

РАСТЕМ БЕЗ ИСТЕРИК

Границы, эмоции и экраны для дошкольника

Практическое руководство для родителей дошкольников

ВНУТРИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Как говорить о теле и границах спокойно и безопасно
- ✓ Как устанавливать правила без крика и слёз
- ✓ Как переживать переходы без скандала
- ✓ Как выстроить здоровые отношения с гаджетами
- ✓ Что делать с истериками, страхами и сильными эмоциями



Основано на детской психологии, нейробиологии
и практике бережного воспитания

Илья Мельников

Илья Мельников

Растем без истерик

<https://litres.ru/74385518>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как устанавливать границы без крика? Что делать, если ребёнок падает на пол из-за отказа, не хочет выключать планшет, боится темноты, кусается, бьётся или не переносит швы на одежде?

«Растем без истерик» — практическое руководство для родителей дошкольников о восьми самых напряжённых темах повседневного воспитания: разговоре о теле и приватности, родительских границах, переходах между занятиями, гаджетах, сильных эмоциях, агрессивных вспышках, страхах и сенсорной чувствительности.

В каждой главе — узнаваемые семейные ситуации, понятные объяснения, пошаговые алгоритмы и готовые фразы, которые помогают сохранить одновременно тепло и твёрдость.

Книга не обещает «идеального ребёнка»: её задача — дать взрослому более спокойный, безопасный и предсказуемый способ действовать в сложный момент.

Содержание

Важное примечание	6
Содержание	7
Глава 1. Половое воспитание: откровенно, научно и безопасно	8
1. Вводная сцена: «Что вы тут делаете?! А ну быстро оделись!»	9
2. Что происходит внутри: детское любопытство против взрослой эротизации	11
1. Разница между детской и взрослой сексуальностью	11
2. Детская мастурбация: где грань нормы?	11
3. Игры в «доктора»: правила безопасности и границы	13
Критерии здоровой игры:	13
4. Пошаговый алгоритм: как отвечать на вопросы о рождении и сексе	14
Возрастные скрипты ответов:	14
5. Протокол приватности: что делать при детской мастурбации	15
6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры	16
Памятка для холодильника	18
Глава 2. Здоровые границы и родительский	19

1. Вводная сцена: «Ну пожалуйста, ещё пять минуточек!»	20
2. Что происходит внутри: нейробиология границ и детская тревога	22
1. Метафора моста с перилами: почему вседозволенность пугает	22
2. Две непересекающиеся работы: формула доктора Бекки Кеннеди	23
3. Классификация правил: 4 цветовые зоны Юлии Гиппенрейтер	24
4. Пошаговый протокол: формула трёх шагов для твёрдого «НЕТ»	25
Разбор на реальном примере (Уход с детской площадки):	25
5. Почему подкуп и шантаж убивают родительский авторитет?	26
6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Илья Мельников

Растем без истерик

ИЛЬЯ МЕЛЬНИКОВ

РАСТЕМ БЕЗ ИСТЕРИК

Границы, эмоции и экраны для дошкольника

Практическое руководство для родителей дошкольников

Электронное издание

Важное примечание

Книга носит информационно-просветительский характер и не заменяет консультацию педиатра, детского психолога, психиатра, невролога или другого профильного специалиста.

Если поведение ребёнка связано с риском травмы, выраженной агрессией, самоповреждением, резким регрессом навыков, подозрением на насилие, тяжёлой тревогой, нарушением сна или симптомами, мешающими повседневной жизни, обратитесь за профессиональной помощью. При непосредственной угрозе жизни и безопасности действуйте как в экстренной ситуации.

Возрастные нормы и рекомендации в книге — ориентиры, а не диагностические критерии. У детей разный темп развития, темперамент, семейный и медицинский контекст.

Содержание

- Глава 1. Половое воспитание: откровенно, научно и безопасно
- Глава 2. Здоровые границы и родительский авторитет
- Глава 3. Переходы без скандала
- Глава 4. Гаджеты, экраны и цифровой баланс
- Глава 5. Эмоциональный мир ребёнка
- Глава 6. Истерики, удары, укусы и разрушительное поведение
- Глава 7. Страхи, тревога и ночные кошмары
- Глава 8. Темперамент и сенсорная чувствительность

Глава 1. Половое воспитание: откровенно, научно и безопасно

«Если о сексе и теле с ребёнком не заговорит любящий родитель спокойным и уважительным языком, за него это делает уличный фольклор, интернет или порнография — языком пошлости, насилия и стыда».

1. Вводная сцена: «Что вы тут делаете?! А ну быстро оделись!»

Суббота, день. В детской комнате подозрительно тихо. Пятилетний Арсений и его четырёхлетняя двоюродная сестра Полина уже двадцать минут играют за закрытой дверью.

Мама тихонько приоткрывает дверь с тарелкой вымытых яблок и замирает в шоке: дети сидят на ковре со спущенными трусиками, и Арсений внимательно разглядывает Полину с игрушечным стетоскопом в руке.

— «Мы играем в больницу, я осматриваю пациентку!» — радостно сообщает сын.

Внутри мамы взрывается паническая сирена: «Боже мой! Стыд какой! Это разврат! Они испорчены! Что из них вырастет?!»

Тарелка с яблоками со стуком опускается на стол, голос мамы срывается на крик:

— «А ну немедленно натянули трусы! Как вам не стыдно?! Арсений, в угол! Полина, к себе в комнату! Чтобы я больше никогда такого не видела, бесстыдники!»

Дети в ужасе плачут, мама пьёт успокоительное, чувствуя себя ужасной матерью, упустившей воспитание.

Что на самом деле произошло в комнате? Произошёл не «разврат», а классический этап нормативного детского познания мира. Но взрослая проекция превратила биологиче-

скую любознательность в постыдный грех.

2. Что происходит внутри: детское любопытство против взрослой эротизации

1. Разница между детской и взрослой сексуальностью

Главная ошибка родителей — смотреть на поведение дошкольника через призму взрослого сексуального опыта:

Для взрослого половые органы могут быть связаны с эротикой, влечением, отношениями и социальными табу.

Для ребёнка 4–6 лет половые органы — часть физической реальности и объект естественного анатомического любопытства, как и другие части тела.

Когда пятилетки смотрят друг на друга под трусиками, ими движет ровно тот же импульс, что и при разборке сломанной машинки: исследовательский интерес к устройству окружающего мира.

2. Детская мастурбация: где грань нормы?

Около 3–6 лет многие дети случайно обнаруживают,

что прикосновение к половым органам вызывает приятное, успокаивающее ощущение.

ВОЗРАСТНАЯ НОРМА:

Происходит эпизодически (перед сном, при расслаблении, от скуки).

Ребёнок легко переключается на игру, прогулку, книгу.

Выражение лица спокойное, расслабленное.

При просьбе уйти в свою комнату — спокойно соглашается.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ (Требуется помощь психолога):

Компульсивный характер (трётся часами, до ссадин и пота).

Невозможно отвлечь, при попытке остановить — приступ паники.

Возникло резко после травмы, развода родителей, насилия.

Симптом тяжелой сенсорной или эмоциональной декомпенсации.

Важно: Прежде чем искать психологию, исключите у педиатра физиологический дискомфорт (острицы/энтеробиоз, аллергия на порошок, тесное синтетическое бельё, воспаление крайней плоти или вульвит).

3. Игры в «доктора»: правила безопасности и границы

Детские игры в исследование тела со сверстниками — естественны, но требуют от родителей чёткого контроля рамок безопасности.

Критерии здоровой игры:

Равенство возраста: Разница между детьми не превышает 1–2 лет.

Добровольность и согласие: Никто никого не заставляет, нет плача, запугиваний и угроз («если не покажешь — не буду дружить»).

Отсутствие проникновения: Только визуальный осмотр; категорический запрет на засовывание любых предметов куда бы то ни было.

Если вы застали детей за такой игрой — никакого крика и стыжения.

Спокойно войдите: «Так, доктора, приём окончен. Надеваем штанишки. В нашей семье есть правило: интимные места мы не показываем друг другу, их осматривает только настоящий врач в поликлинике вместе с мамой. Пойдёмте пить чай и строить железную дорогу».

4. Пошаговый алгоритм: как отвечать на вопросы о рождении и сексе

Возрастные скрипты ответов:

Вопрос 3–4 лет: «Мама, откуда я взялся?»

Ответ: «Ты вырос в моем животике, в специальном уютном домике — матке. А когда ты подрос, доктора помогли тебе родиться на свет».

Вопрос 5–6 лет: «А как семечко папы попало к маме в животик?»

Ответ: «У взрослых мужчины и женщины, когда они очень любят друг друга и хотят сделать малыша, есть особый способ обниматься. Папа соединяет свой пенис с влагалищем мамы, и клеточка-сперматозоид плывёт навстречу маминой яйцеклетке».

Вопрос 7–8 лет: «А зачем людям секс, если они не хотят детей?»

Ответ: «Секс у взрослых — это не только для рождения детей. Это способ выразить глубокую любовь, нежность и получить удовольствие от близости с любимым человеком, когда оба на это согласны».

5. Протокол приватности: что делать при детской мастурбации

Если вы увидели, что ребёнок трогает себя под одеялом или трётся о подушку:

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие: никаких испуганных вздохов, криков «Вытащи руки!» и шлепков.

Шаг 2. Разделяйте «стыд» и «приватность»:

Не говорите: «Это грязно и плохо». Скажите: «Ты исследуешь своё тело. Это нормально, твоему телу может быть приятно. Но это интимное действие. У нас есть правило приватности: мы делаем это только в своей комнате, закрыв дверь, чистыми руками и без свидетелей. В гостиной, садике и при людях мы так не делаем».

Шаг 3. Мягкое переключение: Если это происходит днём от скуки: «Давай твои ручки сейчас помогут мне замесить тесто / соберут сложный пазл».

6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры

Стоп-фраза: «Перестань трогать пирожок/хвостик, а то отсохнет / заболеешь!»

Почему не помогает: Запугивание порождает тяжелейшие неврозы, ипохондрию и страх перед телом.

Фраза-опора: «Трогать себя в интимных местах можно только наедине в спальне и чистыми ручками».

Стоп-фраза: «Фу, какая гадость, о таком неприлично спрашивать!»

Почему не помогает: Закрывает диалог. Ребёнок усваивает: секс — это грязь, а родители — не место для правды.

Фраза-опора: «Это отличный, взрослый вопрос. Давай я расскажу тебе, как устроена биология человека».

Стоп-фраза: «Мы тебя в капусте нашли / аист в клюве принёс»

Почему не помогает: Ложь разрушает авторитет родителя в 6–7 лет, когда сверстники расскажут правду во дворе.

Фраза-опора: «Дети рождаются из слияния маминой и папиной клеточек внутри маминого тела».

Стоп-фраза: «Ты девочка, тебе нельзя смотреть, как писают мальчики!»

Почему не помогает: Создает нездоровый ажиотаж вокруг анатомических различий.

Фраза-опора: «Мальчики и девочки устроены по-разному. У мальчиков есть пенис, а у девочек — вульва».

Памятка для холодильника

Любопытство — это не разврат: Интерес к телу в 4–7 лет — признак здорового когнитивного развития ребёнка.

Правило приватности вместо стыда: Мы не запрещаем трогать тело, мы учим социальным нормам места и времени (только в своей комнате, без свидетелей).

Научный язык: Разговаривайте о теле так же спокойно и нейтрально, как о строении кровеносной системы или космосе.

Не опережайте вопросы: Отвечайте ровно на ту глубину, о которой спросил ребёнок сегодня. Захочет узнать больше — придёт снова, если не встретит осуждения.

Источник правды — семья: Ваша открытость сегодня гарантирует, что в подростковом возрасте ребёнок придёт со своими трудностями и вопросами к вам, а не на сомнительные форумы.

Глава 2. Здоровые границы и родительский авторитет

«Границы в воспитании — это не колючая проволока тюрьмы, а надёжные перила на высоком мосту над пропастью. Без перил ребёнок не чувствует себя свободным — он замирает от ужаса и начинает судорожно проверять, выдержит ли этот мир его вес».

1. Вводная сцена: «Ну пожалуйста, ещё пять минуточек!»

Вечер в торговом центре. Четырёхлетний Даня сидит посреди прохода перед витриной с радиоуправляемыми роботами и заливается слезами:

— «Купи робота! Ты обещала! Я без него не уйду-у-у!»

Мама, краснея под осуждающими взглядами прохожих, мечется между тремя провальными стратегиями:

Сначала она умоляет и оправдывается:

— «Дань, ну посмотри, у нас нет с собой денег, и дома уже есть три робота, ну пойдём, пожалуйста...»

(Даня кричит ещё громче, понимая, что мама колеблется).

Затем она срывается на угрозы и шантаж:

— «Всё! Если ты сейчас же не встанешь, я уйду одна, а тебя здесь оставлю! И сладкого ты месяц не получишь!»

(Даня впадает в ярость и начинает бить ногами по полу).

В финале, окончательно сломленная стыдом и усталостью, мама сдаётся:

— «Ладно! Только замолчи! Я куплю его, но это в последний раз!»

Она покупает игрушку. В машине Даня сжимает коробку, но вместо радости он хмур, дёргает маму за рукав и через десять минут закатывает новую истерику из-за того, что сок открыли «не с того угла».

Почему уступка не принесла ребёнку покоя? Потому что Даня только что остался на мосту без перил — один на один с пугающей властью над взрослым.

2. Что происходит внутри: нейробиология границ и детская тревога

1. Метафора моста с перилами: почему вседозволенность пугает

Представьте, что вы идёте по узкому подвесному мосту над глубоким ущельем в тумане.

Если по краям моста стоят прочные каменные или стальные перила, вы идёте уверенно, смотрите по сторонам и наслаждаетесь пейзажем. Вы можете даже опереться на них.

Если перил нет вовсе, любая свобода превращается в кошмар. Вы ползёте на четвереньках, ваше сердце колотится от паники, вы боитесь сделать шаг.

Когда родитель не умеет держать границу (колеблется, умоляет, меняет решение под напором слёз), мозг ребёнка делает страшный вывод: «Капитан нашего корабля слаб и растерян. Руль болтается на ветру. Значит, командовать должен я!»

Но незрелый мозг дошкольника физически не способен нести груз ответственности за семью. Начинается невроз, который проявляется в постоянной агрессии, деспотизме и

бесконечных проверках рамок на прочность.

2. Две непересекающиеся работы: формула доктора Бекки Кеннеди

Чтобы снять чувство вины, родитель должен навсегда разделить две зоны ответственности:

РАБОТА РОДИТЕЛЯ:

Устанавливать правила, держать границы безопасности и оставаться спокойным ведущим взрослым (Альфой).

РАБОТА РЕБЁНКА:

Исследовать мир и ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ ЧУВСТВА по поводу установленных границ (злиться, грустить, плакать, топтать ногой).

Ваша задача — удерживать правило. Задача ребёнка — оплакать невозможность получить желаемое.

Если вы ждёте, что ребёнок радостно согласится с запретом («Спасибо, мамочка, что не дала мне пятую конфету перед сном, ты такая мудрая!»), вы требуете от него невозможного. Ребёнок имеет полное право злиться на ваше «нет».

3. Классификация правил: 4 цветовые зоны Юлии Гиппенрейтер

Чтобы границы работали, их не должно быть слишком много. Профессор Юлия Гиппенрейтер предложила идеальную цветовую матрицу домашнего уклада:

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (Полная свобода ребёнка):

Во что играть, какую футболку надеть, рисовать солнце синим цветом, какую книгу читать перед сном. Здесь взрослый не вмешивается.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА (Свобода в рамках правил):

«Ты можешь гулять во дворе, но не выходя за калитку». «Ты можешь смотреть мультики, но ровно 20 минут по таймеру».

ОРАНЖЕВАЯ ЗОНА (Исключения из правил):

«В новогоднюю ночь можно лечь спать позже». «Когда ты болеешь, мы смотрим мультфильмы в постели». Показывает гибкость мира.

КРАСНАЯ ЗОНА (Абсолютное табу — безопасность и здоровье):

Окна, дорога, насилие над людьми и животными, розетки, автокресло. Здесь нет переговоров и компромиссов.

4. Пошаговый протокол: формула трёх шагов для твёрдого «НЕТ»

Разбор на реальном примере (Уход с детской площадки):

Шаг 1. Присоединение к желанию (Валидация):

«Я вижу, как тебе весело на этой карусели! Ты бы катался здесь до самой ночи, если бы мог!»

(Мозг ребёнка понимает: родитель меня слышит, он не враг).

Шаг 2. Обозначение нерушимой границы:

«Но наше время прогулки закончилось. Мы уходим домой прямо сейчас».

(Голос низкий, спокойный, твердый, без заискивающих интонаций «ну пойдём, ладно?»).

Шаг 3. Предоставление контроля в малом ИЛИ поддержка в слезах:

«Ты поскачешь до машины как кенгуру или поедешь на беговеле?»

(Если ребёнок всё равно заплакал):

«Ты очень расстроен. Я понимаю, уходить так обидно. Я побуду рядом, пока ты плачешь, но мы идём домой».

5. Почему подкуп и шантаж убивают родительский авторитет?

ШАНТАЖ («Не уберёшь игрушки — не буду любить / отдам чужим»):

Разрушает базовую привязанность. Ребёнок чувствует экзистенциальный ужас потери родителя, подчиняется из страха, но копит ненависть.

ПОДКУП («Сделай уроки — куплю шоколадку / дам 100 рублей»):

Убивает внутреннюю мотивацию. Через неделю ставка вырастет: ребёнок откажется сделать шаг бесплатно, превращая семью в рынок.

Здоровые границы держатся не на страхе и не на покупке послушания, а на предсказуемости, уважении и способности взрослого спокойно выполнять принятое решение.

6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы vs Фразы-опоры

Стоп-фраза: «Ну пожалуйста, ну сделай это ради мамы, я так устала...»

Почему не помогает:

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.