

Лина Стоун

Как правильно реагировать на детские истерики?



Лина Стоун

**Как правильно реагировать
на детские истерики?**

«Автор»

2026

Стоун Л.

Как правильно реагировать на детские истерики? / Л. Стоун —
«Автор», 2026

В возрасте от одного до четырёх лет нервная система ребёнка находится в стадии активного формирования: префронтальная кора, отвечающая за контроль импульсов, планирование и эмоциональную регуляцию, ещё не созрела, тогда как лимбическая система, управляющая эмоциями, уже активно функционирует. Этот дисбаланс означает, что ребёнок может испытывать сильные чувства — гнев, разочарование, страх, усталость — без достаточных внутренних ресурсов для их управления. Истерика в этом контексте не является манипуляцией, плохим поведением или признаком испорченного характера. Это сигнал о том, что эмоциональная система ребёнка перегружена и нуждается во внешней поддержке для восстановления равновесия.

© Стоун Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Детские крики и психология	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Лина Стоун

Как правильно реагировать на детские истерики?

Детские крики и психология

Как правильно реагировать на детские истерики?

Введение

Почему детские истерики — это нормально? Детские истерики представляют собой естественную часть эмоционального развития ребёнка и являются одним из способов, которыми маленькие люди учатся справляться с интенсивными переживаниями, которые они ещё не могут полностью осознать, назвать или регулировать. В возрасте от одного до четырёх лет нервная система ребёнка находится в стадии активного формирования: префронтальная кора, отвечающая за контроль импульсов, планирование и эмоциональную регуляцию, ещё не созрела, тогда как лимбическая система, управляющая эмоциями, уже активно функционирует. Этот дисбаланс означает, что ребёнок может испытывать сильные чувства — гнев, разочарование, страх, усталость — без достаточных внутренних ресурсов для их управления. Истерика в этом контексте не является манипуляцией, плохим поведением или признаком испорченного характера. Это сигнал о том, что эмоциональная система ребёнка перегружена и нуждается во внешней поддержке для восстановления равновесия.

Кроме того, истерики часто возникают в периоды значительных изменений: освоение новых навыков, переход на твёрдую пищу, приучение к горшку, начало посещения детского сада, появление младшего sibling. Эти события, хотя и позитивные в долгосрочной перспективе, создают нагрузку на адаптационные механизмы ребёнка. Истерика становится способом сбросить накопившееся напряжение, выразить то, что ещё невозможно сформулировать словами, и получить подтверждение, что его переживания замечены и приняты. Понимание нормативности этого явления помогает родителям относиться к истерикам не как к проблеме, которую нужно устранить, а как к возможности для развития эмоционального интеллекта — как у ребёнка, так и у себя.

Как истерики влияют на родителей и детей? Для ребёнка истерика — это одновременно и выражение дистресса, и попытка саморегуляции. В момент всплеска эмоций мозг ребёнка работает в режиме выживания: активируется симпатическая нервная система, выделяются гормоны стресса, способность к логическому мышлению временно снижается. После истерики часто наступает фаза истощения, когда ребёнок может заснуть, стать вялым или, наоборот, искать утешения через близость. Если в этот момент ребёнок получает поддержку, принятие и помощь в назывании пережитых чувств, это укрепляет его доверие к себе и к миру, развивает способность к эмоциональной регуляции и формирует здоровые паттерны реагирования на стресс.

Для родителей истерики могут быть эмоционально заряженным опытом, активирующим собственные триггеры, связанные с детством, чувством компетентности, страхом осуждения. Реакция родителя — раздражение, беспомощность, гнев, вина — естественна, но важно осознавать, что дети считывают эмоциональное состояние взрослого и регулируют своё состояние через него. Когда родитель сохраняет спокойствие, это помогает нервной системе ребёнка выйти из режима тревоги. Когда родитель реагирует импульсивно, это может усилить дистресс ребёнка и закрепить паттерн эскалации.

Длительное воздействие частых истерик без адекватной поддержки может приводить к выгоранию родителей, снижению уверенности в своих воспитательных способностях, напряжению в отношениях между партнёрами. Поэтому забота о собственном эмоциональном ресурсе, поиск поддержки, развитие навыков саморегуляции являются не роскошью, а необходимостью для устойчивого родительства. Понимание того, что истерики — это этап, а не приговор, помогает сохранять перспективу и относиться к трудным моментам с большим состраданием к себе и ребёнку.

Глава 1. Что такое детская истерика?

Определение истерики: эмоциональный всплеск или сигнал о проблеме? Детская истерика представляет собой интенсивную эмоциональную реакцию, характеризующуюся плачем, криком, физическим сопротивлением, иногда агрессивными действиями или самоповреждающим поведением. Важно различать истерику как нормативный этап развития и истерику как симптом более глубоких трудностей. В большинстве случаев истерика является выражением эмоциональной перегрузки, с которой ребёнок не может справиться самостоятельно из-за незрелости нервной системы и ограниченного словарного запаса для выражения чувств. В этом смысле истерика — это не проблема, которую нужно подавить, а коммуникация, которую нужно понять.

Однако в некоторых ситуациях частые, интенсивные или продолжительные истерики могут указывать на дополнительные факторы: сенсорную перегрузку, трудности с обработкой информации, невыявленные медицинские проблемы, травматический опыт, недостаток предсказуемости в повседневной жизни. Поэтому важно подходить к каждой ситуации с любопытством, а не с готовыми ярлыками: что стоит за этой реакцией, какие потребности не удовлетворены, какие навыки нуждаются в поддержке?

Физиологические и психологические причины истерик. Физиологические факторы играют значительную роль в возникновении истерик. Голод, усталость, недосып, физический дискомфорт (жара, холод, тесная одежда, прорезывание зубов, болезнь) снижают порог устойчивости к фрустрации. Нервная система ребёнка, и без того незрелая, в состоянии физиологического истощения теряет способность к саморегуляции, и даже незначительный триггер может запустить интенсивную реакцию. Понимание этого помогает родителям предотвращать часть истерик через заботу о базовых потребностях: регулярное питание, достаточный сон, комфортная одежда, своевременный отдых.

Психологические причины истерик разнообразны и часто переплетаются. Фрустрация — одна из наиболее частых причин: ребёнок хочет сделать что-то самостоятельно, но не может; хочет получить желаемое, но встречает ограничение; хочет выразить мысль, но не находит слов. Эта неспособность реализовать намерение порождает интенсивное чувство бессилия, которое выливается в истерику. Другой фактор — потребность в автономии: в возрасте двух-

трёх лет дети активно исследуют границы своей воли, и ограничение этой воли, даже обоснованное, может восприниматься как угроза формирующейся идентичности.

Эмоциональная перегрузка также часто лежит в основе истерик. Дети, как и взрослые, накапливают впечатления в течение дня: новые люди, места, задачи, правила. К концу дня ресурс регуляции может быть исчерпан, и малейший стимул становится последней каплей. Истерика в этом случае выполняет функцию сброса напряжения, аналогичную тому, как взрослый может плакать после тяжёлого дня.

Недостаток навыков эмоциональной регуляции — ключевой психологический фактор. Ребёнок ещё не умеет распознавать свои чувства, называть их, находить конструктивные способы выражения. Истерика становится примитивным, но доступным способом справиться с тем, что иначе невыносимо. Развитие этих навыков — задача, которую ребёнок решает не в одиночку, а в сопровождении взрослого, который помогает называть чувства, моделирует способы успокоения, создаёт безопасное пространство для выражения эмоций.

Наконец, истерики могут быть реакцией на изменения в окружении: переезд, развод родителей, появление нового члена семьи, начало посещения детского коллектива. Даже позитивные изменения требуют адаптации, и истерика становится способом переработки стресса, связанного с новизной и неопределённостью.

Глава 2. Как распознать истерику?

Признаки и симптомы: как понять, что ребёнок в истерике? Распознавание истерики требует внимания к совокупности поведенческих, эмоциональных и физиологических сигналов. Поведенческие проявления могут включать громкий плач, крик, топание ногами, бросание предметов, физическое сопротивление (вырывание, отталкивание), иногда агрессивные действия по отношению к другим или к себе (удары, щипки, битьё головой). Эмоциональные признаки — интенсивная выраженность чувств: гнев, отчаяние, страх, которые кажутся несоизмеримыми триггеру. Физиологические симптомы — учащённое дыхание, покраснение лица, напряжение мышц, потливость, иногда тошнота или рвота в пике реакции.

Важно также наблюдать за контекстом: истерика часто возникает при накоплении усталости, голода, перегрузки впечатлениями, или в ситуациях, где ребёнок сталкивается с ограничением, фрустрацией, непониманием. Предвестники истерики могут включать нарастающее раздражение, учащение дыхания, изменение мимики, попытки привлечь внимание через капризы. Распознавание этих ранних сигналов позволяет вмешаться до того, как реакция достигнет пика.

Различия между истерикой и капризом. Хотя в бытовой речи эти понятия часто используются как синонимы, между истерикой и капризом есть существенные различия, понимание которых помогает выбирать адекватную стратегию реагирования.

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.