

ИНСТРУКЦИЯ К МАЛЫШУ


Книги для начинающих родителей

ТАТЬЯНА СТЕЦКАЯ
врач-невролог, к.м.н., член Российского общества
сомнологов, автор блога doctor_steckaya

Детские истерики

Кто виноват и что делать?

2-е издание, дополненное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
С79

Иллюстрации во внутреннем оформлении
О. Ноговицыной

Стецкая, Татьяна Анатольевна.

С79 Детские истерики. Кто виноват и что делать? / Татьяна Стецкая. — 2-е издание, дополненное. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-04-232058-3

Детские истерики, вспышки гнева и отказ слушаться часто выбивают родителей из колеи. Что происходит с ребенком на самом деле — это возрастной кризис, особенности темперамента или сигнал о трудностях, которые важно заметить вовремя?

Врач-невролог, кандидат медицинских наук, член Российского общества сомнологов Татьяна Стецкая помогает по-новому взглянуть на сложное поведение детей. Опираясь на многолетнюю практику, автор объясняет, что стоит за истериками, почему угрозы и наказания не работают и как взрослому сохранить самообладание. В книге показано, как отличить нормальные этапы развития от тревожных признаков, распознать аутизм и СДВГ, развивать эмоциональный интеллект ребенка и сохранять контакт даже в напряженные моменты.

Новое издание дополнено главой о СДГВ.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-232058-3

© Стецкая Т., текст, 2026

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
<i>Глава 1. Физиология детского поведения</i>	9
<i>Глава 2. Требовательный младенец (high need baby)</i>	39
<i>Глава 3. Синдром дефицита внимания и гиперактивности</i>	43
<i>Глава 4. Расстройство аутистического спектра</i>	71
<i>Глава 5. Аффективно-респираторные приступы</i>	101
<i>Глава 6. Агрессия</i>	109
<i>Глава 7. Аутоагрессия</i>	116
<i>Глава 8. Ночные страхи</i>	126
<i>Глава 9. Ночные кошмары</i>	130
<i>Глава 10. Протест перед сном</i>	134
<i>Глава 11. Детская истерика</i>	144
<i>Глава 12. Адаптация к детскому саду</i>	213
<i>Глава 13. Эмоциональный интеллект</i>	220
<i>Глава 14. Реакция родителей</i>	238
<i>Заключение</i>	249
<i>Список литературы</i>	251

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 противоестественно для нормального детского развития.

В погоне за секретным способом послушания родители находятся в постоянном поиске информации, однако ключ к решению большинства поведенческих проблем лежит не в поиске секретной техники, а в нас самих. Вспомните английскую поговорку: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Это и есть отправная точка. Когда мы перестаем «исправлять» ребенка и начинаем анализировать собственные реакции и эмоции, происходит удивительное: «трудное» поведение начинает сходить на нет, становясь тем самым «приятным бонусом» нашей внутренней работы.

Почему же эта работа дается так тяжело? Часто нам мешают два фактора: недостаток знаний о возрастных нормах психоэмоционального развития и страх, что наши

усилия не принесут результата. Возникает порочный круг: наша подавленность лишает ребенка ориентиров, его поведение становится еще более тревожным, что, в свою очередь, усиливает наше отчаяние. В этом состоянии эмоционального выгорания единственным выходом кажется медикаментозное лечение для ребенка.

Разорвать этот круг можно только одним способом — через осознанный подход, который начинается с принятия простой истины: вы как родитель имеете полное право на усталость, раздражение и даже злость. Ключевой вопрос не в том, возникают ли эти эмоции, а в том, как вы ими управляете. Именно этот навык осознанного реагирования становится важным фундаментом здоровых детско-родительских отношений.

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.

Для этого я собрала и структурировала знания в удобные блоки, а также проиллюстрировала их реальными историями из жизни, чтобы показать не только суть проблем, но и возможные пути их решения. Здесь собрана не только теоретическая информация, но и практические рекомендации, которые позволят начать работу уже во время чтения.

Если вы стремитесь понять своего ребенка и готовы к изменениям — вы сделали правильный выбор, открыв эту книгу.

ГЛАВА 1

ФИЗИОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

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

Дети по своей природе очень любознательные. В первый год жизни мозг ребенка активно развивается благодаря процессу миелинизации — формированию специальной оболочки вокруг нервных волокон. 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 общении с родителями тоже происходят изменения: если в первом полугодии преобладает потребность в эмоциональном контакте, то во втором на первый план выходит стремление к совместной деятельности через жесты, мимику и вокализацию.

К году 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. Формируются важные нейронные связи между восприятием и движением, процессами возбуждения и торможения. Активно формируется речь. Благодаря развитию речи ребенок начинает регулировать свое поведение, но эта способность еще очень ограничена.

Ключевая причина — незрелость фронто-таламической системы (сети между лобной долей и таламусом), которая отвечает за контроль импульсов, концентрацию внимания, самоконтроль.

Как правило, эта система мозга созревает только к 6–7 годам. 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.

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 протестами. 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.

Парадоксально, но именно в этот сложный период многие взрослые отмечают у детей резкий скачок в развитии. Качественный прорыв происходит не только в двигательной сфере, но и в психоречевой: у одних детей возникают долгожданные первые слова, у других — полноценные фразы.

Однако столь бурный прогресс часто носит неравномерный характер. Спустя некоторое время развитие неизбежно входит в фазу стабилизации. Чередование резких скачков в развитии с периодами относительного покоя лежит в основе возрастных кризисов. В периоды стабильности ребенок осваивает и закрепляет новые навыки. Он учится применять их в разных ситуациях, но не всегда все проходит гладко. Поэтому капризы могут затягиваться, вызывая у родителей беспокойство и тревогу.

Возрастные кризисы — это неотъемлемая и важная часть становления личности ребенка. Хотя через них проходят все дети, течение каждого кризиса глубоко индивидуально. Оно зависит от особенностей характера самого ребенка, принятой в семье модели воспитания, а также от уровня стрессоустойчивости и реакции родителей на его поведение.

Когда взрослые понимают, что импульсивность и протесты в этот период — это не «плохое поведение», а возрастная норма, им становится значительно проще пережить кризис. Это знание позволяет отказаться от давления и агрессии в пользу осознанных воспитательных приемов.

Как правило, такие проявления, как негативизм, капризность и упрямство, значительно обостряются, если родители неверно реагируют на возросшие потребности ребенка. И, напротив, при чутком и понимающем подходе эти негативные симптомы часто сглаживаются.

Классические работы, заложившие основу изучения возрастных кризисов в отечественной психологии, принадлежат выдающимся советским ученым, таким как Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин и Л. И. Божович.

Выготский рассматривал кризисы с позиции разрушения старой структуры и созидания новой, подразумевающая завершение предыдущего возрастного этапа и начало следующего. Он считал, что источником кризиса является противоречие между возрастающими психическими, 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:

- **кризис новорожденности;**
- **кризис первого года;**
- **кризис трех лет;**
- **кризис семи лет;**
- **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

Алина нормально не спала уже несколько недель. Любимый комочек счастья, новорожденная доченька Верочка, вызывала в молодой маме противоречивые чувства. С одной стороны, какая-то невероятная, неопишуемая любовь. С другой — тревожность и даже раздражение. Когда Вера не спала, она почти постоянно кричала. Бывали, конечно, моменты просветления, но в остальном — регулярный требовательный плач. В какой-то момент Алина уже научилась интуитивно, почти на клеточном уровне, отличать колики от желания поесть, утомление от необходимости сменить подгузник. Но усталость не проходила. И хотелось кричать: «Да что тебе постоянно не так?» А «не так» для малышки Верочки было абсолютно все...

Пожалуй, один из самых сложных этапов в жизни ребенка с точки зрения физиологии — это кризис новорожденности. Он считается первым критическим периодом из-за кардинальной смены условий среды.

Особенно мощная адаптация происходит в первые сутки, когда водная среда сменяется воздушной. Малышу нужно приспособиться к новой реальности: тесное пространство сменяется огромным миром, привычный шум утробы — разнообразием внешних звуков, а постоянная темнота — ярким светом.

В этот период развитие всех систем организма переходит на новый уровень, ведь новорожденному необходимо обеспечивать собственную жизнедеятельность без утробы матери. Несмотря на физическое отделение, малыш сохраняет полную физиологическую зависимость от взрослого в удовлетворении базовых потребностей: в еде, тепле, общении, сне и гигиене. Однако даже при идеальном уходе со стороны взрослого физиологическая незрелость желудочно-кишечного тракта малыша может стать причиной выраженного дискомфорта. Для родителей эти эпизоды безутешного плача, возникающие «на ровном месте», похожи на настоящую истерику. Но за ними чаще всего стоит не эмоциональный протест, а физиологическое явление — младенческие колики.

Как проявляются колики?

Днем ребенок выглядит абсолютно здоровым и спокойным, но ближе к вечеру или ночью без какой-либо видимой причины начинается интенсивный, пронзительный плач.

Состояние малыша в этот момент может быть очень тревожным для родителей:

- он надрывно плачет, его лицо может краснеть;
- животик часто бывает напряженным и вздутым;
- младенец рефлекторно поджимает ножки к животу, сжимает кулачки и выгибает спину, что свидетельствует о дискомфорте в кишечнике;
- не реагирует на привычные методы успокоения.

Хотя единой причины колик не установлено, большинство педиатров рассматривают их не как болезнь, а как естественный этап адаптации пищеварительной системы из-за функциональной незрелости желудочно-кишечного тракта. Ферменты еще не работают в полную силу, а кишечная микрофлора только формируется, что приводит к болезненным спазмам при переваривании пищи и скоплению газов.

Современная диагностика младенческих колик основывается на Римских критериях IV пересмотра, которые были утверждены международным экспертным сообществом в апреле 2016 года.

Согласно этим критериям, состояние признается коликами при соблюдении следующих условий:

- 1) симптомы проявляются у детей в возрасте до 5 месяцев;
- 2) приступы плача возникают и прекращаются без видимой причины;
- 3) продолжительность плача составляет не менее 3 часов в сутки, а эпизоды повторяются не реже 3 дней в неделю;