

**Новое об истериках и строении мозга ребенка.**

**2 типа истерик у детей и правильная реакция родителей.**

Детские истерики — одна из самых неприятных сторон родительской жизни. Большинство родителей научены тому, что есть только один надежный способ реакции на истерику — игнорировать ее. Однако имеет смысл научиться различать истерики разного происхождения — ведь реагировать на них надо по-разному. Рассказываем, как связаны скандалы, которые закатывают дети, и развитие их мозга.

Когда вы имеете представление о верхнем и нижнем мозге, вы можете заметить, что существует два типа истерик. Истерика верхнего этажа возникает, когда ребенок, по сути дела, произвольно решает ее закатить. Он делает сознательный выбор действовать таким образом, терроризировать вас и манипулировать вами, пока не получит то, чего хочет. Несмотря на весь драматизм и кажущиеся искренними мольбы, он способен мгновенно прекратить истерику, получив то, что требовал. Причина такой способности остановиться в том, что в этот момент ребенок использует верхний мозг. Он способен контролировать свои эмоции и телесные реакции, логически рассуждать и принимать здравые решения. Так, девочка, возможно, выглядит совсем потерявшей контроль над собой, когда истошно орет посреди супермаркета: «Я хочу те тапочки с принцессой сейчас!» — но вы обнаружите, что она контролирует ситуацию и просто манипулирует вами ради достижения желаемого исхода.

Родителям, сумевшим распознать истерику верхнего этажа, остается лишь одна очевидная реакция: никогда не вступать в переговоры с террористом. ***Истерика верхнего этажа взывает к установлению жестких границ и ясных решений о том, какое поведение является приемлемым, а какое — неприемлемым. Правильной реакцией на подобную ситуацию было бы спокойное объяснение: «Я понимаю, что тебе очень понравились эти тапочки, но мне совершенно не нравится то, как ты себя ведешь. Если ты не остановишься прямо сейчас, ты не получишь тапочек, и мне придется запретить тебе идти сегодня на детский праздник, поскольку ты не умеешь себя вести».***

После этого очень важно осуществить объявленное наказание, если поведение не прекратилось. Обеспечивая ясные ограничения подобного типа, вы даете своей дочери возможность наблюдать последствия ее неприемлемого поведения и практиковаться в контроле над собственными побуждениями. Вы учите ее тому, что уважительное обращение, терпение и отсроченное удовольствие вознаграждаются, а противоположное поведение — нет. Это важные уроки для развития мозга.

Если вы отказываетесь поддаваться давлению истерик верхнего этажа — независимо от возраста вашего ребенка, — вы перестанете сталкиваться с ними регулярно. Поскольку верхние истерики являются намеренными, ребенок перестанет обращаться к приемам такого типа, как только убедится, что они неэффективны, а иногда приводят к негативным результатам.

Истерика нижнего этажа — нечто совершенно другое. В этом случае ребенок до такой степени расстроен, что не способен использовать свой верхний мозг. Ваш малыш становится настолько зол из-за того, что вы льете ему воду на голову, чтобы помыть волосы, что начинает кричать, выбрасывать игрушки из ванны и отчаянно махать кулачками, пытаясь вас ударить. В этом случае нижняя часть его мозга, в частности его миндалевидное тело, берет верх и держит в заложниках его верхний мозг. Гормоны стресса, наполняющие маленькое тело, мешают его верхнему мозгу функционировать полностью. В результате он буквально не в состоянии — по крайней мере, на данный момент — контролировать свое тело и эмоции, прилагать рассудок, учитывать возможные последствия, решать проблемы или принимать во внимание чувства другого человека. Он вышел из себя. Ворота перегородили путь к верхнему этажу, и он просто не может использовать весь свой мозг.

**Когда ваш ребенок находится в таком состоянии дезинтеграции и истерика нижнего этажа приняла масштабные размеры, необходима совершенно иная родительская реакция. Если в случае верхней истерики родителям следует быстро установить жесткие границы поведения, то соответствующая реакция на нижние истерики должна быть более ласковой и успокаивающей.

Первое, что должны предпринять родители, — установить связь с ребенком и помочь ему успокоиться. Этого иногда можно достичь ласковыми прикосновениями и утешительными интонациями. Или, если он зашел настолько далеко, что может травмировать себя либо кого-то другого или что-то сломать, лучше взять его на руки, прижать к себе и спокойно говорить с ним, унося его с места событий.

Вы можете экспериментировать с различными подходами, в зависимости от темперамента своего ребенка, но главное — вы должны утешить его. В этих случаях нет смысла говорить о наказании или приемлемости поведения. Он просто не в состоянии воспринимать эту информацию в момент истерики нижнего мозга, поскольку подобного рода разговоры требуют функционирования верхнего мозга, способного выслушивать и усваивать информацию.

Затем, когда верхний мозг вернется на место событий, вы можете начать действовать, применяя логику и рассуждения («Тебе не понравилось, что папа так мыл тебе голову? Как ты хочешь, чтобы мы мыли тебе голову в следующий раз?»). Как только ребенок пришел в более восприимчивое состояние, можно поговорить о приемлемом и неприемлемом поведении и любых возможных последствиях («Я знаю, что ты очень рассердился из-за того, что вода текла тебе на лицо. Но нельзя никого бить, даже если ты очень зол. Ты можешь сказать мне словами: «Мне это не нравится. Пожалуйста, перестань»). Ваши воспитательные меры теперь способны поддержать ваш авторитет — что очень важно, — и вы можете реализовать их с позиций большей информированности и сочувствия. И ваш ребенок скорее усвоит этот урок, поскольку вы учите его в тот момент, когда его мозг станет восприимчив к обучению.

Как знают опытные родители, для детей ясельного возраста ситуации, когда они выходят из себя, — не редкость. Если это случается с десятилетним ребенком, все выглядит по-другому, однако ребенок любого возраста (и даже взрослый!) подвержен захвату со стороны нижнего мозга в ситуациях эмоционального накала. Именно поэтому знание о верхнем и нижнем мозге — и о том, что истерики могут происходить на разных этажах, — способно помочь нам эффективнее приучить своих детей к дисциплине. Оно позволяет яснее видеть, когда следует проводить черту, а когда использовать ласковое сочувствие.

Из книги "Воспитание с умом.

12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка"