

Истерика у ребенка 2–3 лет: что делать и чего делать нельзя

Советы педагога-психолога для родителей

Почему это происходит?

Если ваш ребенок в возрасте 2–3 лет вдруг ни с того ни с сего падает на пол в магазине, кричит, топает ногами и отказывается надевать шапку — знайте: вы не одни. Это не избалованность, не плохое воспитание и не «характер испортился». Это возрастной кризис, через который проходят практически все дети.

В этом возрасте ребенок впервые осознает себя как отдельную личность. У него появляется собственное «Я», свои желания и потребности. Но вот беда: словарный запас еще слишком мал, чтобы объяснить взрослому, чего именно он хочет. А эмоции уже очень сильные. Результат — истерика.

Плюс ко всему нервная система малыша еще незрелая. Он физически не может успокоиться сам, как это делает взрослый. Ему нужна ваша помощь.

Важно понимать: истерика — это не манипуляция в привычном смысле. Ребенок не «издевается» над вами. Он искренне страдает от того, что не может справиться с переполняющими его чувствами.

Что делать: пошаговый алгоритм

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие

Это самое сложное и самое важное. Чем громче кричит ребенок, тем тише должен быть ваш голос. Ваше спокойствие — это якорь, за который он сможет зацепиться.

Как это сделать физически: сделайте глубокий вдох, сосчитайте до пяти, скажите себе: «Это кризис. Это пройдет. Я взрослый, я справлюсь».

Шаг 2. Опуститесь на уровень глаз ребенка

Присядьте на корточки, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Не нависайте сверху — это пугает и усиливает протест.

Шаг 3. Признайте чувства ребенка

Не пытайтесь переубедить или отвлечь в первые секунды. Сначала — принятие.

Скажите:

- «Ты очень расстроился, потому что хотел еще поиграть».
- «Я вижу, ты злишься. Это нормально».
- «Тебе обидно, что мы уходим с площадки».

Не говорите:

- «Не плачь, ничего страшного не случилось».
- «Посмотри, какая птичка полетела!» (отвлечение работает не всегда и обесценивает чувства).
- «Ты что, маленький?»

Шаг 4. Обнимите или просто будьте рядом

Если ребенок позволяет — обнимите его крепко, но мягко. Физический контакт помогает нервной системе успокоиться. Если он отталкивает — не настаивайте. Просто сядьте рядом и скажите: «Я здесь. Я никуда не уйду».

Шаг 5. Дождитесь, пока волна спадет

Истерика имеет пик и спад. На пике бесполезно что-либо объяснять. Просто переждите. Когда ребенок начнет всхлипывать и успокаиваться — вот тогда можно говорить.

Шаг 6. Проговорите ситуацию и предложите выход

Когда буря утихла:

- «Ты хотел взять эту игрушку, но мы не можем ее купить. Я понимаю, что это обидно. Давай дома нарисую такую же?»
- «Ты устал. Давай пойдем домой, прочитаем книжку и отдохнем».

Шаг 7. Не возвращайтесь к случившемуся

Не читайте нотации постфактум. «Вот видишь, как некрасиво ты себя вел» — это только закрепляет негативный опыт. Истерика закончилась — тема закрыта.

Чего делать НЕЛЬЗЯ

☐ Кричать в ответ

Крик родителя — это топливо для истерики. Ребенок пугается, его нервная система возбуждается еще сильнее, и успокоиться он уже не может.

☐ Шлепать и наказывать физически

Это не останавливает истерики, а делает их более частыми и интенсивными. Ребенок учится, что сильный бьет слабого, и что эмоции нужно подавлять, а не проживать.

☐ Оставлять одного в замкнутом пространстве

«Успокоишься — тогда выйдешь» — это не воспитание, это травма. Ребенок в истерике чувствует себя в опасности и зовет вас. Если вы уходите, он делает вывод: «Меня бросили, когда мне плохо».

☐ Стыдить и стыдить прилюдно

«Посмотрите, какой невоспитанный мальчик!», «Как тебе не стыдно!» — эти фразы не учат саморегуляции, а формируют низкую самооценку и чувство вины.

☐ Уступать, чтобы прекратить крик

Если вы купили игрушку только потому, что ребенок закричал, — вы научили его именно этому способу добиваться своего. Следующая истерика будет громче и дольше.

☐ Игнорировать полностью

«Пусть покричит, перестанет» — работает только в том случае, если вы находитесь рядом и сохраняете спокойствие. Уходить в другую комнату и заниматься своими делами — значит показывать ребенку, что его чувства вам безразличны.

☐ Сравнить с другими детьми

«Вот Маша никогда так не кричит» — это удар по самооценке и повод для еще большего протеста.

Профилактика: как снизить количество истерик

1. Предупреждайте заранее. «Мы сейчас идем в магазин. Там мы купим только хлеб и молоко. Игрушку покупать не будем». Спокойно, но твердо.
2. Давайте выбор там, где это возможно. «Ты наденешь красную шапку или синюю?» — ощущение контроля снижает протест.
3. Соблюдайте режим. Усталый, голодный или перевозбужденный ребенок срывается гораздо чаще.
4. Играйте в «успокоительные» игры. Например, «сдуваем шарик» (глубокий вдох и медленный выдох), «медвежьи объятия», «кто дольше помолчит».
5. Будьте предсказуемы. Если сегодня нельзя, а завтра можно — истерики будут всегда. Правила должны быть стабильными.

Когда стоит обратиться к специалисту?

Обратитесь к психологу или неврологу, если:

- Истерики длятся более 30–40 минут и не прекращаются от вашего присутствия.
- Ребенок задерживает дыхание до потери сознания.
- Истерики сопровождаются агрессией к себе (бьется головой, кусает себя).
- Приступы происходят чаще 5–7 раз в день и не связаны с усталостью или голодом.
- Вы чувствуете, что теряете контроль и боитесь за себя или ребенка.

Это не значит, что с ребенком «что-то не так». Это значит, что ему и вам нужна дополнительная поддержка.

Главное, что нужно запомнить

Истерика — это не каприз. Это крик о помощи.

Ребенок 2–3 лет еще не умеет управлять своими эмоциями. Ваша задача — не «прекратить крик», а помочь ему пережить бурю и научиться справляться с чувствами. Со временем, с вашей поддержкой и терпением, он обязательно этому научится.

Вы — не плохой родитель. Вы — родитель ребенка, который растет. А рост — это всегда непросто.