Как справиться с агрессией и аутоагрессией

Содержание

Введение	6
Глава 1. Физиология детского поведения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Татьяна Стецкая

Детские истерики: кто виноват и что делать?

© Стецкая Т., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Введение

Почему-то в нашем обществе плотно закрепились стереотипы, что хороший ребенок – послушный ребенок. Он никогда не плачет, не капризничает, ничего не требует, не перебивает, выполняет все просьбы с первого раза. Для родителей очень «удобно»: не нужно краснеть в магазине, когда ребенок закатывает истерику с криками «Ну купи, купи!», не нужно раздражаться, когда малыш отказывается одеваться на прогулку, не нужно постоянно делать замечания, когда он ведет себя чересчур активно. Но такое удобство противостоит естественному для нормального детского развития. В погоне за секретным способом послушания родители находятся в постоянном поиске информации.

Есть хорошая и очень точная английская поговорка: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Нам всем хочется волшебной таблетки или универсального совета по эффективному устранению истерики, но каждый ребенок индивидуален. Когда родитель начинает анализировать и прорабатывать имеющиеся проблемы, меняя свой подход в воспитании, приятным бонусом становится сокращение капризов и истерик или их полное устранение. В большинстве случаев поведение детей можно скорректировать, однако это не всегда простая задача. Трудности, с которыми сталкиваются взрослые, обусловлены ли-

бо низкой осведомленностью о нормах психоэмоционального развития детей, либо боязнью неэффективности самой поведенческой коррекции. В этом случае сценарий развивается по следующей схеме: родитель ощущает беспомощность и подавленность, ребенок не чувствует границ и должной психологической поддержки, получается замкнутый круг и непонимание. С целью устранения проблемы родители обращаются за медикаментозным лечением для детей, но, как вы уже успели заметить, не всегда этим можно исправить ситуацию. Именно большое желание и целенаправленный поведенческий подход дадут положительные результаты и позволят избежать многих ошибок.

* * *

Есть хорошая и очень точная английская пословица: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя».

* * *

Отдельное внимание в книге уделим внутренним ресурсам родителя и теме эмоционального интеллекта. На мой взгляд, два этих понятия бок о бок взаимодействуют друг с другом и являются своеобразным индикатором детско-роди-

тельских отношений. Родитель имеет полное право раздражаться, но от того, насколько эффективно он может справиться с негативными эмоциями и как правильно сможет реагировать на детскую истерику, зависит будущее семейных взаимоотношений.

Сейчас довольно много информации, зачастую она носит противоречивый характер, добавляя сомнения и переживания. Цель этой книги – не навязывание идеальности в родительстве. Реальная цель – осмысление вашей роли в жизни ребенка, знакомство с истинными причинами детского поведения и возможность избежать многих поведенческих проблем. Я постаралась систематизировать информацию по удобным блокам, а также на примере жизненных историй осветить темы и возможные варианты решения проблем. Здесь собрана не только теоретическая информация, но и практические рекомендации, которые позволят начать работу уже во время чтения.

Резюмирую: эта книга будет интересна для тех родителей, кто хочет разобраться в природе детских истерик, готов к изменениям и работе над собой.

Глава 1. Физиология детского поведения

В этой главе поговорим о физиологии детского поведения, рассмотрим возрастные кризисы и как себя вести родителям во время их проявления

Дети по своей природе очень любознательные и активные. Именно в первый год идет мощное развитие не только двигательной, но и психоэмоциональной сферы. Процессы миелинизации постепенно охватывают разные зоны мозга, благодаря чему ребенок последовательно овладевает новыми навыками. Буквально вчера его движения были хаотичными, а уже сегодня он пытается дотронуться до погремушки и улыбается в ответ взрослому. В первом полугодии резко возрастает потребность в эмоциональном контакте, а уже во втором доминирует желание совместной деятельности с родителями посредством экспрессивно-мимических средств общения: мимики, жестов, вокализации. В год ребенок постепенно начинает осознавать собственные желания и отделять себя от мамы, в связи с чем появляются первые капризы и истерики. Требовать от малыша в этом возрасте полного контроля над поведением сравнимо с требованием ко взрослому выучить английский язык за один день.

На втором и третьем году жизни идет интенсивное развитие коры больших полушарий, формирование условно-рефлекторной деятельности. Происходит совершенствование корковых связей между восприятием и двигательными навыками, процессами возбуждения и торможения. Активно формируется речь. Благодаря этому ребенок осуществляет сложные формы деятельности, в частности регуляцию поведения. Однако у младших дошкольников этот процесс еще несовершенен из-за незрелости фронтоталамической системы, которая включает в себя префронтальную кору лобной доли и медиодорсальное ядро таламуса. Проявления незрелости заключаются в повышенной импульсивности, сниженной концентрации внимания, недостаточном самоконтроле. Именно морфофункциональное созревание фронтоталамической системы мозга у большинства детей возможно к возрасту 6–7 лет. Это важное уточнение, поскольку ждать идеального обеспечения процессов регуляции и контроля поведения до этого возраста, как вы уже успели заметить, – не совсем правильно. Ребенок протестует, капризничает, ведет себя импульсивно не потому, что испытывает ваше терпение или пытается вас проучить, а потому что его мозг недостаточно зрелый, и нейрофизиологические механизмы еще несовершенны. Психологически многим родителям сложно понять и принять естественное превращение из умильного ангелочка в клубок противоречий, но практически 99 % детей в том или ином возрасте капризничают, протестуют

и упрямятся. Повторюсь, это нормальный процесс, который уж точно не равен избалованности и вседозволенности. Довольно часто взрослые не могут точно дифференцировать, что стоит за детскими слезами и протестом. В каких случаях стоит бить тревогу, а когда запастись терпением. Предлагаю познакомиться поближе с этими понятиями и основными причинами.

1.1. Возрастные кризисы

У детей они сравнимы с сюрпризом – всегда появляются неожиданно. Семья живет обычной жизнью, а потом в один прекрасный момент родители замечают, что ребенка как будто подменили: «Не хочу пить из этой чашки, дай другую», «Не пойду гулять», «Пойду на улицу без обуви». Капризы учащаются, появляется все больше сопротивления в поступках и словах. Родители ощущают беспомощность, поскольку старые приемы в воспитании плохо работают, а когда авторитет родителя ставится под сомнение, то и собственная уверенность улетучивается.

*** * ***

Ребенок протестует, капризничает, ведет себя импульсивно не потому, что испытывает ваше терпение или пытается

вас проучить, а потому что его мозг недостаточно зрелый, и нейрофизиологические механизмы еще несовершенны.

* * *

Парадоксально, но в это время взрослые отмечают резкий скачок в развитии малышей. Это касается не только двигательных умений, но и психо-речевых. Например, возникает фразовая речь, у кого-то в принципе появляются первые слова. Через время ситуация стабилизируется, но неосведомленным родителям приносит много непонимания и страхов, в том числе в собственной родительской несостоятельности. Возрастные кризисы важны для развития личности ребенка. Все дети проходят через них, хотя протекают кризисы по-разному. Очень многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, модели воспитания в семье, родительской стрессоустойчивости и реакции взрослых на происходящее. Когда родители знают о происхождении импульсивного поведения, понимают, что это НОРМА, им гораздо проще пережить непростой период и выбрать новые приемы в воспитании без давления и агрессии.

Как правило, негативизм, капризность, упрямство могут значительно обостряться, если родители неадекватно реагируют на возросшие потребности детей, и могут регрессировать при чутком подходе. Довольно много работ по изучению возрастных кризисов принадлежало советским психологам

* * *

Возрастные кризисы важны для развития личности ребенка.

* * *

Выготский рассматривал кризисы с позиции разрушения старой структуры и созидания новой, подразумевая завершение предыдущего возрастного этапа и начало следующего. Он считал, что источником кризиса является противоречие между возрастающими психическими и физическими возможностями ребенка и ранее установленными взаимоотношениями с обществом и средой. Хронологически возрастные кризисы можно разделить на пять значимых периодов, но границы условны и могут колебаться:

1. **Кризис новорожденности.**
2. **Кризис первого года.**
3. **Кризис трех лет.**
4. **Кризис семи лет.**
5. **Подростковый кризис.**

Скачкообразность периодов чередуется с периодами плавного развития. Довольно сложно обозначить точную

цифру продолжительности, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально. Очевидно одно – если присутствуют неблагоприятные факторы, кризисы могут затягиваться.

Давайте рассмотрим каждый возрастной кризис по отдельности.

1.2. Кризис новорожденности

Пожалуй, один из сложных в физиологическом плане это кризис новорожденности. Он считается первым критическим периодом развития ребенка, находясь между внутриутробным и внеутробным образом жизни. Малыш кардинально меняет условия. Особенно мощный процесс адаптации происходит в первые 24 часа, ведь у ребенка случается смена водной среды жизнедеятельности на воздушную. Новорожденный должен максимально приспособиться к внешним изменениям: вместо уютного тесного пространства – открытый мир, вместо естественных звуков в утробе матери – полный спектр окружающих звуков, вместо темноты – яркая освещенность. В этот период развитие всех систем организма переходит на новый уровень, ведь новорожденному необходимо обеспечивать собственную жизнедеятельность без утробы матери. Несмотря на то что физически новорожденный отделился от матери, физиологически он нуждается в поддержании жизненно важных функций и удовлетворении своих потребностей: в еде, тепле, общении, сне, гиги-

ене и др. Ввиду незрелости центральной нервной системы младенцу доступны лишь экспрессивно-мимические формы воздействия на взрослого: плач, крик. Если потребности не удовлетворяются, ребенок испытывает стресс. Поэтому качество взаимоотношений между матерью и ребенком напрямую предопределяет нервно-психическое развитие. За прожитый год происходят большие метаморфозы: из маленького беспомощного комочка ребенок превращается в активно-го карапуза, который овладевает прямостоянием, ходьбой, активной предметной деятельностью, начальным пониманием обращенной к нему речи, социальными эмоциями.

1.3. Кризис 1 года

Именно кризис первого года застаёт многих родителей врасплох. словно гром среди ясного неба появляется недовольный крик на привычные запреты, плач на любую мелочь, повышенное желание к самостоятельности.

В основе лежит базовая причина кризиса – возрастная сепарация. Ребенок начинает осознавать себя отдельным от мамы человеком. Это глобальная внутренняя перестройка! Процессу сепарации также способствует вертикализация. Вы только представьте, какой шквал эмоций от исследования окружающего мира получает малыш. Раньше он мог только ползать или передвигаться по комнате у мамы на руках, а сейчас САМ осваивает новый способ передвижения.

Еще один важный физиологический момент: к году у детей значительно увеличивается время бодрствования, ребенок всячески стремится заполнить его новыми открытиями:

«Что будет, если я открою дверь этого шкафа?»

«Какой на вкус песок?»

«Что там интересного хранится в стиральной машине?»

Развитие высших психических функций способствует активному познанию мира, но не всегда желания ребенка в исследовании мира безобидны и безопасны. Родители выступают проводниками в открытый мир для взрослеющего малыша:

«Не подходи к плите, горячо!»

«Не трогай розетку, опасно!»

«Не выбегай на дорогу!»

«Не залезай на подоконник!»

Каждый ребенок должен пройти через стадию жизненно важных ограничений для своей же безопасности. Однако случается так, что родители, сами того не подозревая, ставят слишком много ограничений. Запрещают делать повседневные действия, не несущие угрозы (например, брать краски, играть с маминой косметикой, переливать воду). Чрезмерно частое повторение «НЕТ», «НЕЛЬЗЯ» сказывается на личностных качествах ребенка и снижает ценность жизненно важных запретов. Самое разумное:

- твердо ограничить круг запретов и сделать их едиными для всех членов семьи;

- убрать потенциально опасные предметы из зоны доступности;
- не отменять ранее установленный запрет;
- запрет осуществлять уверенным, но спокойным голосом, не срываясь на крик.

По мере дальнейшего роста и развития познавательная активность ребенка увеличивается, он начинает осознавать собственные желания, а также понимать, что не все его желания совпадают с желаниями взрослых. В этот период дети все чаще сталкиваются со словами «нет», «нельзя» и активно копируют эти формы протеста, особенно в общественных местах. Ребенок будто бы проверяет: «А если я буду вести себя так, какая реакция будет у мамы?» Чтобы кризис первого года прошел безболезненно как для родителей, так и для ребенка, важно в первую очередь о нем знать и уметь правильно себя вести.

* * *

Чрезмерно частое повторение «НЕТ», «НЕЛЬЗЯ» сказывается на личностных качествах ребенка и снижает ценность жизненно важных запретов.

* * *



Протесты и капризы – это нормальная реакция ребенка на невыполнение его желаний. Даже если они вас сильно эмоционально дестабилизируют, не стоит идти на поводу у виз-

жащего или бьющегося о пол головой ребенка. Сильный и уверенный взрослый должен придерживаться одной тактики. Для годовалого протестующего малыша подходит тактика объятий и телесного контакта. После чего важно объяснить причину отказа в выполнении желаемого. Многие родители жалуются, что дети их не слышат и все бесполезно, но это распространенное заблуждение. Воспитание – это не сиюминутный процесс, нельзя за один раз объяснить правила поведения и потом ждать полного детского послушания. Только ежедневная работа способна дать плодотворные результаты.

1.4. Кризис 3 лет

С успехом пройдя кризис первого года, наладив стабильные отношения, родителям вновь придется окунуться в мир протестов. Следующий на очереди кризис трех лет. Само по себе название условное и не имеет четкой привязанности к точному возрасту. Ошибочно думать, что ровно в три года у ребенка резко изменится поведение. Начало может варьировать. У некоторых детей кризис начинается раньше трех лет, у других – гораздо позже. В среднем первые симптомы появляются в возрасте 2,5–3,5 лет. Длительность и степень выраженности кризиса зависят от многих факторов, но во главе стоят: темперамент ребенка, стиль родительского воспитания и особенности эмоционального взаимодействия меж-

ду матерью и ребенком.

* * *

Воспитание – это не сиюминутный процесс, нельзя за один раз объяснить правила поведения и потом ждать полного детского послушания.

* * *

Как можно заподозрить кризис?

- Ребенок становится очень вспыльчивым без видимого повода.
- В общественных местах, особенно в магазинах, незамедлительно требует покупку желаемого. В случае отказа закатывает истерики, добиваясь привлечения внимания. Родители отмечают, что поведение мгновенно меняется при выполнении его требования.
- Родители подмечают чрезмерное проявление самостоятельности (пытается самостоятельно одеваться, купаться, на улице убежать в противоположном направлении и т. д.).
- Каждая просьба сопровождается ярким протестом.
- Любое столкновение с трудностями вызывает чрезмерное огорчение и агрессию (может ударить маму; бросает игрушки или первое, что попадает в поле зрения).

- Прежние модели поведения в сложных ситуациях перестают работать. Например, «метод переключения».

Все эти поведенческие особенности характеризуют семи-звездие симптомов кризиса трех лет из-за семи ярких проявлений в детском поведении. Рассмотрим подробно каждый симптом.

Негативизм

Ярким проявлением является отрицание просьб и требований взрослых, стремление сделать все наоборот. Складывается впечатление, что ребенок делает все назло. Порой может доходить до абсурда:

– Пойдем гулять?

– Не пойду!

– Хорошо, тогда останемся дома.

– Не хочу дома.

* * *

Все эти поведенческие особенности характеризуют семи-звездие симптомов кризиса трех лет из-за семи ярких проявлений в детском поведении.

Ребенок противится не самому действию, а просьбе. Достаточно часто протестная избирательность может затрагивать отдельных членов семьи. Например, с мамой протестует, а с папой ведет себя нормально. За счет негативизма малыш сепарируется от взрослых, как бы показывает: «Родители, у меня есть свое мнение и позиция». Взрослые могут принимать такое поведение за непослушание, но между негативизмом и непослушанием есть принципиальное отличие.

Детский *негативизм* – это отрицание ребенком требований взрослого. При негативизме ребенок отказывается от просьбы не потому, что он этого не хочет, а потому, что именно об этом его попросил взрослый. Иными словами, негативная реакция проявляется не на содержание действия, а именно на предложение, поступающее от взрослого.

Непослушание – это форма сопротивления требованиям, просьбам взрослых и нравственным нормам общественного поведения. В случае непослушания ребенок противится не конкретно просьбе или требованию взрослого, а именно содержанию.

Упрямство

Данный симптом проявляется стойким желанием ребенка отстаивать свою позицию, даже если он не хочет этого де-

лать, загоняя себя в ловушку. Родители могут путать такое поведение с настойчивостью, но принципиальным отличием является мотив. При упрямстве важно выполнение требования, даже если оно идет вразрез с желанием. Ребенок не может изменить первоначальное решение, несмотря на доводы и убеждения взрослых.

Например, одна из частых ситуаций, которая демонстрирует упрямство во всей красе: ребенок очень сильно устал и хочет спать, но упрямится и стойко отказывается, продолжая играть в игрушки, даже если ему уже не сильно хочется, вопреки доводам и уговорам мамы.

Строптивость

Ключевой симптом кризиса трех лет проявляется стремлением малыша противостоять принятым нормам поведения в семье. Отличием строптивости от негативизма является не личностный протест в отношении взрослого, а протест против привычного образа жизни, установленных семейных правил воспитания.

Строптивость может выражаться в отказе от мытья рук перед едой, в недовольстве от совместного ужина с членами семьи. Еще одно частое явление – протест против того, чтобы мама брала его за руку во время прогулки. Взрослые подмечают, что в этот период ребенку ничего не нравится из того, что он делал раньше.

Своеволие

Многие взрослые особенно хорошо знакомы с данным проявлением. Период «Я САМ» всецело захватывает ребенка, часто обозначая начало кризиса. Это выражается в высокой потребности делать все самостоятельно. Порой гипертрофированная самостоятельность может быть даже опасной. Например, он пытается сам налить кипяток из чайника или нарезать овощи. Запрет со стороны взрослого на проявление самостоятельности воспринимается очень остро. Поскольку дети в силу возраста не всегда оценивают собственные возможности адекватно, при неудачной попытке выполнить что-либо самому быстро разочаровываются и болезненно реагируют.

Протест-бунт

Данное состояние характеризуется частыми конфликтами детей с родителями. Известный психолог Л. С. Выготский описывал это как: «Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними». Регулярность ссор откладывает определенный отпечаток на детско-родительские отношения. У детей поведенческая реакция проявляется агрессией, раздражением, особенно если взрослые грубо противостоят «новому» поведению ребенка.

Обесценивание

Этот неприятный симптом кризиса проявляется потерей

привязанности к тем вещам и ценностям, которые были очень важны для ребенка. Например, любимая игрушка становится плохой, а любимое блюдо – невкусным. Лексикон пополняется обидными словами в сторону взрослых, тем самым подрывая родительский авторитет. Иными словами, обесценивается все то, что было дорого и близко ребенку.

Деспотизм

Заключительный симптом возрастного кризиса выражается в деспотичном поведении. Малыш пытается командовать взрослыми, навязывая свои правила поведения. Например, запрещает входить или, наоборот, выгоняет взрослого из комнаты. Настаивает на выборе одежды, игнорируя замечания. В семьях, где несколько детей, он ревностно воспринимает братьев или сестер, запрещая родителям уделять им внимание или перетаскивает все одеяло на себя, добиваясь конечной цели – положения господства над окружающими.

Знакомство с основными симптомами и проявлениями кризиса трех лет очень важно для взрослых. Ценность информации заключается не только в повышении общей грамотности, а в возможности адекватно воспринимать поведение ребенка и контролировать свой подход в воспитании. Когда взрослый знает, какая причина стоит за каждым симптомом, ему гораздо легче найти общий язык с малышом. Также снижается общий тревожный фон, отсеиваются со-

мнительные мысли: «С моим ребенком что-то не то, раз он меня не слушает и игнорирует правила. Нужно это срочно лечить». Взрослый понимает, что подобное поведение – это норма.

Возрастной кризис – это закономерный процесс, его целью является перестройка системы регуляции, т. е. отношений ребенка с окружающим миром.

* * *

Когда взрослый знает, какая причина стоит за каждым симптомом, ему гораздо легче найти общий язык с малышом.

* * *

Основная роль взрослых – не замаскировать тот или иной кризисный симптом медикаментами, а мягко преодолеть с минимальными последствиями.

1.5. Кризис 7 лет

Когда возраст ребенка приближается к семи годам, семью ждет новое испытание. Известный психолог Л. И. Божович

считала, что кризис семи лет – это период рождения социального «Я» ребенка. Многие родители отмечают появление к ранее несвойственных изменений в поведении ребенка, таких как: эмоциональная несдержанность, капризы, паясничанье, ложь, хитрость.

Кризис семи лет совпадает с поступлением в школу. Ребенок сталкивается с новым коллективом, требованиями, нагрузкой и новой социальной ролью. Он начинает осознавать свою психологическую автономию за счет смены деятельности. Если раньше познание мира в основном было через игру, то теперь это учеба. Усиливается возможность контроля импульсивности, появляется осознанность действий.

За счет совершенствования причинно-следственной связи ребенок, прежде чем совершить какой-то поступок, анализирует последствия.

Для него крайне важна социальная оценка. Вспоминая негативную реакцию на определенные ситуации, ребенок может намеренно утаивать факты, как бы предотвращая отрицательную реакцию взрослых. Каждая такая ситуация формирует новый опыт. Начинает закладываться самолюбие и самооценка на основе мнения окружающих и собственных переживаний. Наконец ребенок начинает понимать, что с ним происходит внутри. Сложная адаптация к школе может усугублять симптомы кризиса и формировать защитные механизмы: враждебность, непослушание, упрямство.

Не следует забывать, что любой кризисный период – необ-

ходимый этап взросления ребенка. За этим процессом стоят важные изменения, которые помогают ребенку утвердиться в новой социальной позиции.

1.6. Подростковый кризис

Самым ярким периодом подросткового возраста является кризис пубертата. На фоне мощной эндокринной перестройки организма ребенок постепенно превращается в подростка. Меняется не только тело, но и эмоциональное состояние. Это можно охарактеризовать как «детство осталось в прошлом, а взросление еще не наступило».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.