

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 212» (МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей

**Как справляться с детской истерикой?**

Составитель:  
Старший воспитатель  
Евдакова М. П.

Барнаул, 2026 г.

Детская истерика — это испытание, через которое проходят практически все родители. В такие моменты Вы можете чувствовать растерянность, стыд или гнев. Важно помнить: истерика — это не признак плохого воспитания и не попытка ребенка «вывести вас из себя». Это **сигнал бедствия**, с которым малыш не может справиться самостоятельно. Как говорят специалисты, это «зов о помощи и надежда на то, что взрослые поймут и помогут».

Давайте разберемся, почему это происходит и как действовать грамотно, опираясь на советы врачей и психологов.

### **Почему случаются истерики? (Взгляд специалистов)**

Понимание причин — первый шаг к решению проблемы. Детские истерики являются необходимым этапом развития психики ребенка, поскольку малыши учатся взаимодействовать с миром, но еще не имеют навыков саморегуляции.

Основные причины можно разделить на несколько групп:

1. **Физиологический дискомфорт:** Голод, усталость, недосып или болезнь. В таком состоянии терпение ребенка на нуле. Дети, которые не получают достаточного отдыха и тихого времени, становятся более раздражительными.
2. **Эмоциональная перегрузка:** Ребенок испытывает сильные чувства (гнев, разочарование, обиду), но еще не умеет выражать их словами. Эмоции просто «захлестывают» его.
3. **Кризисы развития:** Наиболее известный — кризис 3 лет, когда ребенок начинает осознавать себя отдельной личностью и отстаивать свое «Я» через протест («Я сам!», «Не хочу!»).
4. **Нехватка внимания:** Иногда истерика — это единственный известный ребенку способ привлечь внимание родителя, если тот постоянно занят.

### **Что нельзя делать во время истерики?**

Психологи единодушны в том, чего делать категорически не рекомендуется, чтобы не усугубить ситуацию и не разрушить доверие.

- **Не кричите и не угрожайте.** Крик только усиливает страх и напряжение ребенка. Фразы «Немедленно успокойся!» или «Веди себя прилично!» не работают, так как малыш и так не владеет собой, а ваш окрик добавляет отрицательных эмоций. Если родитель реагирует громкими гневными вспышками, ребенок может просто скопировать такое поведение.
- **Не игнорируйте и не оставляйте одного.** Оставляя ребенка в одиночестве в состоянии аффекта, мы даем ему сигнал, что он со своей

бедой остался один. Это чувство покинутости может быть очень травматичным.

- **Не поддавайтесь на манипуляции, но и не отказывайтесь от правил.** Если вы хоть раз уступите требованию «Купи!», подкрепленному истерикой в магазине, такое поведение закрепится как действенный способ получить желаемое. Будьте последовательны: если нельзя сегодня, значит нельзя всегда. При этом важно оставаться на стороне ребенка, но твердо стоять на своем — это принцип «мягкой стены».
- **Не стыдите и не унижайте.** Нельзя говорить «Ты плохой мальчик», «Как тебе не стыдно». Стыд усугубляет и без того тяжелое состояние ребенка. Плох не ребенок, а то, что он сейчас не справляется со своим гневом.

### **Инструкция: как реагировать на истерику**

Существует два разных состояния: **капризы** (демонстративное поведение) и **истерика** (аффект). В первом случае ребенок вас слышит и контролирует ситуацию, во втором — нет. Тактика будет немного отличаться.

#### **Ваши действия во время истерики (когда ребенок «не слышит»):**

1. **Сохраните собственное спокойствие.** Это самое главное. Глубоко вдохните. Ваше спокойствие — это «якорь» для захлестнутого эмоциями малыша. Если можете, мысленно представьте преграду между вами и криком, чтобы не принимать все на свой счет.
2. **Обеспечьте безопасность.** Убедитесь, что ребенок не бьется головой об острые углы и не причиняет себе вред. Если нужно, мягко, но уверенно отстраните его от опасного места.
3. **Обеспечьте физический контакт (тактильное успокоение).** Если ребенок позволяет, **крепко, но мягко обнимите его.** Психологи называют это «удерживающим объятием». Это помогает вернуть ребенка в контакт с реальностью через глубокую чувствительность. Можно гладить по спинке, просто быть рядом.
4. **Назовите чувство.** Даже если кажется, что не помогает, говорите спокойным, низким голосом: «Я вижу, ты очень злишься», «Тебе обидно». Это учит ребенка понимать свое состояние.
5. **Ждите.** Пока идет пик эмоций, не нужно ничего объяснять, уговаривать или ругать. Ребенок все равно вас не слышит. Просто переждите, оставаясь рядом.

#### **После того как буря стихла (это самый важный этап!):**

1. **Сделайте паузу.** Не начинайте разговор сразу. Подождите около 15 минут, чтобы нервная система успокоилась.

2. **Помогите ребенку осмыслить случившееся.** Обсудите ситуацию: «Ты так хотел эту игрушку, что не смог справиться с обидой, когда я тебе отказала». Объясните последствия: «Мы опоздали в гости» или «Я расстроилась».
3. **Предложите альтернативу.** Научите ребенка безопасным способам выражать гнев: можно потопать ногами, порвать ненужную бумагу, побить подушку или нарисовать свою злость. Объясните, что злиться — нормально, но драться или кричать на других — нет.

### **Профилактика: как сделать истерики более редкими**

- **Соблюдать режим.** Четкий распорядок дня, достаточный сон и своевременное питание творят чудеса. Уставший и голодный ребенок — кандидат №1 на истерику.
- **Предоставлять право выбора.** Не загоняйте ребенка в угол запретами. Давайте иллюзию контроля: «Ты наденешь красную куртку или синюю?», «Мы пойдем гулять в парк или во двор?».
- **Хвалить за хорошее поведение.** Уделяйте максимум внимания ребенку, когда он ведет себя хорошо. Для детей внимание родителей — это валюта. Если они не получают его за хорошее поведение, они будут добиваться его истериками. Хвалите конкретно: «Мне очень нравится, как ты спокойно собрал игрушки».
- **Использовать "особенное время".** Психологи рекомендуют каждый день уделять 10-15 минут только ребенку, где он полностью руководит игрой, а вы просто находитесь рядом и комментируете его действия. Это укрепляет связь и снижает потребность в негативном внимании.

### **Когда нужна помощь специалиста?**

Истерики — это нормально, но до определенного предела. По данным исследований, большинство детей перерастают склонность к истерикам к **3,5 годам**. Стоит обратиться к педиатру, психологу или неврологу, если:

- Истерики становятся более частыми и тяжелыми после 4 лет.
- Ребенок во время приступа наносит травмы себе или другим.
- Ребенок задерживает дыхание до потери сознания.
- Вы чувствуете, что не справляетесь и теряете контроль над собой.

**Помните:** спокойный родитель — лучший помощник для бушующего ребенка. Проявляя терпение и любовь, вы учите малыша самому главному — понимать себя и справляться с трудностями.

Интернет-ресурсы:

<https://gppc.ru/to/krylatskoe/135601/#ajax-content-wrap>

<https://gppc.ru/news/134043/#respond>

<https://infourok.ru/konsultaciya-upryamstvo-i-kaprizy-7894177.html>