



Татьяна Стецкая

Детские истерики: кто виноват и что делать?



Москва
2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
С79

Фото автора на обложке *Д. Дзюбы*

Во внутреннем оформлении используются иллюстрации
О. Ноговицыной

Стецкая, Татьяна Анатольевна.

С79 Детские истерики: кто виноват и что делать? /
Татьяна Стецкая. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-106707-6

Стецкая Татьяна Анатольевна — врач-невролог, кандидат медицинских наук, член Российского общества сомнологов. Автор одного из самых читаемых инстаграм-блогов @doctor_steckaia, 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

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Стецкая Т., 2020

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-106707-6

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Физиология детского поведения	11
Глава 2. Младенческие колики, или Период фиолетового плача	35
Глава 3. Требовательный младенец (high need baby)	41
Глава 4. Синдром дефицита внимания и гиперактивности .	47
Глава 5. Аффективно-респираторные приступы	71
Глава 6. Агрессия	81
Глава 7. Аутоагрессия	87
Глава 8. Ночные страхи	101
Глава 9. Ночные кошмары	109
Глава 10. Протест перед сном	115

Глава 11. Детская истерика	129
Глава 12. Адаптация к детскому саду	207
Глава 13. Эмоциональный интеллект	215
Глава 14. Реакция родителей.	235
Заключение	250
Список литературы	252

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 нормальному детскому развитию. В погоне за секретным способом послушания родители находятся в постоянном поиске информации.

Есть хорошая и очень точная английская пословица: «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 воспи-

тании, 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 либо 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-родительских 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 фронто-таламической 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 фронто-таламической 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 вседо-

зволренности. 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.

