

# Спокойный ребёнок

Как пережить истерики

Марк Тьюрин | ИИ

# Марк Тьюрин

## Спокойный ребёнок: Как пережить истерики

*<https://litres.ru/74487227>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Истерики превращают обычный день в испытание — для ребёнка и взрослых. Эта книга поможет понять: за криком часто стоят не непослушание, а перегрузка, усталость и ещё не освоенные навыки саморегуляции. Вы научитесь замечать ранние сигналы, устанавливать границы без войны, действовать во время «шторма» и поддерживать ребёнка после слёз. Здесь есть решения для ударов и укусов, публичных сцен, еды, сна, одевания и расставаний, а также советы для взрослых, которые реагируют по-разному или сами на пределе. Наблюдения и разговор с детским садом и специалистом помогут создать семейную систему, где спокойствие становится привычкой.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -  
Лицензия

# Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Не непослушание, а перегрузка              | 4  |
| Точка кипения: как заметить ранние сигналы | 22 |
| Граница без войны                          | 41 |
| Когда шторм начался                        | 60 |
| Укус, удар, бросок                         | 81 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 95 |

# Марк Тьюрин

## Спокойный ребёнок: Как пережить истерики

### Не непослушание, а перегрузка

В 6:47 Лена уже во второй раз сказала, что пора одеваться. На стуле у двери лежала куртка Артёма: один рукав вывернут, молния застряла в подкладке. Сам Артём сидел на полу и достраивал из кубиков длинную дорогу. В дороге был мост, и мост никак не хотел держаться.

— Артём, надевай куртку. Мы выходим через пять минут.

— Не буду.

— Мы опаздываем.

— Не буду.

Лена посмотрела на часы, потом на сына. Ей нужно было отвезти его в детский сад и успеть на рабочее совещание. Илья, уже собиравшийся уходить, крикнул из кухни:

— Он опять начинает?

Артём сжал губы и отвернулся к кубикам. Лена взяла куртку и подошла ближе.

— Всё, игра закончилась. Вставай.

— Нет!

Он оттолкнул куртку обеими руками. Молния звякнула о пол. Лена почувствовала, как внутри поднимается знакомое раздражение.

— Ты специально это делаешь? Мы каждый день одно и то же обсуждаем.

Артём закричал, отодвинулся к стене и зажал уши. Лена уже не понимала, спорит ли с ним из-за куртки. Куртка стала последней точкой в утре, где все торопились, не выспались и уже не раз пытались начать один и тот же разговор.

С виду сцена выглядела как простой отказ подчиниться. Мать сказала надеть куртку, ребёнок ответил «не буду», взрослый повторил требование, ребёнок оттолкнул вещь. Отсюда легко сделать вывод: Артём проверяет границы, а Лене нужно стать строже.

Но в этой последовательности смешаны разные вещи. Ребёнок может испытывать сильное чувство, делать то, что взрослому необходимо остановить, и при этом вовсе не иметь намерения мучить родителя. Если взрослый сводит всё к одному ярлыку — «он издевается», «он манипулирует», «он упрямый», — разговор о конкретной ситуации превращается в приговор личности.

Чтобы этого не произошло, остановим сцену и разберём её по слоям.

### **Остановим сцену**

В этой книге словом «истерика» мы будем называть вспышку плача, крика, падения, сопротивления или агрес-

сии, при которой сила переживания на время становится сильнее способности ребёнка остановиться и действовать по плану. Это не медицинский диагноз и не характеристика характера. Одна и та же внешняя реакция может возникнуть из-за усталости, фрустрации, резкой смены плана, боли, сенсорного дискомфорта, голода, страха или накопившегося напряжения.

Перегрузка возникает, когда требований к ребёнку становится больше, чем доступных ему ресурсов. Требование может прийти извне: «быстро одевайся», «отдай игрушку», «пойдём из магазина». Но нагрузку создаёт и внутреннее напряжение: ребёнку хочется продолжить игру, получить желаемое, сохранить привычный порядок. К этому иногда добавляются недосып, голод, шум, тесная одежда или несколько сложных переходов подряд.

Слово «доступных» здесь важно. Четырёхлетний ребёнок может знать правило, повторять его и даже объяснять другому, почему нельзя толкаться. Но в момент сильного возбуждения это знание не всегда доступно ему как руководство к действию. Он не обязательно забыл правило. Возможно, сейчас он просто не справляется с тем, чтобы применить его.

В сцене с курткой полезно задать себе три вопроса.

Первый: какое чувство захватило ребёнка?

Мы не обязаны сразу угадывать ответ. Достаточно выдвинуть несколько рабочих гипотез. Возможно, Артёму трудно завершить интересную игру. Он может злиться из-за того,

что взрослый внезапно прервал его план. Ему может быть неприятно надевать куртку: мешает рукав, колется бирка, не получается застегнуть молнию. Он мог устать ещё до начала спора. На пике он может переживать не одно чувство, а смесь злости, тревоги и беспомощности.

Фраза «ему трудно остановиться» точнее, чем «он опять вредничает». Она не утверждает, что взрослый точно знает внутренний мир ребёнка, и оставляет место для проверки.

Второй: какое действие стало проблемой?

Артём отвернулся, сжал губы, сказал «не буду», оттолкнул куртку и закричал. Это наблюдаемые действия, которым не требуется толкование.

Ребёнок оттолкнул куртку — наблюдение. «Он хочет вывести мать из себя» — уже толкование.

Ребёнок не отвечает на просьбу — наблюдение. «Он демонстративно игнорирует взрослого» — версия.

Ребёнок лежит на полу и плачет — факт. «Он устроил спектакль» — оценка.

Оценка может оказаться верной, но во время вспышки у взрослого обычно недостаточно данных, чтобы считать её фактом. Чем сильнее напряжение, тем опаснее подменять описание поведения выводом о намерении.

Третий: какое правило действительно действует?

В утренней сцене одновременно присутствуют несколько вещей, но они не равноценны. Есть правило безопасности: в холодную погоду ребёнок выходит на улицу в верхней одеж-

де. Есть организационная договорённость: семье нужно выйти из дома к определённому времени. А есть, возможно, бытовое предпочтение: куртка должна быть аккуратно застёгнута, а ребёнок — одеться без напоминаний.

Не выбегать на проезжую часть — правило безопасности. Не ударить мать — тоже правило безопасности и защиты другого человека. Выйти из дома на три минуты позже — проблема организации, но не доказательство плохого характера. Отказаться застегнуть молнию с первого раза — неприятность, которую можно решать, а не моральное нарушение.

Когда любой срыв графика называют непослушанием, ребёнок слышит не «нам нужно выйти вовремя», а «со мной что-то не так». Взрослый тоже теряет точность: вместо решения организационной задачи начинает доказывать ребёнку, кто главный.

Три вопроса не отменяют границы. Они помогают выбрать правильную границу. Чувство не нужно наказывать. Опасное действие нужно остановить. Договорённость нужно обозначить ясно. Эти шаги могут происходить одновременно, но смысл у каждого свой.

### **Что можно сказать в такой момент**

В момент вспышки реплика взрослого должна быть короткой: длинная лекция только увеличивает нагрузку на ребёнка. Обычно достаточно назвать то, что происходит, осторожно предположить, что он чувствует, обозначить правило и предложить помощь.

«Ты строишь мост и не хочешь заканчивать. Сейчас мы выходим. Куртка нужна. Ты наденешь сам или мне помочь?»

В этой реплике нет требования признаться в злонамеренности. Мать не спрашивает: «Ты хочешь, чтобы я опоздала?» Она называет переход, который ребёнку трудно совершить, и оставляет ему небольшую долю контроля.

**Если Артём продолжает отталкивать куртку, Лена может сказать:**

«Тебе очень не нравится, что игру нужно остановить. Куртку толкать нельзя. Я помогу тебе её надеть».

**Если ребёнок замахивается:**

«Ты злишься. Бить нельзя. Я остановлю твою руку».

**Если он просто плачет и не может говорить:**

«Я вижу, как тебе тяжело. Я рядом. Сейчас мы надеваем куртку».

Эти реплики не обещают, что ребёнок немедленно успокоится. Их задача другая: уменьшить количество слов, убрать обвинение, сохранить правило и не добавит к детскому напряжению стыд.

Взрослый может не знать, почему ребёнок сопротивляется. Тогда лучше использовать осторожное «похоже» или говорить только о фактах:

«Похоже, тебе трудно остановиться».

«Я не знаю, что именно тебя разозлило. Но вижу, что сейчас тяжело».

«Ты можешь не хотеть. Куртку всё равно нужно надеть».

Последняя фраза особенно полезна. Она разделяет желание и действие. Ребёнку не запрещают чувствовать нежелание, но взрослый не передаёт ему ответственность за решение, связанное с безопасностью и организацией выхода.

«Ты специально?» — плохой вопрос не потому, что ребёнок никогда ничего не делает намеренно. Он плох тем, что в момент вспышки не помогает понять, что делать дальше. Четырёхлетний ребёнок часто ответит «не знаю», «не буду» или просто повторит крик. Взрослый услышит это как наглость, хотя ребёнок может действительно не уметь объяснить происходящее.

### **Намерение и результат — не одно и то же**

Ребёнок может хотеть отложить одевание. Он может заметить, что после крика взрослый дольше остаётся рядом, а затем снова использовать отказ, потому что однажды это помогло выиграть время или получить желаемое. Так ребёнок учится связывать действие с результатом. Но это ещё не доказательство тщательно продуманного плана «измотать маму».

Намерения тоже бывают разными. Артём может хотеть не расстроить Лену, а сохранить игру. Он может хотеть не сорвать утро, а избежать неприятного рукава. Может хотеть не получить власть над взрослыми, а вернуть ощущение, что хоть что-то в происходящем зависит от него.

Слово «манипуляция» часто закрывает эти различия. Если ребёнок сознательно повторяет поведение, которое при-

водит к нужному результату, взрослый может изменить условия: заранее предупредить о переходе, не вести длинные переговоры на пике, не покупать запрещённое после двадцати минут крика, предложить приемлемый способ попросить. Для этого не требуется объявлять ребёнка манипулятором.

Решать моральную загадку о намерении тоже не обязательно. Если ребёнок опасно бьёт, руку нужно остановить независимо от того, был ли он перегружен или проверял реакцию. Если нужно надеть куртку, правило остаётся независимо от того, хотел ли ребёнок закончить игру или специально тянул время. Причина влияет на способ помощи, но не превращает безопасность в предмет торга.

### **Почему возраст имеет значение**

Саморегуляция — это способность заметить своё возбуждение, выдержать неприятное чувство, сделать паузу, использовать слова, следовать плану и восстановиться после срыва. У ребёнка она развивается постепенно и зависит не только от возраста. Один и тот же ребёнок может справиться утром и потерять контроль вечером, потому что к вечеру исчерпал доступные силы.

В два года ребёнку обычно требуется много внешней помощи. Его «нет» может означать «я не хочу», «я не понял», «я не успеваю», «мне неприятно» или «я не умею остановиться». Он может резко заплакать из-за смены занятия, даже если минуту назад соглашался уходить. В этом возрасте взрослый чаще организует переход почти целиком: подаёт

одежду, говорит короткими фразами, помогает перейти от одного шага к другому.

В три года речь становится сильнее, и взрослому кажется, что ребёнок уже может всё объяснить. Он действительно способен назвать правило в спокойной обстановке: «Сначала убираем игрушки, потом идём гулять». Но умение произнести правило не означает умения выполнить его во время крика. Выбор из двух вариантов может помочь, если оба приемлемы: «Ты понесёшь шапку или я?» Длинное обсуждение и множество вопросов обычно только усложняют ситуацию.

В четыре года ребёнок уже хорошо спорит. Артём может сказать: «Я только дострою», «Ты обещала», «Я сам решу», «Почему мне нельзя?» Взрослый слышит рассуждения и делает вывод, что ребёнок способен полностью контролировать себя. Это ловушка. Четырёхлетний ребёнок может понимать логику правила и одновременно не выдерживать прекращения игры, ожидания, отказа или спешки.

В четыре года особенно заметна разница между навыком в спокойной обстановке и тем же навыком под нагрузкой. Днём Артём может аккуратно надеть куртку младшей сестры или объяснить, что толкаться нехорошо. Утром, после плохого сна и резкого прекращения игры, его возможности будут уже другими. Требование «рассуди нормально» не возвращает способность рассуждать. Сначала нужно уменьшить возбуждение, а затем вернуться к разговору.

К пяти годам многие дети начинают лучше ждать, договариваться, предвидеть последствия и участвовать в планировании. Они могут заранее выбрать, что сделать перед выходом, или придумать способ попрощаться с игрой: сфотографировать постройку, положить недостроенный конструктор в отдельную коробку, поставить таймер. Но усталость, болезнь, шумный день или несколько перемен подряд по-прежнему могут вызвать откат. Вчерашняя самостоятельность не гарантирует сегодняшнюю.

К шести-семи годам ребёнок обычно способен дольше удерживать правило, заранее готовиться к переходу и после конфликта обсуждать, что произошло. Он уже может сказать: «Я разозлился, потому что ты торопила», — или попросить паузу. Но это ещё не взрослый самоконтроль. После детского сада, занятий, дороги и большого количества требований ребёнок может сохранять собранность вне дома и сорваться именно рядом с родителями, где чувствует себя в безопасности.

Возраст не отменяет границ. Он определяет, сколько внешней опоры понадобится для их соблюдения. Двухлетнему ребёнку взрослый помогает пройти весь переход. Четырёхлетнему предлагает короткий выбор и ведёт через сложный момент. Шестилетнего можно подключать к планированию и восстановлению после конфликта. Но ни одному из них не нужно доказывать, что сильное чувство делает его плохим.

## **Три бытовые сцены, в которых легко ошибиться**

В магазине Лена говорит Артёму, что сегодня не будет покупать игрушку у кассы. Он несколько секунд стоит молча, потом начинает требовать машинку. Когда Лена убирает её обратно, Артём падает на пол, кричит и бьёт ногой по корзине.

Взрослый может сказать: «Ты решил устроить концерт, потому что увидел людей». Но сначала стоит разделить слои. За требованием может стоять сильное разочарование, к которому добавились голод, усталость и шум магазина. Действия очевидны: крик, падение, удар ногой по корзине. Правило тоже ясно: игрушку сегодня не покупают, людей и предметы нельзя бить.

### **Фраза может звучать так:**

«Ты хотел машинку. Я её не покупаю. Плакать можно. Бить корзину нельзя. Я отодвину нас от полки».

Если Артём продолжает размахивать руками, Лена не обязана убеждать его, что машинка ему не нужна. Она может убрать предметы подальше, встать между ребёнком и другими людьми, при необходимости остановить его руки и говорить как можно меньше. Иногда проще завершить покупки. Это не награда за истерику и не поражение взрослого, а изменение обстановки, когда ребёнок уже не справляется.

Отдельного правила «в общественном месте не плачут» нет. Люди могут смотреть, но чужие взгляды не превращают детское чувство в нарушение. Если взрослый пытается пре-

кратить плач только из-за стыда, он легко начинает обещать лишнее, кричать или угрожать. Ребёнок получает не помощь в переживании отказа, а урок: сильнее всего нужно защищаться от реакции взрослого.

Другая сцена происходит вечером. Артём уже лежит в кровати. Илья прочитал одну историю и выключил свет. Через минуту ребёнок просит воды, потом вспоминает, что нужно в туалет, затем требует ещё одну сказку.

— Он просто тянет время, — говорит Илья. — Он прекрасно понимает, что делает.

Возможно, Артём действительно пытается отложить сон. Но это ещё не объясняет, почему ему трудно остановиться. Вечерняя усталость может усиливать потребность в контакте и одновременно снижать способность принять завершение. Ребёнок хочет ещё внимания, но не обязательно строит сложный план победы над родителями.

**Здесь правило должно быть ясным и предсказуемым:**

«Ты хочешь ещё одну историю. Сегодня мы читаем одну. Воду я дам сейчас, потом свет остаётся выключенным».

Если ребёнок спокоен, можно заранее договориться о последовательности: вода, туалет, история, свет. Если он уже кричит, не нужно перечислять все предыдущие договорённости и доказывать, что родители выполняют обещания. Достаточно коротко повторить:

«Ты злишься, что история закончилась. Я рядом. Ещё од-

ну сегодня не читаем».

Если родители иногда после двадцати минут крика до-бавляют несколько историй, ребёнок закономерно замечает: долгий протест продлевает вечер и контакт. Это не повод стыдить его. Это сигнал, что семейный порядок нужно менять. Взрослым придётся выдержать несколько трудных вечеров и заранее сообщить новое правило. Последовательность здесь полезнее наказания.

Третья сцена может произойти после детского сада. Лена спрашивает, как прошёл день. Артём молчит, снимает ботинки и вдруг бросает их в сторону. Когда мать просит убрать, он кричит: «Отстань!», толкает её и начинает плакать.

До этого он мог несколько часов держать себя в руках: ждать, слушать воспитателя, делиться игрушками, переходить от занятия к занятию. Дома накопившаяся усталость выходит в безопасном месте. Это не значит, что толкаться разрешено. Лена может отступить на шаг и сказать:

«Ты очень устал. Я не дам себя толкать. Ботинки пока останутся здесь. Когда руки успокоятся, уберём их вместе».

Если ребёнок бросает предметы в людей, взрослый останавливает действие. Разговор о том, что именно произошло в саду, лучше перенести. Вопрос «зачем ты это сделал?» в разгар плача редко даёт полезный ответ. Позже можно обсудить: «Ты пришёл злой и бросил ботинки. В следующий раз можно сказать: “Я устал, не говори со мной сейчас”». Навык

не появляется после одной беседы, но ребёнку предлагают замену опасному действию.

### **Что делать взрослому, если причина неясна**

В момент вспышки не обязательно выбирать между двумя крайностями: всё разрешить или немедленно наказать. Работая последовательность проще.

Сначала взрослый описывает то, что видит, без ярлыка: «Ты отвернулся и сжал руки», «Ты упал на пол и кричишь», «Ты замахиваешься».

Затем осторожно называет возможное переживание, не выдавая догадку за установленный факт: «Похоже, ты разочлился», «Тебе трудно остановиться», «Ты очень хотел эту игрушку».

Потом обозначает правило: «Бить нельзя», «Куртка нужна для выхода», «Игрушку сегодня не покупаем».

После этого предлагает посильную помощь: «Я помогу», «Отнесу нас подальше от полки», «Посижу рядом», «Ты можешь выбрать: сам или с моей помощью».

Если есть непосредственная опасность, порядок меняется: сначала безопасность, затем слова. Ребёнка, который вырывается на дорогу, не нужно сначала убеждать, что его страх понятен. Взрослый останавливает его и только потом говорит: «Ты хотел бежать. Я не дам выбегать на дорогу. Здесь опасно».

### **Проверка реальности**

Эту короткую практику лучше выполнять после эпизода,

когда ребёнок уже успокоился. Она нужна не для того, чтобы оправдать любое поведение, а чтобы отделить факт от приговора.

Запишите одну сцену в трёх строках.

Факт: «В 7:02 Артём стоял спиной, сказал “не буду”, сжал кулаки и оттолкнул куртку».

Моя версия: «Он издевается, специально тянет время, хочет, чтобы я опоздала».

Что ещё возможно: «Ему трудно прекратить игру; он устал; его раздражает рукав; он испугался моей торопливой интонации; он пытается вернуть контроль».

Затем спросите себя: какое чувство могло захватить ребёнка? Какое действие нужно было остановить? Какое правило действительно действовало?

В нашем примере чувством могут быть злость и беспомощность. Действия — отталкивание куртки и крик; опасной агрессии по отношению к человеку нет. Правило — выйти в верхней одежде и не задерживать сборы. Первый ответ тогда будет не «ты меня достал», а: «Тебе трудно закончить игру. Куртка нужна. Сам или я помогу?»

Если в строке «моя версия» встречаются слова «всегда», «никогда», «вредный», «ленивый», «манипулятор», это повод вернуться к наблюдаемым фактам. Слова о характере расширяют одну сцену до всего ребёнка. Факты помогают решить конкретную задачу.

Такая запись полезна и для разговора между родителями.

Илья может сказать: «Он всё понимает и специально тянет». Лена может ответить не спором о характере, а описанием: «Он понял, что нужно одеваться, но после прекращения игры начал кричать и оттолкнул куртку. Давай решим отдельно, как помочь ему перейти к одеванию и что мы будем делать, если он толкается». Разговор становится рабочим. Родители не выбирают между «жалеть» и «ломать», а согласуют действия.

### **Вернёмся к утру**

Представим ту же сцену ещё раз. На часах 6:47. Лена видит куртку, кубики и Артёма, который достраивает мост. Она уже чувствует спешку, но замечает: сын не смотрит на неё, его руки напряжены, игра не завершена.

— Артём, через пять минут выходим. Тебе трудно остановиться?

**Он отвечает:**

— Я ещё мост.

— Ты хочешь закончить мост. Я понимаю. Мы сфотографируем его вечером. Сейчас нужна куртка. Ты наденешь сам или я помогу?

— Не буду!

Артём отталкивает куртку. На этот раз Лена на секунду останавливается. Она не говорит «ты специально» и не требует объяснить, зачем он её выводит.

— Ты злишься. Куртку толкать нельзя. Я помогу.

Он начинает плакать. Лена не превращает плач в перегово-

воры, но и не усиливает его стыдом. Она подаёт куртку, помогает с рукавом, делает паузу, если ребёнок вырывается, и коротко повторяет:

— Игра закончилась. Я рядом. Куртка нужна.

Артём всё ещё может плакать. Он не обязан за одну минуту успокоиться только потому, что мать выбрала правильные слова. Возможно, семья выйдет из дома позже. Возможно, Лене придётся пересмотреть утренний запас времени или заранее предупреждать о завершении игры. Изменился не настрой ребёнка, а смысл первого ответа взрослого.

**После детского сада Лена может сказать:**

— Утром я сказала, будто ты специально меня выводишь. Я не знаю, чего ты хотел. Я видела, что тебе было трудно закончить игру. Куртку всё равно нужно надевать. В следующий раз я заранее предупрежу, а ты можешь попросить ещё две минуты.

Это не извинение за границу. Лена не сообщает: «Если тебе трудно, можно не одеваться». Она признаёт, что ошиблась в оценке намерения, и сохраняет правило. Для ребёнка это важная разница: взрослый способен быть твёрдым, не объявляя его плохим.

Истерика не делает Артёма плохим, а Лену — беспомощной. У взрослого остаются три опоры: точное наблюдение, остановка опасного действия и ясная граница. Когда чувство, действие и намерение перестают сливаться в один приговор, появляется возможность помогать, а не бороться с вы-

мышленным врагом.

Следующий шаг — научиться замечать, как перегрузка нарастает до крика. До точки кипения обычно меняются голос, движения, темп и способность слышать просьбы. Об этом и пойдёт речь дальше: чем раньше взрослый замечает сигнал, тем меньше ему приходится разбирать последствия уже случившейся бури.

# Точка кипения: как заметить ранние сигналы

Когда взрослый умеет отделять сильное чувство от опасного действия и сознательного нарушения правила, у него появляется пространство для наблюдения. Но если он смотрит только на крик, падение на пол или удар, эта возможность уже упущена. Следующий шаг — научиться замечать не сам взрыв, а первые изменения, из которых он иногда складывается.

Представьте два одинаковых финала. Ребёнку пора уходить с площадки, но в итоге он кричит, падает на землю и отталкивает руку взрослого. В первом случае за десять минут до этого взрослый замечает: движения стали резкими, ребёнок несколько раз повторил одну просьбу, начал цепляться за одежду и отворачиваться от лица. Взрослый сокращает разговор, предлагает воду, отводит его в тихое место и помогает завершить переход. Ребёнок всё ещё недоволен, но до крика дело не доходит.

Во втором случае взрослый занят временем, сумками и объяснениями. Он замечает только отказ уходить, а затем уже громкий плач. Ему кажется, что вспышка возникла внезапно и из-за пустяка. Снаружи эпизоды выглядят одинаково: тот же конец прогулки, тот же отказ, та же сильная ре-

акция. Разница в том, что в первом случае взрослый успел увидеть, как нарастает напряжение, а во втором встретился с ним уже на вершине.

Ранние сигналы не превращают взрослого в диспетчера, который обязан предсказывать каждый крик. Они дают несколько минут для более мягкого действия: сделать паузу, убрать лишний шум, предложить воду, дать контакт или изменить обстановку. Предотвратить удастся не каждый эпизод, но многие можно заметить раньше.

### **Мифы, которые мешают увидеть начало**

#### **Миф 1. У каждого ребёнка есть один главный признак перед истерикой**

Кто-то краснеет и повышает голос. Кто-то, наоборот, замолкает, отворачивается и перестаёт отвечать. Один ребёнок начинает быстро двигаться, другой цепенеет, третий упрямо повторяет одну просьбу. Универсального сигнала не существует.

Даже у одного ребёнка признаки могут меняться. После недосыпа он становится шумным и торопливым, а при боли или сильном страхе — тихим и напряжённым. Поэтому поиск одного «правильного» признака обычно заканчивается разочарованием. Наблюдать нужно не за отдельным жестом, а за изменением состояния и сочетанием нескольких признаков.

#### **Миф 2. Повторение просьбы — это всегда манипуляция**

Когда ребёнок пять раз просит об одном и том же, взрослый может решить, что он проверяет границы или пытается добиться своего количеством повторов. Иногда это действительно настойчивое требование. Но иногда повторение показывает: ребёнку уже трудно переключиться на другую информацию.

При перегрузке речь и мышление становятся менее гибкими. Ребёнок слышит отказ, но не может переработать его и перейти к следующему шагу. Поэтому он снова произносит ту же просьбу, будто пытается заново запустить разговор. Само повторение не доказывает ни хитрости, ни перегрузки. Оно становится значимым, когда совпадает с ускорением движений, напряжением тела, цеплянием или сложным переходом.

### **Миф 3. Если ребёнок говорит, значит, он ещё полностью контролирует себя**

Ребёнок может продолжать говорить, объяснять и спорить даже при сильном напряжении. Способность произнести слова не означает, что он готов услышать длинное объяснение, оценить последствия или выбрать из нескольких вариантов.

Речь иногда сохраняется дольше, чем способность к саморегуляции. Ребёнок может ясно требовать определённую кружку, игрушку или продолжение игры, но уже не справиться с изменением плана. В этот момент спор о деталях часто не помогает, а только добавляет нагрузки.

#### **Миф 4. Ранний сигнал нужно игнорировать, чтобы не избаловать ребёнка**

Пауза, вода, более тихое место или предложение объятий не отменяют правил. Помощь в снижении нагрузки не равна разрешению делать всё, что хочется. Если пора уходить, переход всё равно состоится. Но взрослый может не требовать от ребёнка одновременно прекратить игру, быстро одеться, ответить на вопросы и выслушать лекцию о поведении.

Граница отвечает на вопрос «что нельзя», а поддержка — на вопрос «как пройти этот момент с меньшим напряжением». Эти действия не противоречат друг другу.

#### **Миф 5. Вмешиваться нужно только тогда, когда признак уже очевиден**

Если ждать крика, удара или падения, взрослому действительно легче быть уверенным: «Теперь точно что-то происходит». Но к этому моменту ребёнку труднее принять помощь, а взрослому приходится действовать быстро. Раннее вмешательство может выглядеть очень просто и даже незаметно: убрать один пункт из плана, выйти из шумного помещения, дать несколько минут без вопросов.

Цель наблюдения не в том, чтобы реагировать на каждое движение. Важно найти повторяющуюся последовательность, которая у конкретного ребёнка часто предшествует срыву.

#### **Правильная модель: сигнал как изменение, сочетание и движение**

Ранний сигнал — это наблюдаемое изменение в теле или поведении ребёнка, которое появляется до пика реакции и повторяется в похожих обстоятельствах. Это не диагноз и не доказательство того, что истерика обязательно начнётся.

Здесь важнее само слово «изменение», а не конкретный признак. Ребёнок может обычно двигаться быстро, громко говорить и не смотреть в глаза. Если это его обычное состояние, само по себе оно ничего не сообщает. Но если после тихого занятия движения вдруг становятся резкими, голос ускоряется, а взгляд уходит в сторону, появляется материал для наблюдения.

Удобно смотреть сразу через три линзы.

Сначала — тело. Что изменилось в движениях, мышцах, дыхании, голосе, взгляде, чувствительности к звукам и прикосновению?

Затем — поведение. Что ребёнок начал повторять, чего избегать, за что цепляться, из-за каких мелочей спорить? Что раньше выполнялось легко, а теперь требует нескольких напоминаний?

Наконец — обстоятельства. Что происходило за последний час? Когда ребёнок ел и спал? Сколько вокруг было шума? Какие переходы пришлось совершить? Сколько новых впечатлений он получил?

Один сигнал может ничего не значить. Несколько признаков, появившихся одновременно и усиливающихся вместе, дают более надёжную подсказку. Например, закрытые уши

сами по себе могут означать усталость от шума, привычный жест или желание поиграть. Но закрытые уши в сочетании с отведённым взглядом, ускоренной речью и цеплянием после шумного помещения — уже причина снизить нагрузку и посмотреть, изменится ли состояние.

### **Телесные сигналы: что происходит раньше слов**

Ускорение движений часто принимают за избыток энергии. Ребёнок начинает быстрее собирать вещи, резко открывает ящики, бросает предметы рядом с нужным местом, перескакивает от одного действия к другому. На улице он может метаться между взрослыми и игрушками, резко менять направление, торопливо снимать одежду или, наоборот, не справляться с простым застёгиванием.

Такое ускорение не всегда означает, что ребёнку нужна ещё одна активная игра. Иногда тело уже пытается справиться с чрезмерным количеством стимулов. Движения становятся не продуктивнее, а менее точными. Ребёнок делает больше, но продвигается хуже.

Другой сигнал — напряжение. Оно может проявляться в сжатых губах, поднятых плечах, кулаках, жёсткой спине, напряжённых пальцах, зажатой челюсти. Некоторые дети задерживают дыхание или начинают дышать коротко и часто. У других голос становится монотонным, слишком громким или, наоборот, неожиданно тихим.

Взрослый не обязан оценивать дыхание с медицинской точностью и искать скрытую причину каждого жеста. До-

статочно заметить изменение относительно обычного состояния: тело было расслабленным, а стало жёстким; ребёнок двигался плавно, а начал двигаться рывками; легко реагировал на прикосновение, а теперь отдёргивает руку.

Закрытые уши — ещё один ранний сигнал, особенно после группы детей, магазина, праздника, поездки или шумного эпизода дома. Ребёнок может закрывать уши ладонями, прижимать их плечами, проситься в другую комнату, раздражаться на обычные звуки. Это не обязательно означает, что звук объективно очень громкий. Чувствительность зависит от усталости, боли, голода и общего количества впечатлений.

Отведение взгляда тоже легко принять за грубость или намеренное игнорирование. Ребёнок может смотреть в пол, на стену или в окно, закрывать лицо волосами или рукой. Иногда так он пытается уменьшить поток информации: не встречаться взглядом, не слушать новое объяснение, не добавлять к уже сложной ситуации ещё один канал общения.

Полезная проверка здесь проста: если после снижения шума, увеличения расстояния и сокращения количества слов ребёнку становится легче, отведение взгляда, вероятно, было не вызовом взрослому, а способом уменьшить нагрузку. Это не означает, что любое избегание нужно поддерживать. Сначала важно понять функцию поведения.

**Поведенческие сигналы: как напряжение выходит в действия**

Один из частых сигналов — повторение одной просьбы.

Ребёнок просит определённую вещь, получает ответ, но снова и снова возвращается к той же формулировке. Повтор может быть коротким и спокойным, а может сопровождаться повышением голоса, приближением к взрослому, хватанием за руку.

Следующий признак — цепляние. Ребёнок держится за одежду, не отпускает руку, следует за взрослым из комнаты в комнату, просится на руки в ситуации, где обычно ходит сам. Для взрослого это бывает неудобно, особенно когда нужно собираться. Но цепляние может быть попыткой получить внешнюю опору, когда собственной способности переключаться уже недостаточно.

Спор из-за пустяка нередко появляется в конце длинной цепочки. Кружка стоит не на той полке, молния застёгивается не с первого раза, кусок яблока нарезан не так, дверь открылась раньше или позже. Содержание спора может быть незначительным, но реакция на него — чрезмерной.

В такой момент ребёнок не обязательно защищает именно кружку или форму яблока. Возможно, он пытается сохранить хотя бы один элемент предсказуемости. Чем больше за последний час менялось вокруг, тем ценнее становится мелочь, которую ещё можно контролировать.

Другими признаками могут быть невозможность выбрать из двух знакомых вариантов, резкий отказ от обычного занятия, повторяющееся открывание и закрывание двери, бросание одного и того же предмета, внезапный уход, усиление

шума или, наоборот, неподвижность. Ни один из них не нужно автоматически объявлять предвестником истерики. Они лишь привлекают внимание к сочетанию тела, поведения и обстоятельств.

Проверка реальности выглядит так: не спрашивать себя «он опять капризничает или делает это специально?», а сформулировать наблюдаемое действие. Не «стал невыносимым», а «за три минуты четыре раза повторил просьбу, дважды оттолкнул рукав, перестал отвечать на вопрос». Такая формулировка оставляет возможность для точного решения.

### **Почему факторы складываются**

Голод, недосып, боль, шум, переходы и избыток впечатлений редко действуют по одному. Ребёнок может спокойно пережить шумную поездку после нормального сна и еды. Тот же шум после короткой ночи и пропущенного обеда станет последним звеном в цепочке.

Голод уменьшает запас терпения. Это не разрешает опасное действие и не делает любую реакцию неизбежной, но объясняет, почему просьба подождать десять минут после детского сада иногда оказывается непосильной.

Недосып может проявляться не сонливостью, а возбуждением. Ребёнок бежит, громче говорит, спорит, не может остановиться. Иногда он выглядит очень бодрым, но быстро теряет способность переключаться. Для наблюдения полезно записать не «устал», а «проснулся в 6:10, днём не спал, к вечеру стал быстрее двигаться и бросать вещи».

Боль часто маскируется раздражением. Ребёнку может мешать зуб, живот, голова, тесная одежда, натирающая обувь, жара, холод или начинающаяся болезнь. Если необычная реакция возникла внезапно, сохраняется, сопровождается жалобами или повторяется без понятного контекста, нельзя объяснять её только перегрузкой. Нужно оценить состояние ребёнка и при необходимости проконсультироваться с педиатром. При резком ухудшении или угрозе жизни вызывают скорую помощь.

Шум действует не только своей громкостью. Нагрузка возрастает, когда одновременно звучат несколько голосов, работает бытовая техника, рядом движутся люди, а ребёнка ещё и торопят. После такого эпизода ему может потребоваться тишина, а не дополнительная беседа.

Переход — это смена одного состояния на другое: от игры к еде, от дома к прогулке, от сада к магазину, от гостей ко сну. Даже приятное занятие может закончиться тяжело, если переход происходит резко или после нескольких предыдущих перемен.

Избыток впечатлений возникает не только на праздниках. Это может быть обычный день с поездкой, новой площадкой, магазином, занятиями, большим количеством людей и изменённым маршрутом. Каждый элемент кажется небольшим, но к вечеру запас сил сокращается.

Удобнее представлять не «причину истерики», а соотношение между нагрузкой и оставшимся ресурсом. Голод заби-

рает часть сил, недосып — ещё часть, шум и переход уменьшают остаток. Когда запас становится маленьким, спор из-за мелкой детали может стать заметным местом срыва, хотя не был его единственной причиной.

### **Разбор одного эпизода**

Рассмотрим типичную запись после детского сада. В течение дня ребёнок мало ел и не спал. После выхода из группы он ехал в переполненном транспорте. Затем взрослый зашёл в магазин, потому что нужно было купить продукты. Сначала ребёнок держался рядом, потом начал быстрее ходить между полками, несколько раз повторил одну просьбу, стал тянуть взрослого за рукав и закрыл уши у кассы.

На этом этапе крик ещё не начался. Взрослый мог бы решить, что ребёнок просто торопится или пытается получить покупку. Но в записи уже видны несколько слоёв: недосып и долгий перерыв без еды, шумная поездка, яркое и людное помещение, необходимость ждать, отказ в покупке, повторение просьбы, ускорение движений, закрытые уши и цепляние.

Если после этого продолжать покупки, задавать вопросы, объяснять правила и торопить, напряжение может перейти в крик. Более ранняя точка вмешательства появилась не у кассы, а в момент повторения просьбы — особенно если взрослый уже знал о пропущенной еде и шумной поездке.

В похожей ситуации можно проверить одну небольшую перемену: сначала дать воду и еду, затем провести десять

минут в тишине дома, а покупку перенести или ограничить поход одним необходимым делом. Если магазин неизбежен, стоит войти с коротким планом и не добавлять лишних остановок. Это не награда за истерику и не отказ от правил. Это изменение нагрузки до того, как ребёнок потерял возможность справляться.

Другие ситуации выглядят иначе, но последовательность может быть похожей. Утром после короткого сна ребёнок долго ищет обувь, несколько раз спрашивает, где лежит куртка, становится медленнее и напряжённее. Ранним сигналом может быть не крик, а повторение вопроса и невозможность выполнить знакомый шаг. Поможет не длинное объяснение про опоздание, а сокращение количества действий: одна понятная инструкция, помощь с первым предметом, несколько секунд без новых требований.

На семейном празднике ребёнок сначала активно играет, затем начинает держаться за взрослого, отводит взгляд, закрывает уши и раздражается из-за случайного прикосновения. Здесь ранняя пауза может означать тихую комнату, выход на воздух или временное прекращение общения с гостями. Объятие можно предложить, но нельзя навязывать: иногда телу нужен не контакт, а расстояние.

После школы ребёнок садится за задание, спорит из-за карандаша, рвёт лист, хотя обычно справляется. Если до этого не было еды, отдыха и тишины, требование немедленно продолжать работу может усилить напряжение. Пауза и пе-

рекус не отменяют выполнение задания, а создают условия, в которых к нему можно вернуться.

## **Дневник эпизода без оценок**

Память взрослого быстро заполняет пробелы ярлыками. Через несколько часов в ней остаётся: «Всё было нормально, а потом он устроил истерику». Дневник нужен не для контроля ребёнка и не для подсчёта неудач. Он помогает восстановить последовательность до того, как чувства взрослого перепишут факты.

Запись можно сделать за несколько минут. Не нужно фиксировать весь день. Достаточно выбрать три похожие ситуации: возвращение из сада, утренние сборы, отход ко сну, поход в магазин или завершение игры.

Минимальная форма может выглядеть так.

Время: 17:20.

Место: магазин и дорога домой.

Что происходило за час до эпизода: днём не спал, мало ел, ехал в шумном транспорте, ждал у кассы.

Первые изменения в теле: быстро ходил, напряг плечи, закрыл уши, отворачивался.

Повторяющиеся действия или слова: четыре раза повторил одну просьбу, держал взрослого за рукав.

Что сделал взрослый: вывел в тихое место, дал воды, сократил покупки.

Что изменилось после вмешательства: через несколько минут ребёнок перестал закрывать уши, но всё ещё нуждался

ся в сопровождении.

В такой записи нет слов «манипулировал», «капризничал», «был неуправляемым», «нарочно доводил». Они объясняют слишком много и поэтому плохо помогают принять решение. Факты уже содержат полезную информацию.

Рядом с обстоятельствами можно отмечать то, что часто выпадает из памяти: время последней еды, сон, боль или жалобу на самочувствие, длительность поездки, количество людей, смену плана. Не нужно превращать запись в медицинское заключение. Формулировка «потрогал ухо и сказал, что болит» подходит; формулировка «у него точно воспаление» — нет.

После трёх-пяти записей ищите не виноватого, а повтор. Может оказаться, что закрытые уши появляются только после шумных мест. Или что цепляние начинается каждый раз после позднего возвращения. Или что спор из-за мелочи возникает после пропуска еды, а не при любом отказе.

### **Первый микроэксперимент**

Не нужно менять одновременно сон, меню, расписание, правила, количество занятий и способ общения. При таком подходе невозможно понять, что помогло, а взрослый быстро устанет от постоянного контроля.

Выберите один повторяющийся момент, в котором напряжение чаще всего нарастает. Это может быть возвращение домой, сборы на прогулку, окончание экранного времени, укладывание или выход из магазина. Несколько раз подряд

наблюдайте именно этот момент, не пытайтесь сразу исправить всё.

Затем действуйте по короткому алгоритму.

1. Назовите для себя не качество ребёнка, а факт. Не «он снова разваливается», а «движения ускорились, просьба повторяется, взгляд уходит».

2. Проверьте тело и поведение. Есть ли только один мягкий сигнал или уже несколько? Ребёнок всё ещё может слышать короткую инструкцию и принимать помощь или любое новое слово уже усиливает реакцию?

3. Восстановите последний час. Была ли еда? Как спал ребёнок? Были ли шум, дорога, боль, очередь, много людей, резкая смена плана? Не ищите единственную причину. Оцените, сколько факторов уже накопилось.

4. Выберите одно небольшое действие. Это может быть короткая пауза без разговоров, вода, привычный перекус, переход в более тихое место, предложение объятий или смена обстановки. Действие должно уменьшать нагрузку, а не требовать от ребёнка нового усилия.

5. Через несколько минут оцените результат. Важно смотреть не только на то, исчезла ли просьба. Отметьте, замедлились ли движения, перестал ли ребёнок закрывать уши, вернулся ли взгляд, стало ли возможно выполнить хотя бы один простой шаг.

Пауза не обязана быть долгой. Иногда достаточно остановиться у двери, не задавать новых вопросов и дать ребёнку

ку время перестроиться. Вода подходит не всем и не всегда: её предлагают, но не заставляют пить. Объятие должно быть приглашением к контакту, а не удерживанием. Если прикосновение усиливает напряжение, лучше увеличить расстояние и сократить количество слов.

### **Алгоритм по степени напряжения**

При одном слабом сигнале, когда ребёнок продолжает играть, отвечать и принимать помощь, не нужно резко менять весь план. Уберите лишние вопросы, заранее обозначьте ближайший переход, оставьте немного времени на завершение действия.

Если одновременно появились несколько сигналов и за последний час накопилось много нагрузки, переходите к снижению стимулов. Предложите воду, еду по обычному расписанию, тишину, короткую паузу, более спокойное место или близость — в зависимости от того, что ребёнок обычно принимает.

Если напряжение быстро усиливается, ребёнок перестаёт слышать инструкции или возникает опасное действие, сначала обеспечьте безопасность. Уберите тяжёлые и острые предметы, остановите движение к дороге, заблокируйте удар без причинения боли, отведите других детей. Используйте короткую фразу и не пытайтесь в этот момент доказать свою правоту. Поддержка не отменяет границу: опасное действие останавливают сразу, даже если чувство ребёнка сильное.

Если ранних сигналов не было видно или вмешательство

не помогло, это не означает, что наблюдение оказалось бесполезным. Иногда ребёнок быстро переходит от напряжения к крику. Иногда причиной оказывается боль, болезнь или событие, о котором взрослый не знает. Задача дневника — не гарантировать результат, а постепенно повышать точность наблюдения.

### **Ошибки в полевом наблюдении**

Первая ошибка — смотреть только на лицо. У некоторых детей напряжение раньше видно в руках, плечах, походке, слуховой чувствительности или повторяющемся действии. Спокойное лицо не доказывает спокойное состояние.

Вторая ошибка — замечать только громкие признаки. Крик очевиден, а замедление, отведение взгляда и цепляние кажутся незначительными. Между тем именно тихий сигнал может появиться за несколько минут до пика.

Третья ошибка — сразу давать объяснение. «Он ревнует», «он проверяет власть», «она специально тянет время» — это гипотезы, а не факты. Сначала запишите, что увидели. Объяснение можно проверить только по повторяющимся обстоятельствам и результатам разных вмешательств.

Четвёртая ошибка — задавать слишком много вопросов. Когда ребёнок уже напряжён, поток «Что случилось?», «Почему ты так делаешь?», «Ты же понимаешь?» добавляет речевую нагрузку. Иногда достаточно одной короткой фразы и спокойного присутствия.

Пятая ошибка — вмешиваться только через разговор. Ес-

ли ребёнка перегрузил шум, новые слова не решат проблему. Нужно изменить среду: выйти, убавить звук, прекратить ожидание в очереди, убрать зрителей, уменьшить число требований.

Шестая ошибка — считать любую паузу уступкой. Взрослый может дать воду и всё равно завершить прогулку. Может предложить тихую комнату и всё равно не разрешить бить. Может помочь одеться и всё равно не купить запрещённую вещь. Снижение нагрузки облегчает выполнение границы, а не стирает её.

Седьмая ошибка — пытаться предсказать всё. Ребёнок не обязан каждый раз реагировать одинаково, а взрослый не обязан успевать раньше каждого эпизода. Достаточно найти один повторяющийся участок и улучшить действие там.

### **Точка первой паузы**

Через несколько дней наблюдений карта ранних признаков обычно становится конкретнее. У одного ребёнка первой точкой оказывается ускорение движений перед выходом. У другого — закрытые уши после шумного помещения. У третьего — повторение одной просьбы и цепляние после пропущенной еды. Эти признаки не означают, что нужно немедленно отменять планы. Они сообщают другое: прежний способ продолжать ситуацию уже требует проверки.

Выберите один сигнал, который встречается чаще других, и один момент, в который вы будете реагировать немного раньше. Например, при втором повторении одной просьбы

взрослый не вступает в спор, а делает короткую паузу. При закрытых ушах не требует смотреть в глаза, а отводит ребёнка от источника шума. При резком ускорении движений сначала предлагает воду и один спокойный шаг вместо трёх инструкций.

Запишите результат нейтрально. Не «пауза сработала» и не «ребёнок опять не послушался», а «после выхода из помещения движения замедлились через четыре минуты; уход всё равно вызвал плач, но без удара». Такая точность помогает увидеть реальный эффект. Иногда раннее вмешательство не отменяет расстройство, но делает его короче, безопаснее и доступнее для помощи.

Вы не обязаны следить за ребёнком каждую секунду. Достаточно время от времени возвращаться к трём вопросам: что изменилось в теле, что повторяется в поведении, какие нагрузки были за последний час. Наблюдение без диагноза возвращает взрослому возможность действовать до крика, а не искать идеальное объяснение после него.

Когда ранний сигнал уже замечен, появляется следующий практический вопрос: что именно взрослый будет делать, если ребёнок хочет продолжать, а время, безопасность или правила требуют остановиться? Одного снижения напряжения здесь недостаточно — нужна граница, которая не превращается в борьбу.

# Граница без войны

Ребёнок уже на пределе: взрослый замечает опасный жест или слышит требовательное «хочу», и за несколько секунд приходится решить, что делать. Мы уже научились замечать нагрузку и ранние сигналы до пика. Теперь возникает следующий вопрос: как остановить действие, не вступая в борьбу с самим чувством? В этот момент многие взрослые видят только два выхода: уступить или наказать. Между ними есть третий путь — ясная граница, в которой сочувствие не отменяет запрета.

Граница — это не требование чувствовать иначе. Это понятное условие: какое действие недопустимо и что сделает взрослый, чтобы сохранить безопасность, договорённость или собственный ресурс. Граница касается поведения, а не ценности ребёнка. «Я не дам ударить» — граница. «Ты ужасный» — ярлык. «Ты злишься» — признание чувства. Эти три высказывания могут стоять рядом, но выполняют разные задачи.

## **Сначала отделить чувство от требования**

Сильное чувство сообщает о переживании, но не превращает любое требование в обязательное к исполнению. Ребёнок может очень хотеть продолжить игру, злиться из-за выключенного экрана, бояться ухода из дома или плакать из-за отказа купить сладость. Все эти переживания реальны. Но из

этого не следует, что взрослый должен разрешить желаемое действие.

Полезно различать три уровня.

Чувство — то, что происходит внутри: злость, обида, страх, разочарование, возбуждение, усталость.

Требование — желаемый результат: ещё одна серия, конфета, право бежать вперёд, отказ садиться в кресло, возможность не убирать игрушки.

Действие — то, что происходит снаружи: ребёнок кричит, бросает предмет, вырывает руку, ударяет, убегает, продолжает нажимать на кнопки.

Чувство можно признать. Действие иногда нужно ограничить. А по поводу требования взрослый принимает решение: согласиться, отказать или пересмотреть договорённость.

Фраза «ты злишься» не означает «ты можешь делать всё, что хочешь». Фраза «тебе хотелось остаться» не означает «экран будет работать до тех пор, пока ты не устанешь». Признание чувства нужно не для того, чтобы выдать разрешение, а для того, чтобы ребёнку не приходилось доказывать сам факт своей боли криком, падением на пол или бесконечным повторением требования.

Есть и обратная ошибка: взрослый говорит о чувствах, но использует их как скрытую уступку. «Ты расстроился, поэтому ладно, бери планшет ещё на час». В такой последовательности ребёнок получает не только поддержку, но и опыт: чем сильнее реакция, тем выше вероятность изменить решение.

Это не делает ребёнка манипулятором. Так работает обучение на повторяющейся связи между событиями. Если взрослый хочет сохранить границу, признание должно идти рядом с ней, а не заменять её.

Другой риск — превращать признание в спор о том, имеет ли эмоция право на существование. «Тебе нечего бояться», «не из-за чего плакать», «ты уже большой», «я понимаю, но ты неправ». В этих фразах взрослый пытается поскорее убрать переживание, потому что оно мешает плану. Но задача границы не в том, чтобы победить чувство. Чувство может остаться. Задача — не дать ему привести к опасному или недопустимому действию.

### **Три двери для одного и того же «не хочу»**

Прежде чем отвечать, полезно понять, что именно защищает правило. У любой границы есть одна из трёх основных причин: безопасность, семейная договорённость или удобство и ресурс взрослого. Эти причины не равны по степени жёсткости. Если взрослый их не различает, бытовое предпочтение начинает звучать как чрезвычайная опасность, а действительно рискованная ситуация превращается в долгий торг.

### **Дверь первая: безопасность**

Правило безопасности защищает тело, здоровье, другого человека или возможность немедленно предотвратить травму. В этой зоне у ребёнка может быть выбор внутри безопасного варианта, но не выбор, который сохраняет риск.

На дороге ребёнок может хотеть бежать вперёд, вырваться и сердиться на руку взрослого. Чувство можно назвать: ребёнку обидно, что его остановили, или хочется самому выбрать направление. Но на проезжую часть нельзя. Взрослый не обязан десять раз это доказывать и ждать, пока ребёнок согласится. Он останавливает движение, берёт ребёнка за руку или на руки, отводит в безопасное место и сокращает объяснение.

### **Рабочая формула здесь может звучать так:**

Ты хочешь бежать сам и злишься, что я тебя остановил. На дорогу нельзя. Я держу тебя за руку, а по тротуару ты можешь идти сам рядом со мной.

Альтернатива в этой формуле не равна разрешению на риск. Она помогает ребёнку сохранить часть самостоятельности: идти самому по безопасной стороне, выбрать, какой рукой держаться, нажать кнопку светофора, когда это уместно. Чем выше опасность, тем меньше вариантов, но право на чувство остаётся.

То же относится к ремню безопасности, горячей плите, окну, балкону, открытой воде, лекарствам, острым предметам и ударам по людям. Когда ребёнок не хочет пристёгиваться, выбор «не ехать» иногда возможен, если поездку можно отменить. Но выбор «ехать без ремня» невозможен. Когда ребёнок тянется к горячей кастрюле, взрослый не обязан сначала проводить воспитательную беседу. Предмет нужно убрать, руку — отвести, ребёнка — защитить. Объяс-

нение появится позже, когда способность слышать вернётся.

Безопасность касается и других людей. Злиться можно, ударять — нельзя. Ребёнок может быть настолько рассержен, что почти не слышит слов, но взрослый всё равно останавливает руку, увеличивает расстояние, убирает предмет, которым можно причинить вред. Формула будет короче:

Ты очень злишься. Бить нельзя. Я отодвину тебя. Можно потопать, сжать подушку или сказать, чего ты хочешь.

Допустимая альтернатива не обязана быть идеальной и красивой. В момент сильного возбуждения подойдут простые действия, которые не причиняют вреда. Не нужно требовать немедленных извинений, спокойного голоса и подробного рассказа о чувствах. Сначала прекращается опасное действие, потом восстанавливается контакт.

### **Дверь вторая: семейная договорённость**

Семейная договорённость нужна для предсказуемости и организации совместной жизни. Это правила про экран, сон, уборку, сладости, порядок выхода из дома, обращение с вещами, очередность в игре. Они не всегда связаны с непосредственной опасностью, поэтому здесь больше пространства для подготовки, выбора и пересмотра.

Договорённость работает, если она известна заранее, соответствует возрасту и действительно нужна. Ребёнку трудно выполнить правило, которое взрослый объявляет впервые, уже раздражаясь. Если экран раньше выключался когда угодно, а сегодня взрослому внезапно понадобилась тиши-

на, это не нарушение заранее согласованного порядка. Это новая ситуация, которую нужно обозначить честно, без притворства.

**Формула для экрана может звучать так:**

Ты злишься, потому что хочешь остаться. Экран заканчивается. Ты можешь выключить сам или я помогу.

Здесь признано желание, граница названа прямо, а выбор касается только способа её выполнить. Ребёнок не решает, будет ли экран продолжаться, зато может сам нажать кнопку, передать устройство взрослому, поставить его на зарядку или выбрать, чем заняться дальше. Если переход даётся трудно, взрослый заранее предупреждает о завершении, использует таймер, помогает сохранить игру или предлагает следующий шаг. Это не торг, а опора для перехода.

Если ребёнок не выключает экран, взрослый может забрать устройство. Такой шаг связан с ситуацией: время использования закончилось, а ребёнок пока не справился с завершением, поэтому устройство переходит к взрослому. Не связанным с ситуацией наказанием будет запрет на прогулку через три дня или лишение любимой книги на неделю. Такие меры не учат завершать использование экрана, а лишь увеличивают общий ущерб от одного трудного перехода.

Семейная договорённость требует участия взрослого. Если ребёнок каждый вечер не может остановиться, полезно проверять не только его послушание, но и саму систему. Не слишком ли поздно начинается экран? Не слишком ли рез-

ко он обрывается? Понятно ли, что будет после него? Хватает ли ребёнку сна? Не меняется ли правило в зависимости от настроения взрослого? Иногда проблема не в отсутствии границы, а в том, что она появляется слишком поздно и каждый раз объявляется по-новому.

### **Дверь третья: удобство и ресурс взрослого**

Не всякое «нет» защищает ребёнка от опасности или поддерживает общую договорённость. Иногда взрослому нужны покой, время, чистая одежда, тишина или возможность закончить дело. Эти потребности тоже имеют значение. Взрослый не обязан постоянно играть, терпеть шум, разрешать беспорядок и отменять собственные планы. Но честная граница ресурса не должна маскироваться под моральный приговор ребёнку.

**Если взрослый устал и не может участвовать в шумной игре, точнее сказать:**

Я сейчас не могу играть в шумную игру. Можно рисовать рядом или выбрать тихое занятие.

Это не означает, что шумная игра плоха, а ребёнок невоспитан. Просто ресурс взрослого ограничен. Если нужно закончить разговор или приготовить еду, можно обозначить предел времени и предложить ребёнку побыть рядом с другим занятием. Если в квартире нужно соблюдать тишину после определённого часа, это можно объяснить правилами совместной жизни, а не словами о том, что громкий ребёнок «мешает всем жить».

Удобство взрослого иногда связано с интересами других людей — и тогда превращается в общую договорённость. В общественном месте нельзя громко кричать не потому, что любое детское возбуждение недопустимо, а потому, что рядом находятся другие люди и у пространства есть свои правила. В поездке нельзя бесконечно останавливаться по первому требованию, но можно заранее предусмотреть воду, туалет, перекус и короткую паузу. Чем лучше взрослый различает причину, тем точнее звучит требование.

Если правило существует только потому, что взрослому так привычнее, его стоит проверить. Ребёнок обязан всегда быть в безупречно чистой одежде или только в одежде одного цвета? Игрушки должны лежать строго по порядку даже во время игры? Нужно ли запрещать ребёнку задавать вопросы, когда взрослый занят, или достаточно сказать, когда появится возможность ответить? Там, где нет угрозы и существенного ущерба для других, часть запретов можно ослабить. Это не потеря авторитета, а настройка правил под реальную задачу.

Различие между тремя дверями не означает, что безопасность всегда требует суровости, а неудобство взрослого можно игнорировать. Оно помогает выбрать степень вмешательства. В опасной ситуации взрослый действует быстро и почти не торгуется. При договорённости заранее готовит переход и выдерживает повторяемость. Когда речь идёт о собственном ресурсе, честно называет свой предел и ищет решение,

которое не превращает ребёнка в виновника самой взрослой усталости.

## **Короткая формула: чувство, граница, альтернатива**

Универсальная формула границы состоит из трёх частей. Сначала взрослый называет чувство или желание. Затем сообщает запрет либо предел. В конце предлагает допустимый следующий шаг.

Ты злишься, потому что хочешь остаться. Экран заканчивается. Ты можешь выключить сам или я помогу.

Каждая часть выполняет свою работу. Первая показывает: взрослый видит переживание и не собирается спорить с самим фактом его существования. Вторая убирает неопределённость: решение не растворяется в длинном объяснении. Третья возвращает ребёнку ограниченный выбор и помогает перейти от требования к действию.

Первая часть не обязана быть точным диагнозом. Если взрослый не уверен, лучше использовать осторожное описание: «Похоже, тебе обидно», «Ты хотел продолжить», «Ты испугался, когда я остановил». Не нужно угадывать глубинную причину и объявлять её истиной. Ошибка в предположении легко превращается в новую борьбу: ребёнок начинает доказывать, что злится не из-за этого. Достаточно назвать наблюдаемое желание или очевидную реакцию.

Вторая часть должна описывать действие, а не характер. «Я не дам выбежать на дорогу» точнее, чем «ты безот-

ветственный». «Игрушки не бросают в людей» точнее, чем «ты агрессивный». «Экран заканчивается» точнее, чем «ты опять завис». Слова «всегда», «никогда», «пока не станешь нормальным» усиливают стыд и не помогают выполнить правило.

Третья часть должна быть реальной. Если ребёнок перевозбуждён, предложение «давай спокойно обсудим причины» может оказаться слишком сложным. Подойдут два простых действия: взрослый выключит сам или ребёнок выключит сам; ребёнок пойдёт за руку или на руках; игрушка останется на полке или взрослый уберёт её; можно выпить воды или просто посидеть рядом. Альтернатива не обязана нравиться. Её задача — сделать следующий шаг выполнимым и безопасным.

Количество вариантов тоже имеет значение. Десять предложений подряд звучат не как поддержка, а как новая нагрузка. В начале напряжения можно предложить два варианта. При сильном возбуждении иногда остаётся один вариант, который взрослый выполняет сам. Выбор уменьшается не потому, что ребёнка нужно подавить, а потому, что его способность обрабатывать информацию временно снижена.

### **Формула для дороги будет строже:**

Ты хочешь идти сам, но здесь опасно. Я держу тебя за руку. Можно идти рядом или ехать в коляске.

### **Формула для уборки игрушек:**

Тебе хочется продолжать игру. Игрушки нужно убрать до

ужина. Можно сначала сложить кубики или машинки; если трудно, я начну вместе с тобой.

### **Формула для удара:**

Ты разозлился. Я не дам ударить. Можно отойти, потопать или сказать словами, что ты не согласен.

### **Формула для взрослого предела:**

Ты хочешь, чтобы я играл дальше. Я устал и сейчас заканчиваю. Можно посидеть рядом или выбрать спокойное занятие.

Одна и та же структура не делает все ситуации одинаковыми. Меняется содержание второй и третьей частей, а вместе с ним — степень выбора. На дороге альтернатива ограничена безопасностью. В уборке больше пространства для выбора порядка и помощи. В ситуации усталости взрослого можно обсуждать время и формат контакта.

### **Граница не должна превращаться в бесконечное повторение**

После ясной формулировки ребёнок может продолжить требовать, спорить или плакать. Это не доказывает, что граница сформулирована неправильно. Если взрослый каждый раз добавляет новые причины, ребёнок получает новый материал для возражений. На вопрос «Почему нельзя?» иногда достаточно одного короткого ответа. После него границу можно повторить теми же словами.

Особенно бесполезны длинные объяснения о неблагодарности, родительских жертвах и том, сколько раз взрослый

уже предупреждал. Они переводят ситуацию из области действия в область отношений: ребёнок слышит не «экран закончился», а «из-за тебя я несчастен». Так появляется вина, но не навык завершать занятие.

Если правило действительно можно обсуждать, обсуждение лучше перенести из острого момента. Во время выполнения достаточно обозначить решение. После успокоения можно проверить, насколько удобно расписание, где поставить таймер, какой порядок подготовки ко сну выбрать. Это разные разговоры: первый обеспечивает действие сейчас, второй улучшает систему на будущее.

### **Последствие или месть**

Последствие — это то, что следует за действием и помогает восстановить безопасность, порядок или возможность продолжить совместную жизнь. Оно связано с ситуацией, соразмерно ей и имеет понятный конец. Мечь нужна взрослому для разрядки: она стремится причинить ребёнку неприятность, чтобы он «почувствовал», как плохо поступил.

Разница иногда видна не по строгости, а по направлению. Последствие возвращает ситуацию в порядок. Мечь увеличивает ущерб.

Если вода разлита, ребёнок участвует в вытирании настолько, насколько позволяют его возраст и состояние. Если игрушка использована для удара, её временно убирают из доступа, а пострадавшему оказывают помощь. Если ребёнок убежал в опасном месте, взрослый прекращает свобод-

ное движение и идёт рядом, держась за руку. Если экран не выключен, устройство убирается до следующего предусмотренного времени. Каждое из этих действий непосредственно связано с тем, что произошло.

Не нужно делать вид, будто случайность и намерение не имеют значения. Если вода пролилась случайно, достаточно спокойно убрать её. Если ребёнок специально опрокинул стакан после запрета, к уборке можно добавить прекращение игры и помощь взрослого в восстановлении порядка. Но в обоих случаях нет смысла лишать ребёнка десерта вечером или объявлять его «грязнулей». Связь с поступком исчезает.

Уместное последствие отвечает на несколько вопросов.

Оно связано с конкретным действием или просто выражает раздражение взрослого?

Оно помогает исправить ситуацию или только причиняет боль?

Оно понятно ребёнку и выполнимо для его возраста?

Оно ограничено по времени или превращается в неопределённую ссылку на прошлую провинность?

После него ребёнок понимает, что делать иначе, или только ждёт следующего наказания?

Если взрослый не может ответить на эти вопросы, решение, скорее всего, стоит пересмотреть.

Последствие не обязано быть приятным. Уход из места после опасного поведения может расстроить ребёнка. Завершение игры после того, как предметы начали бросать в лю-

дей, может вызвать слёзы. Но неприятность здесь возникает из необходимости защитить людей и прекратить игру в небезопасном формате, а не из желания унижить. Взрослый может быть твёрдым без торжествующего «я же говорил».

Полезная проверка перед введением последствия занимает несколько секунд. Взрослый мысленно заканчивает фразу: «Я делаю это, чтобы...». Если продолжение звучит как «чтобы восстановить порядок», «чтобы никто не пострадал», «чтобы вещь не сломали», связь, вероятно, есть. Если же звучит как «чтобы он понял, кто главный», «чтобы не повадно было», «чтобы почувствовал мою боль», взрослый уже движется к мести. Тогда лучше остановиться, снизить собственное напряжение и выбрать действие, которое решит практическую задачу.

### **Полевой фильтр для быстрой проверки**

Когда времени мало, не нужно вспоминать всю теорию. Достаточно последовательно пройти несколько вопросов.

Сначала назовите действие, которое нужно остановить. Не «истерику» и не «каприз», а конкретное поведение: ребёнок выбегает, бьёт, не выключает экран, бросает игрушки, требует купить вещь.

Затем определите причину правила. Это опасность? Заранее оговорённый порядок? Или сейчас взрослому просто трудно выдерживать ситуацию?

Проверьте, не пытаетесь ли вы запретить чувство вместо действия. Ребёнку можно быть злым, но нельзя ударять.

Можно плакать из-за окончания игры, но нельзя вырывать устройство и бросать его.

Сформулируйте один ясный предел. Чем выше напряжение, тем короче должна быть фраза.

Выберите допустимый следующий шаг. Он должен быть посильным и не зависеть от того, что ребёнок мгновенно успокоится.

Заранее решите, что сделаете, если ребёнок не сможет выполнить этот шаг. Это должна быть ваша спокойная помощь, а не внезапная угроза.

Проверьте следствие: связано ли оно с ситуацией, имеет ли конец и ведёт ли к восстановлению, а не к унижению?

Этот фильтр помогает не перепутать право взрослого руководить с правом требовать полного эмоционального подчинения. Ребёнок может не согласиться с решением и всё равно выполнить безопасное действие с помощью взрослого. Послушание не обязано начинаться с улыбки и согласия.

### **Если правило можно пересмотреть**

Выдерживать границу не означает считать каждое однажды сказанное «нельзя» вечным. Семья меняется, ребёнок растёт, обстоятельства становятся другими. Правило стоит пересмотреть, если взрослый уже не может ясно объяснить, что именно оно защищает. Это сигнал: перед нами может быть привычка, страх или стремление контролировать каждую мелочь.

Пересмотр нужен и тогда, когда правило регулярно вызы-

вает борьбу, но почти не приносит пользы. Например, требование немедленно прекращать любую игру может быть формально простым, но не учитывать переходы, усталость и возраст. Если цель — вовремя лечь спать, возможно, эффективнее заранее завершать активную игру, переносить экран на более раннее время и давать ребёнку понятную последовательность вечерних действий.

Правило можно ослабить или заменить, если появилась безопасная альтернатива. Ребёнку не обязательно запрещать самостоятельность только потому, что взрослому спокойнее всё делать за него. Если ребёнок научился переходить дорогу самостоятельно только в сопровождении, можно изменить форму контроля, но не отменять правило безопасности. Если он научился выключать экран по таймеру, взрослому не нужно каждый раз отбирать устройство руками.

Полезно пересматривать правило, которое действует только для ребёнка и не имеет понятной причины. Взрослому можно пользоваться телефоном во время ожидания, а ребёнка запрещают любое занятие? Взрослый требует убрать вещи, но сам оставляет свои предметы где попало? Неравенство допустимо там, где различаются возраст и ответственность, но не там, где правило существует лишь ради удобства контроля.

Пересматривать правило лучше не в разгар крика и не как награду за громкую реакцию. Сначала ситуация заканчивается по действующему безопасному правилу. Позже взрос-

лый может сказать, что хочет изменить порядок, объяснить зачем и проверить его в течение нескольких дней. Если решение изменено прямо сейчас из-за новой информации — ребёнок заболел, слишком устал, взрослый неправильно рассчитал время, возникло непредвиденное обстоятельство, — это тоже не уступка крику. Взрослый может назвать настоящую причину изменения, не изображая, будто ребёнок выиграл спор.

Правило нужно выдерживать, если оно защищает от реального риска, сохраняет здоровье, предотвращает насилие, учитывает права других людей или поддерживает необходимую ребёнку структуру. Протест сам по себе не является новой причиной для отмены. Плач, злость и слова «ты меня не любишь» сообщают о цене ограничения, но не отвечают на вопрос, безопасно ли его отменять.

### **Дерево решений для момента**

Если есть непосредственная опасность, взрослый сначала прекращает действие. Короткая фраза, физическое предотвращение вреда и перемещение в безопасное место важнее объяснения. Обсуждение откладывается.

Если опасности нет, но есть семейная договорённость, взрослый называет чувство, повторяет предел и предлагает ограниченный выбор. При отказе он помогает выполнить договорённость и применяет связанное с ситуацией последствие.

Если речь идёт только о предпочтении взрослого, нужно

признать собственный ресурс и спросить себя, действительно ли требуется запрет. Если требуется, взрослый обозначает свой предел без обвинения ребёнка. Если нет, часть неудобства можно выдержать или о чём-то договориться.

Если ребёнок предлагает другой вариант, который сохраняет безопасность и смысл договорённости, его можно принять. Граница защищает задачу, а не обязательно единственный способ её выполнить.

Если ребёнок продолжает спорить после ясного ответа, не добавляйте новых аргументов. Повторите короткую формулу и действуйте. Бесконечное объяснение не превращает ограничение в более справедливое; оно только продлевает столкновение.

Если вы замечаете, что правило каждый день проваливается одинаковым образом, перестаньте считать каждое повторение личной проверкой авторитета. Ищите сбой в расписании, предупреждении, доступности помощи, количестве вариантов, сне или голоде. Хорошая граница не только выдерживается, но и поддерживается устройством дня.

И если вы сами сорвались, границу можно восстановить без капитуляции. Взрослый способен сказать, что говорил слишком резко, убрать оскорбление и оставить действующее правило. Исправление тона не отменяет запрета. Оно показывает ребёнку, что отношения можно ремонтировать, не отказываясь от безопасности и порядка.

У границы есть предел эффективности: она не обязана

немедленно прекращать плач. Взрослый может сказать всё правильно, а ребёнок всё равно будет кричать. Успех в этот момент измеряется не тишиной, а тем, что опасное действие остановлено, правило не превратилось в угрозу, а ребёнок не был унижен. Сильное чувство может продолжаться рядом с надёжным взрослым.

Когда ранние сигналы уже замечены, граница часто срабатывает мягче: ребёнку проще принять завершение, если переход начался до пика. Но иногда предупреждение пропущено, нагрузка оказалась выше расчёта или событие было слишком резким. Тогда слова перестают работать, и взрослому нужно действовать иначе. Следующая глава будет о том, что делать, когда шторм уже начался и привычная формула больше не доходит до ребёнка.

# Когда шторм начался

Граница, обозначенная до пика, помогает лишь тогда, когда ребёнок ещё способен её услышать. Ранние сигналы дают взрослому шанс вовремя изменить ход событий, но иногда волна всё равно поднимается слишком быстро: решение уже принято, игра закончилась, куртка не надевается, а ребёнок кричит так, будто любые слова вокруг стали частью угрозы. В этот момент задача меняется. Нужно не добиться согласия, а уменьшить опасность и нагрузку, чтобы контакт вообще смог восстановиться.

Лизе пять лет. Она строит на полу гараж из крупных деталей, раскладывает машинки по цветам и уже несколько раз слышит, что пора заканчивать. Теперь бабушка ждёт в коридоре, мама собирает вещи, а отец говорит:

— Лиза, мы же договорились. Наши пять минут уже закончились. Почему ты опять кричишь? Ты понимаешь, что так нельзя?

— Лиза, что случилось? Ты устала? Тебе обидно? — спрашивает бабушка из дверного проёма.

**Мама подходит почти вплотную:**

— Посмотри на меня. Лизочка, ну посмотри. Мы сейчас спокойно поговорим.

Лиза отступает к обувной полке, закрывает уши ладонями и кричит ещё громче. Отец повышает голос, чтобы пере-

крыть её крик. Бабушка делает шаг вперёд. На полу рядом с Лизой стоит керамическая кружка, задетая кем-то во время сборов. Девочка резко машет рукой, кружка покачивается.

Несколько взрослых одновременно пытаются помочь. Отец возвращает правило, бабушка ищет причину, мама старается установить близость. Но для Лизы всё это сливается в один плотный поток звуков, лиц, движений и требований. От того, что рядом стало больше заботливых людей, поддержки не прибавляется. Прибавляются стимулы, которые ей нужно выдержать.

Посмотрим, как та же сцена может разворачиваться иначе.

Отец перестаёт объяснять. Не потому, что договорённость исчезла, а потому, что сейчас её обсуждение не работает. Он отходит на два шага и поворачивается к Лизе вполоборота. Ладони остаются открытыми, лицо спокойное, без напряжённой улыбки и пристального взгляда.

Мама отходит к двери. Бабушка молча убирает кружку и просит младшего ребёнка пройти на кухню. Телевизор выключают. Никто не снимает происходящее на телефон, не комментирует его и не требует, чтобы Лиза замолчала.

**Отец говорит один раз:**

— Я рядом. Я не дам причинить вред. Когда сможешь, мы решим следующий шаг.

Лиза продолжает кричать. Отец не добавляет: «Ты меня слышишь?», «Сколько можно?», «Немедленно прекрати».

Он остаётся на безопасном расстоянии и следит, чтобы рядом не было предметов, которыми можно пораниться. Через некоторое время крик становится менее резким. Лиза открывает глаза, смотрит на отца, отталкивает стакан с водой, который протягивает бабушка, а потом сама берёт другой, оставленный рядом.

Она не извиняется и не говорит, что была неправа. Но перестаёт отступать и начинает снова замечать, что происходит рядом.

Это и есть первый результат. Не послушание, не признание вины и не красивый разговор о чувствах, а возвращение хотя бы небольшой способности быть в контакте.

### **Когда речь перестаёт доходить**

Во время сильного возбуждения ребёнок не становится глухим и не обязательно намеренно игнорирует взрослого. Слова могут достигать слуха, но не складываться в понятную последовательность. Чтобы выполнить длинную просьбу, ребёнку нужно удержать её в памяти, выделить главное, сдержать импульс спорить или убежать и выбрать, что делать. На пике вся эта последовательность может временно стать недоступной.

Поэтому ребёнок слышит не фразу целиком, а отдельные куски. До него может дойти раздражение в голосе, слово «нельзя», резкое движение взрослого, но потеряться смысл объяснения. Вопрос «почему ты так делаешь?» требует рассуждения. Фраза «мы ведь договаривались» требует вспом-

нить прошлый разговор и сопоставить его с нынешней ситуацией. Лекция о том, как ведут себя большие дети, требует ещё больше внимания.

Проверить это можно на взрослом опыте. Попробуйте одновременно слушать человека, когда рядом громко работает пылесос, на телефон сыплются уведомления, вас торопят, а вы уже готовы расплакаться или закричать. Вы, скорее всего, поймёте отдельные слова, но не сможете точно пересказать длинное объяснение. У ребёнка в перегрузке запас самоконтроля меньше, а переход от эмоции к словам ещё только формируется.

На пике обычно остаются доступны три канала, через которые взрослый может поддержать ребёнка. Прежде всего работает телесная безопасность: ребёнок способен заметить, что опасный предмет убрали, взрослый перестал надвигаться и не перекрывает выход.

Сохраняется чувствительность к тону и ритму голоса. Спокойный голос воспринимается иначе, чем крик, даже если ребёнок пока не способен выполнить просьбу.

Наконец, до ребёнка может дойти короткая знакомая фраза. Она не убеждает и не обучает. Её задача — обозначить присутствие взрослого и следующий безопасный шаг.

Отсюда следует простой вывод: чем сильнее возбуждение, тем короче должна быть речь. Взрослый не обязан полностью замолчать, но ему нужно отказаться от попытки победить крик количеством слов.

## **Упражнение «Одна фраза вместо десяти»**

Когда ребёнок спокоен, выберите несколько коротких фраз, которые подходят вашей семье. Произнесите их вслух и проверьте, не звучат ли они как угроза, насмешка или приказ, который невозможно выполнить.

### **Подходящие варианты:**

«Я рядом».

«Стоп. Я не дам ударить».

«Я уберу чашку, чтобы никто не поранился».

«Я отойду на шаг. Ты можешь побыть здесь».

«Слова потом. Сейчас мы остановим опасное действие».

«Когда сможешь, мы решим следующий шаг».

### **Главная фраза протокола звучит так:**

«Я рядом. Я не дам причинить вред. Когда сможешь, мы решим следующий шаг».

Её не нужно произносить торжественно или повторять каждые пять секунд. Достаточно сказать её спокойным голосом, сделать паузу и наблюдать. Если ребёнок продолжает кричать, это не означает, что фраза не сработала. Она не обязана мгновенно остановить истерику. Её задача — не подавить волну, а не подбрасывать в неё новую нагрузку.

### **Если опасности нет, фразу можно сократить:**

«Я рядом. Я подожду».

Если ребёнок замахнулся, тянется к стеклу или пытается выбежать на дорогу, нужны конкретные слова и действие:

«Я остановлю руку».

«Стоп. Я не дам выбежать».

«Я убираю стекло. Ты можешь кричать, но я не дам бросить кружку».

В этих фразах граница относится к действию, а не к личности ребёнка. Не «ты опасный», не «ты ужасно себя ведёшь», а «я не дам причинить вред». Это та же граница, о которой говорилось раньше, только в кризисном режиме: короткая, видимая и привязанная к безопасности.

**Частые сбои начинаются с попытки сделать фразу убедительнее. Взрослый говорит:**

«Успокойся, пожалуйста».

«Ну послушай меня хотя бы одну минуту».

«Я всё объясню, если ты перестанешь».

«Ты же понимаешь, что сама виновата».

Каждая следующая фраза увеличивает нагрузку и часто вызывает новый виток. Ребёнок не получает необходимого навыка, а взрослый быстро истощается, потому что ждёт от слов результата, для которого сейчас нет условий.

**Особенно плохо работает серия вопросов:**

«Ты злишься?»

«Ты хотела ещё играть?»

«Тебе обидно?»

«Почему ты не можешь просто одеться?»

Вопросы могут быть полезны после восстановления, когда ребёнок снова способен отвечать. На пике они звучат как требование немедленно разобраться в себе. Иногда ребёнок

не знает ответа. Иногда знает, но не может его произнести. Иногда слышит только раздражение и отвечает новым криком.

### **Положение взрослого считается раньше слов**

Лицо и тело взрослого сообщают ребёнку не меньше, чем речь. Даже спокойная фраза «я рядом» плохо воспринимается, если взрослый нависает, сжимает челюсть, указывает пальцем и делает резкие шаги вперёд.

Безопасное положение не сводится к одной обязательной позе. Не каждый ребёнок успокаивается, когда взрослый садится на корточки. Для одного это уменьшает ощущение давления, а для другого означает, что взрослый приблизился слишком резко. Ориентиром служит не заготовленная поза, а реакция ребёнка.

Ребёнок должен иметь возможность отойти, не упираясь спиной в мебель и не оказываясь зажатым между взрослыми.

Взрослый не перекрывает выход своим телом, если только не предотвращает непосредственную опасность.

Руки взрослого остаются видимыми и не тянутся к ребёнку без необходимости.

Дистанция должна сохранять безопасность и одновременно позволять ребёнку чувствовать, что взрослый доступен, а не наблюдает за ним издалека.

Обычно полезнее встать или сесть немного боком, а не прямо напротив. Прямой взгляд и фронтальная стойка могут восприниматься как вызов. Не нужно требовать смотреть в

глаза. Взгляд ребёнка в сторону может быть способом уменьшить поток стимулов, а не признаком неуважения.

**Если ребёнок кричит: «Уйди», а непосредственной опасности нет, взрослый может отойти на шаг и сказать:**

«Я отойду. Я здесь, у двери».

Это не оставление и не уступка всему, чего ребёнок требовал до истерики. Это изменение дистанции. Взрослый сохраняет доступность, но перестаёт вторгаться в пространство ребёнка.

Если ребёнок сам приближается, не нужно автоматически хватать его и обнимать. Для одного ребёнка объятие действительно станет опорой, а для другого прикосновение в момент перегрузки усилит сопротивление. Можно открыть руки и сказать:

**«Я рядом. Хочешь, я сяду здесь?»**

Можно вообще ничего не говорить, если ребёнок уже приближается сам. Контакт, который ребёнок способен принять, лучше контакта, навязанного во имя успокоения.

**Упражнение «Камера в комнате»**

Представьте, что на стене включилась камера и показывает сцену без звука. Посмотрите на себя глазами ребёнка. Вы стоите слишком близко? Ваша голова выше его головы? Тело закрывает дверь? За спиной ребёнка стоит стеклянная полка? В комнате есть ещё два человека, которые двигаются и смотрят?

Потренируйтесь отвечать на эти вопросы не во время настоящей истерики, а заранее. Пройдите по квартире и найдите места, где ребёнок обычно перегружается: прихожую перед выходом, ванную перед купанием, кухню во время ужина, спальню перед сном. В каждом месте определите точку, где взрослый может оставаться рядом, не загоняя ребёнка в угол.

Частая ошибка — приближаться к ребёнку под предлогом заботы. Взрослый видит, что ребёнок закрыл лицо, и начинает гладить его по голове, разворачивать к себе, вытирать слёзы, поправлять одежду. Если ребёнок отстраняется, это сигнал остановиться, а не повод повторить прикосновение сильнее.

Другая ошибка — преследовать ребёнка по комнате, требуя остановиться. Если ребёнок остаётся в безопасной зоне, взрослый может убрать опасные предметы и наблюдать. Бег взрослого за ребёнком добавляет возбуждения. Исключение — непосредственная угроза: лестница, окно, дорога, горячая плита, острый предмет. Тогда взрослый действует физически, чтобы остановить опасность, но не превращает удержание в наказание и прекращает силовое воздействие, как только угроза исчезает.

**Сначала меняется обстановка, потом произносятся слова**

Взрослому иногда кажется, что главное — подобрать правильную формулировку. Но ребёнок не услышит даже иде-

альную фразу, если рядом шумит телевизор, младший брат тянет его за одежду, бабушка комментирует каждое движение, а на полке лежат предметы, которые можно разбить.

Минимальная среда означает не стерильную тишину и не изоляцию ребёнка. Это пространство, где остаётся один спокойный взрослый, движений как можно меньше, а рядом находятся только необходимые предметы.

Сначала взрослые определяют, кто берёт ситуацию на себя. Это не тот, кто говорит громче и не тот, кто быстрее раздаёт советы. Ситуацию ведёт взрослый, который способен говорить коротко и не спорить. Остальные помогают молча или выходят.

### **Распределение ролей может звучать так:**

«Я остаюсь с ребёнком. Убери, пожалуйста, кружку и ножи».

«Пожалуйста, выведи детей в другую комнату, без комментариев».

«Мне нужно две минуты без вопросов».

Это полезно заранее оговорить и между родителями. Если один взрослый уже на пределе, он может честно передать ведение ситуации:

«Я сейчас начинаю кричать. Возьми эту ситуацию на себя, пожалуйста. Я отойду, но останусь рядом».

Это не слабость и не отказ от воспитания. Так можно не допустить, чтобы к детской истерике добавились взрослый крик и новая ссора.

Из пространства убирают стекло, горячие напитки, ножи, ножницы, тяжёлые предметы, лекарства, провода — всё, что ребёнок может бросить, разбить или о что может удариться. Делают это спокойно, без демонстративных жестов и без фразы: «Смотри, из-за тебя я всё убираю». Предметы просто перемещаются в безопасное место.

Снижают фоновый шум. Выключают телевизор, закрывают дверь на лестничную площадку, просят домашних не перекликаться через комнату. Если ребёнку мешает свет, его можно приглушить, но нельзя запира́ть ребёнка в тёмной комнате. Ребёнок должен оставаться в безопасном пространстве и понимать, что взрослый доступен.

По возможности убирают зрителей. Зритель — это не только родственник. Им может стать другой родитель, который стоит напротив и молча оценивает, старший ребёнок, сосед, посетитель магазина, человек с телефоном. Даже если никто не говорит, взгляды и присутствие увеличивают напряжение.

**В общественном месте не нужно объяснять каждому прохожему, что произошло. Достаточно коротко сказать:**

«Мы отойдём в сторону. Пожалуйста, дайте нам немного пространства».

Если рядом есть сотрудник магазина или другого общественного места, можно попросить освободить проход или указать спокойное место. Помощь должна уменьшать на-

грузку, а не превращаться в собрание взрослых вокруг ребёнка.

С этим Лена и Илья сталкивались по утрам. Их четырёхлетний сын Артём тяжело просыпался. Если ночь проходила беспокойно, переход от кровати к одежде занимал час. Однажды Лена уже трижды предложила ему надеть футболку, убрала мокрое полотенце с пола и предупредила, что скоро нужно выходить. Артём сидел на ковре и держал в руках один носок.

**Илья вошёл, посмотрел на часы и сразу сказал:**

— Мы опаздываем. Артём, быстро вставай. Ты каждый день устраиваешь одно и то же.

Артём бросил носок, закрыл уши и лёг лицом на ковёр. Лена начала одновременно объяснять ему, что папа сердится не на него, и спрашивать, какую футболку он хочет — синюю или зелёную. Илья шагнул ближе:

— Встал немедленно. Я не буду с тобой торговаться.

Никто в этой сцене не хотел причинить вред. Но на Артёма обрушилось сразу несколько потоков: спешка, два голоса, вопросы, приближающийся взрослый и жёсткое требование немедленно подчиниться. Артём уже не выбирал между футболками. Он защищался от перегрузки.

**Лена остановила разговор:**

— Илья, выйди на минуту и убери из прихожей вещи. Я останусь.

Илья сначала хотел возразить, но заметил, что сам гово-

рит всё громче. Он вынес из прохода обувь и приготовил куртку. Лена села сбоку от Артёма, не трогая его.

— Я рядом. Ударять и бросать в людей я не дам. Слова потом.

Артём продолжал плакать. Лена не пыталась натянуть на него футболку во время крика. Она следила, чтобы он не ударился о мебель, и лишь изредка повторяла:

— Я здесь.

Через несколько минут Артём повернул голову. Лена положила футболку на пол рядом, не на ребёнка. Он подтянул её к себе. Это не означало, что утро прошло легко. Но теперь появился следующий шаг: сначала одежда, потом выход.

В магазине всё выглядит иначе. Истерика часто усиливается из-за зрителей. Ребёнок просит игрушку, слышит отказ, падает на пол между стеллажами и начинает кричать. Взрослый краснеет, потому что люди смотрят. Он хочет немедленно доказать окружающим, что всё контролирует, и начинает говорить громче:

«Встань сейчас же. Ты позоришь меня. Все на тебя смотрят».

Ребёнок слышит не только отказ в игрушке, но и угрозу потерять близость перед толпой. Если опасных предметов рядом нет, взрослый может присесть на расстоянии, освободить проход и сказать:

«Я вижу, тебе очень трудно остановиться. Игрушку мы не берём. Я рядом».

**После этого взрослый перестаёт объяснять. Если ребёнок лежит так, что мешает проходу, можно предложить переместиться:**

«Мы отойдём к стене».

Если ребёнок способен идти, взрослый идёт рядом. Если он отказывается, взрослый оценивает безопасность и при необходимости просит сотрудника магазина помочь освободить место. Не нужно тащить ребёнка за руки только потому, что прохожие недовольны. Однако если есть риск, что ребёнок выбежит на проезжую часть или ударится о стеллаж, безопасность становится первичной: взрослый удерживает его ровно настолько, чтобы предотвратить травму, и прекращает физическое воздействие, когда опасность миновала.

На семейном празднике или в гостях взрослые часто мешают друг другу из лучших побуждений. Один говорит, что ребёнок избалован, другой предлагает сладкое, третий требует извиниться. Ребёнок после шумной игры начинает кричать, прячется под столом или толкает того, кто подходит.

**В такой ситуации полезно заранее назвать роли:**

«Я заберу ребёнка в тихую комнату. Остальные не идут следом и не комментируют».

Тихой комнатой не обязательно должна быть отдельная закрытая комната. Это может быть спальня с открытой дверью, коридор или угол помещения, где меньше людей. Взрослый говорит:

«Здесь тише. Я побуду рядом».

Не нужно заставлять ребёнка немедленно вернуться к гостям, здороваться, благодарить или продолжать праздник. Сначала возвращается способность выдерживать пространство. Социальные правила обсуждаются позже.

### **Упражнение «Убрать лишнее за тридцать секунд»**

Представьте обычную кризисную точку дома. За полминуты определите, кто останется с ребёнком, кто уйдёт и куда, какие два предмета нужно убрать, какой источник шума выключить и где будет безопасная дистанция.

Если сразу ответить на всё невозможно, это не повод создавать идеальный план. Нужно сделать ближайший шаг: увести младшего ребёнка, убрать кружку, выключить телевизор, открыть проход. Протокол строится не из безупречной организации, а из последовательного уменьшения нагрузки.

Частый сбой здесь — превратить помощь в приказание ребёнку: «Иди в тихую комнату и сиди там, пока не успокоишься». Если ребёнок способен идти и принимает предложение, это может сработать. Если он уже на пике, новая команда станет ещё одним конфликтом. Взрослый может переместиться сам, показать направление и сказать:

«Я иду туда, где тише. Ты можешь быть рядом».

### **Возвращение начинается с маленьких признаков**

Истерика не заканчивается в ту секунду, когда ребёнок перестаёт кричать. Иногда он замолкает от истощения или страха, а иногда временно перестаёт ориентироваться в про-

исходящем. Поэтому тишина сама по себе не доказывает восстановление контакта.

Ищите не один признак, а несколько. Дыхание становится менее рваным, плечи опускаются, руки перестают хаотично двигаться или отталкивать взрослого. Ребёнок начинает ориентироваться в комнате, следит взглядом за предметом, поворачивает голову на голос. Он может принять воду, кивнуть, показать рукой, подойти ближе или выполнить одно простое действие. Иногда первым признаком становится не слово, а то, что ребёнок перестаёт защищать лицо и замечает присутствие взрослого.

Не нужно ждать всех признаков сразу. Один небольшой сигнал уже позволяет осторожно предложить следующий шаг. Взрослый говорит коротко:

«Вода здесь».

**И оставляет стакан на расстоянии, до которого ребёнок может дотянуться сам. Или:**

«Я сяду у двери».

После этого снова наступает пауза.

**Когда ребёнок уже способен воспринимать выбор, можно предложить два простых варианта:**

«Сядешь рядом или побудешь здесь?»

«Сначала вода или вытереть лицо?»

Выбор не должен быть проверкой послушания. Если ребёнок не отвечает, взрослый не повторяет вопрос десять раз. Он продолжает снижать нагрузку.

Полезно отличать восстановление от внешнего подчинения. Ребёнок может мгновенно замолчать, если взрослый повысил голос и пригрозил наказанием. Он стоит неподвижно, смотрит в пол, задерживает дыхание, но не способен сказать, что с ним происходит. Это не тот контакт, к которому нужно стремиться. Задача не в том, чтобы сделать ребёнка удобным, а в том, чтобы вернуть ему возможность участвовать в следующем действии без страха.

**Не стоит сразу спрашивать:**

«Ну что, успокоился?»

«Ты понял, как себя вести?»

«Почему ты меня так расстроил?»

**Эти вопросы возвращают ребёнка в разговор раньше времени. Сначала достаточно просто описать происходящее:**

«Крик стал тише».

«Ты снова смотришь на меня».

«Сейчас мы наденем куртку и выйдем».

Если граница остаётся в силе, её не отменяют только потому, что ребёнок закричал. Игра, которую завершили по заранее оговорённому плану, не возвращается автоматически. Но взрослый может помочь пережить окончание: дать ребёнку попрощаться с постройкой, сфотографировать её, оставить детали на безопасном месте, предложить следующий понятный шаг. Поддержать ребёнка и сохранить границу — не противоположные задачи.

## Когда взрослые сами усиливают шторм

Одна из самых естественных ошибок — говорить громче ребёнка. Взрослому кажется: если он будет достаточно громким, его наконец услышат. На деле громкость повышает общий уровень угрозы. Голос взрослого должен стать не шёпотом, а ровным, достаточно слышным и коротким.

Не помогает и требование немедленно посмотреть в глаза. Фраза «посмотри на меня» часто воспринимается как попытка усилить контроль, особенно если взрослый подходит близко. Контакт может вернуться через боковой взгляд, жест, движение к воде или способность остановить опасное действие. Прямой взгляд не является обязательным доказательством уважения.

Ещё одна ловушка — подключить всех родственников. Коллективный совет редко помогает в первые минуты. Один говорит, второй спорит с первым, третий вспоминает похожий случай. Ребёнок получает не поддержку, а толпу. Если взрослые не договорились заранее, достаточно одной фразы: «Остаётся один взрослый. Остальные освобождают пространство».

Торг с криком тоже кажется быстрым решением. Взрослый обещает сладкое, дополнительный мультфильм или возвращение игры, лишь бы ребёнок остановился. Иногда это действительно прекращает эпизод на минуту, но не учит переживать отказ и переход. Если решение взрослого меняется, причина должна быть связана с реальными обстоятель-

ствами, а не только с громкостью крика. Можно изменить способ действия, но не обязательно отменять саму границу.

Отдельная ошибка — запира́ть ребёнка одного. Пауза в тихом месте может быть полезной только при доступном взрослом и безопасной обстановке. Закрытая дверь, наказание одиночеством и фраза «пока не успокоишься, не выйдешь» добавляют страх и лишают ребёнка опоры. Если взрослому нужно отойти, он называет причину:

«Я выйду на минуту, потому что мне нужно снизить голос. Я буду рядом».

Наконец, взрослые часто начинают обсуждать мораль в самый разгар. Фразы о стыде, воспитанности и благодарности не помогают ребёнку вернуться к контролю. Они остаются для разговора после восстановления, когда можно коротко разобрать факты: что произошло, какое действие было опасным, что взрослый сделал и какой способ можно попробовать в следующий раз.

Есть ситуации, когда одного домашнего протокола недостаточно. Если ребёнок получил травму, теряет сознание, не может нормально дышать, подавился, у него появились судороги или необычная вялость, нужна срочная медицинская помощь. При непосредственной угрозе жизни или если безопасность невозможно обеспечить, можно звонить по номеру 112. Истерика не должна становиться объяснением любого состояния: необычные или резко изменившиеся эпизоды требуют отдельной оценки специалиста.

## **Полный порядок первых минут**

В реальной ситуации трудно держать в голове длинную инструкцию. Достаточно пройти короткую последовательность.

Сначала взрослый проверяет, нет ли непосредственной опасности. Если рядом стекло, дорога, лестница, горячий предмет или существует риск удара, он убирает опасность и при необходимости физически блокирует действие.

Затем выбирается один ведущий взрослый. Остальные отходят, уводят зрителей и не комментируют происходящее.

После этого взрослый меняет собственное положение: замедляет шаг, разворачивается боком, оставляет ребёнку пространство, не требует взгляда и не навязывает прикосновение.

Из комнаты убираются опасные предметы и лишний шум. Речь сокращается до одной короткой фразы. После фразы появляется пауза, а не новая лекция.

Взрослый наблюдает не за тем, стал ли ребёнок удобным, а за тем, вернулась ли способность замечать его. Когда появляются первые признаки контакта, предлагается один простой следующий шаг.

На этом этапе не нужно добиваться объяснения, извинения и обещания «больше никогда». Их время наступит позже. Даже тогда разговор будет полезнее, если он начнётся с описания, а не с обвинения: «Игра закончилась, ты закричал, я убрал кружку, потом ты смог взять воду».

Взрослый не обязан выглядеть невозмутимым. Он может быть растерян, уставшим и испуганным. Но ему нужно сделать несколько конкретных вещей: уменьшить громкость, сократить слова, убрать опасное, освободить пространство и не требовать от ребёнка того, на что тот пока не способен.

Истерика не решается одной правильной фразой. Фраза работает внутри среды, где меньше давления, движений и зрителей. Сначала появляется безопасный берег, затем возможность снова услышать друг друга. А когда в шторме появляются укус, удар или брошенный предмет, к общему протоколу нужно добавить конкретный способ остановить опасное действие — этому посвящена следующая глава.

# Укус, удар, бросок

Крик бывает таким громким, что взрослый сразу ощущает угрозу. Но ребёнок в этот момент может всего лишь плакать, лежать на полу и не воспринимать обращённую речь. Громкость сама по себе не говорит об опасности. Иное дело — удар по телу, укус, бросок тяжёлого или острого предмета, попытка выбежать на лестницу или дорогу. Здесь нужна немедленная защита, даже если причиной стала перегрузка, а не намерение причинить вред. Мы уже разобрали, как замечать нарастание напряжения, ставить границу без войны и снижать нагрузку в первые минуты шторма. Теперь нужно провести красную линию между разрешённым чувством и действием, которое может повредить человеку.

## **Мягкость не означает пассивность**

Ребёнок может кричать, плакать, злиться, говорить «нет», топтать ногами и не соглашаться. Но взрослый не может позволить ему кусать, бить, бросать опасные предметы в людей или выбегать туда, где он может попасть под машину. Это не моральная оценка и не ярлык, а разделение двух разных задач.

Чувство требует выдержки и помощи в его проживании. Опасное действие нужно остановить. Одно не отменяет другого: взрослый может сказать, что видит злость, и одновременно остановить руку. Может не стыдить ребёнка и не поз-

волить ему укусить брата. Может не требовать немедленного спокойствия, но убрать из зоны поражения ножницы, стекло или тяжёлую игрушку.

Опасность определяется не громкостью и не тем, насколько взрослому неудобно, а возможным вредом в ближайшие секунды. Ребёнок может кричать в безопасном месте, не приближаться к людям и не нуждаться в физическом вмешательстве. Другой может молча схватить предмет и замахнуться. Тогда вмешательство необходимо, даже если внешне эпизод кажется не таким драматичным.

**Проверка занимает несколько секунд. Взрослый мысленно отвечает на три вопроса:**

1. Есть ли прямо сейчас движение к чужому или собственному телу?
2. Есть ли рядом предмет, высота, лестница, окно, дорога, вода или другой источник серьёзного вреда?
3. Можно ли обеспечить безопасность без физического удерживания? Достаточно ли для этого одного взрослого?

Если ответ на первый или второй вопрос положительный, сначала защищают тело и пространство. Обсуждение причин, воспитательные выводы и обучение самоконтролю переносят на потом.

**Собирательный эпизод: как перегрузка превращается в опасность**

Рассмотрим типовую ситуацию, собранную из обращений родителей. Вечером в квартире находятся двое детей и один взрослый. Старший, дошкольного возраста, возвращается после насыщенного дня: было много шума, несколько переходов между занятиями, мало еды и недостаточно сна. Последний час прошёл в спешке. В квартире тесно, младший ребёнок ходит рядом и берёт детали конструктора.

Из-за игрушки начинается крик. Старший падает на ковер, плачет, отталкивает попытки приблизиться ногами и требует вернуть предмет. На этом этапе опасность ещё не обязательно высока. Взрослый убирает хрупкие вещи с пола, отводит младшего и говорит короткими фразами. Объяснение, почему игрушку нельзя отнимать, не помогает. Это ожидаемо: ребёнок уже не способен воспринимать длинную речь.

Через несколько секунд младший снова подходит слишком близко. Старший резко замахивается и ударяет его ладонью по плечу. Младший начинает плакать. В этот момент задача меняется. Взрослый перестаёт обсуждать игрушку и сосредотачивается на защите младшего. Он не считает, что старшему нужно просто дать выплеснуть злость: перемещает младшего за свою спину, закрывает его собой и блокирует следующее движение руки настолько мягко, насколько необходимо, чтобы прекратить удар. Фраза звучит коротко: «Я останавливаю руку».

Ребёнок вырывается и тянется к тяжёлой деревянной де-

тали, лежащей на полу. Взрослый не пытается выхватить её рывком: резкое движение может изменить траекторию и привести к удару. Сначала он отодвигает младшего и сам становится между детьми. Когда предмет оказывается на полу и подойти к нему становится безопасно, взрослый убирает его из комнаты. Отдельно, без длинных объяснений, говорит: «Этот предмет я убираю. Им можно поранить».

Затем ребёнок пытается укусить руку взрослого, которая закрывает путь к младшему. Взрослый не отвечает криком, не бьёт по губам и не пытается силой разжать рот пальцами. Он отводит пострадавшего ребёнка дальше, зовёт второго взрослого и старается разделить детей без резких движений. Если укус уже зафиксирован, нельзя резко выдёргивать руку или другую часть тела: это может усилить повреждение. Если быстро прекратить контакт без риска для всех не удастся, нужна срочная помощь.

После этого ребёнок бросается к входной двери. Дверь открыта, рядом лестничная площадка. Один взрослый встаёт между ребёнком и лестницей, не позволяя ему выйти на неё, а второй удерживает младшего в другой части квартиры. Фраза теперь относится не к эмоциям и не к послушанию: «Я не дам выбежать. Здесь опасно».

Через некоторое время движения становятся менее интенсивными. Ребёнок всё ещё плачет, но перестаёт замахиваться и тянуться к двери. Взрослые не устраивают допрос и не требуют немедленного раскаяния. Сначала они осмат-

ривают младшего, проверяют руку взрослого, убирают опасные предметы и возвращают комнате хотя бы минимальную безопасность. Только после того, как контакт с реальностью восстановлен, появляется место для разбора.

В этом эпизоде было несколько разных задач, и каждая требовала своей реакции. Крик и падение на ковёр не равнялись нападению. Удар по младшему стал моментом немедленной защиты. Тяжёлый предмет потребовал очистить пространство. Укус — прекратить контакт без опасного рывка. Попытка выбежать — перекрыть путь к опасной зоне и привлечь помощь. Если всё это назвать одним словом «истерика», взрослый потеряет точность и начнёт действовать слишком поздно или слишком жёстко.

### **Алгоритм «Тело, предмет, расстояние, фраза, мощь»**

В опасном эпизоде полезно не искать идеальные слова, а пройти пять шагов. Их порядок защищает от главной ошибки: попытки объяснять, пока кто-то продолжает получать удары.

#### **Тело**

Сначала защищают того, кто может пострадать. Это может быть младший ребёнок, сам ребёнок в состоянии штурма или взрослый. Взрослый перемещает пострадавшего, закрывает его собой, ставит между телами безопасную преграду или отводит руку от лица. Если необходимо, он кратко блокирует движение, но прекращает физическое вмешатель-

ство сразу после того, как опасность миновала.

Физическое удерживание не должно превращаться в борьбу за власть. Нельзя выкручивать суставы, тянуть ребёнка за руку или одежду, трясти, бить по рукам, прижимать лицом к полу, давить на грудь или живот, закрывать рот и нос. Нельзя удерживать ребёнка в положении, в котором ему трудно дышать. Если взрослый не уверен, что сможет безопасно остановить движение, или ребёнок значительно сильнее, лучше увеличить дистанцию, вывести из опасной зоны других людей и позвать помощь, а не пытаться победить физически.

При ударе полезна фраза «Я остановлю руку». Она описывает действие взрослого, а не объявляет ребёнка плохим. Фраза «Ты опасный» закрепляет ярлык и не помогает понять, что именно будет остановлено в следующий раз.

### **Предмет**

Второй шаг — убрать объект, способный причинить вред. Это не всегда означает выхватить его из руки ребёнка. Если в руке острый, стеклянный, горячий или тяжёлый предмет, резкая попытка отнять его может повысить риск. Сначала отодвигают людей, закрывают доступ к другим опасным вещам и зовут второго взрослого.

Если предмет уже брошен и лежит на полу, его убирают после прекращения бросков, не превращая это действие в демонстративное наказание. Если ребёнок замахивается игрушкой, которая может оставить синяк, взрослый защищает тело, а затем уносит игрушку. Не следует ловить летящий

острый предмет рукой или наклоняться за ним, пока ребёнок продолжает бросать.

Подходящая фраза: «Я убираю этот предмет». При необходимости можно добавить: «Он может поранить». Этого достаточно. Объяснение на пять минут не делает предмет безопаснее.

## **Расстояние**

Третий шаг — увеличить дистанцию между ребёнком, пострадавшим, опасным предметом и выходом. Младшего можно отнести в другую комнату, если это безопасно. Взрослый может закрыть дверь между зонами, но не должен запира́ть ребёнка одного в ванной, на балконе или в помещении, где есть опасные предметы. Если ребёнок пытается ударить взрослого, тот отступает, освобождает пространство и не загоняет ребёнка в угол.

Расстояние особенно важно при укусе. Не нужно нависать над ребёнком, удерживать его лицо руками или помещать пальцы ему в рот. При уже случившемся укусе нельзя резко дёргать пострадавшую часть тела. Нужно позвать помощь и безопасно разделить участников, не усиливая травму. Если контакт не прекращается, ребёнок продолжает кусать или пострадавший получает повреждение, звонят по номеру 112 или 103.

При попытке убежать взрослый сначала оценивает направление. Одно дело — открытая дверь в безопасный коридор квартиры, другое — лестница, проезжая часть, водоём

или окно. Взрослый занимает место между ребёнком и опасной зоной, закрывает дверь, если это можно сделать без риска, и просит второго человека забрать младших детей. Нельзя гнаться за ребёнком на лестницу, резко тянуть его за руку с высоты или толкать в сторону квартиры. Падение может стать опаснее самого побега.

Фраза здесь звучит так: «Я не дам выбежать. Снаружи опасно». Если ребёнок уже оказался за пределами безопасной зоны и его нельзя немедленно вернуть без риска, нужно сохранять визуальный контакт и звонить в 112. Взрослому не следует в одиночку оставлять другого маленького ребёнка в опасном месте ради погони. Нужно одновременно просить окружающих о конкретной помощи.

### **Фраза**

Только после первичной защиты появляется короткая граница. Она должна быть конкретной, спокойной и связанной с действием взрослого.

При ударе: «Я останавливаю руку».

При укусе: «Я не дам кусать».

При броске: «Я уберу этот предмет».

При попытке выбежать: «Я не дам выбежать».

При ударе головой о стену или пол: «Я останавливаю голову. Тело должно быть в безопасности».

Фразы «Успокойся», «Сейчас же прекрати истерику», «Объясни, зачем ты это сделал» не являются защитой. Они требуют от ребёнка навыка, который в пике недоступен, и

часто увеличивают количество слов и движений. Одну фразу можно повторять несколько раз тем же голосом, не повышая громкость.

## **Помощь**

Пятый шаг — позвать второго взрослого или экстренную службу. Просьба должна быть конкретной: забрать младшего, закрыть выход, убрать стекло, вызвать 112, встретить бригаду, отвезти пострадавшего в травмпункт. Фраза «Мне нужна помощь: ребёнок бьёт, и я не обеспечиваю безопасность один» полезнее, чем описание его характера.

Если второй взрослый есть, роли лучше разделить. Один защищает ребёнка, которому угрожают, и следит за пространством. Другой остаётся рядом с ребёнком в кризисе, не допуская опасного контакта. Во время эпизода взрослые не спорят между собой о воспитании.

Если взрослый чувствует, что сам сейчас ударит, начнёт трясти ребёнка или кричать, это тоже сигнал для передачи роли. Нужно отойти на безопасное расстояние, вывести других детей и позвать замену. Срыв взрослого не становится менее опасным оттого, что начался с детской агрессии.

## **Отдельные ситуации**

### **Удар по брату, сестре или взрослому**

После первого удара часто возникает желание немедленно заставить ребёнка извиниться. Это понятно, но в пике не помогает ни пострадавшему, ни самому ребёнку. Сначала нужно разъединить детей, проверить место удара и прекра-

титель доступ к повторному контакту. Пострадавшему ребёнку важно дать понять, что он не виноват и не обязан обнимать, прощать или продолжать игру.

Если удар пришёлся по голове, шее, животу или суставу, если есть сильная боль, заметная припухлость, кровь, нарушение движения, рвота, необычная сонливость или потеря сознания, нужна медицинская оценка. При тяжёлой травме звонят 112 или 103. Не следует решать, что ребёнок «просто плачет от испуга», если признаки повреждения неясны.

После стабилизации факт называют без оценки: «Ты ударил ребёнка ладонью по плечу». Затем обозначают границу: «Я не дам бить». Не нужно добавлять: «Ты всегда всё портишь» или «Из-за тебя никто с тобой не будет дружить». Такие слова превращают один поступок в характеристику личности.

Восстановление может быть простым и соответствовать возрасту: принести холодный компресс, помочь убрать разбросанные предметы, сделать рисунок, подать игрушку пострадавшему, сказать короткое извинение, если ребёнок уже способен на это. Принуждение к объятию и формальному «прости» не равно восстановлению. Цель не в том, чтобы получить правильное слово, а в том, чтобы вернуть безопасность и показать связь между действием и исправлением последствий.

## **Укус**

Укус иногда оставляет небольшой след, но повреждение

кожи может оказаться глубоким. Если кожа повреждена зубами, место промывают водой с мылом, при кровотечении прижимают чистой салфеткой и обращаются за медицинской помощью в тот же день. Особенно важно не откладывать обращение, если повреждены лицо, кисть, пальцы или область сустава, либо если укус глубокий. При сильном кровотечении, выраженной боли или ухудшении состояния звонят 112 или 103.

В момент укуса взрослый не бьёт ребёнка по лицу и не пытается наказать его болью. Не следует резко выдёргивать пострадавшую руку или вставлять пальцы между зубами. Если ребёнок удерживает укус, а безопасно разделить участников не получается, нужна помощь второго взрослого или экстренной службы.

После эпизода полезно выяснять не «почему ты такой», а последовательность событий: что было перед укусом, кто приблизился, был ли шум, не просил ли ребёнок прекратить контакт, какие телесные сигналы появились раньше. Это не оправдание укуса, а поиск момента, в который можно было вмешаться раньше. Для маленького ребёнка дополнительно проверяют сон, голод, боль при прорезывании зубов, речевые трудности и способность сообщить: «Не трогай».

## **Бросок**

При броске оценивают не только сам предмет, но и направление. Мягкая игрушка, брошенная в пустой угол, не равна стеклянной банке, летящей в лицо. Однако даже мяг-

кий предмет может стать опасным, если рядом младенец, лестница или хрупкая техника.

Взрослый убирает людей с линии броска, не подставляет руки под летящий предмет и после прекращения движения очищает пространство. Фраза «Я не дам бросать в людей» точнее, чем общее «Не безобразничай». Предмет временно убирают как меру безопасности, а не как месть. После восстановления можно показать разрешённую альтернативу: бросать мягкий мяч в пустую корзину, рвать бумагу, толкать подушку в стену, если это подходит возрасту и обстановке.

Если в руках ребёнка ножницы, нож, стекло, горячая посуда или другой предмет, который может привести к серьёзной травме, нельзя превращать отбирание в силовое перетягивание. Сначала отводят людей, убирают доступ к другим опасным вещам, произносят короткую фразу и вызывают помощь, если взрослый не может безопасно завершить ситуацию.

### **Попытка выбежать**

Побег часто воспринимают как непослушание, но при перегрузке ребёнок может двигаться к двери, почти не оценивая последствий. Для взрослого это не момент воспитательного урока, а аварийная задача.

Если дверь ведёт в безопасное закрытое пространство, взрослый может перекрыть проход телом, не зажимая ребёнка в узком месте. Если рядом лестница, улица, дорога, водоём или окно, приоритетом становится немедленное привле-

чение помощи. Взрослый одновременно старается закрыть доступ к опасной зоне, если это можно сделать без риска. Второй взрослый забирает младших детей и проверяет другие опасные места. Если ребёнок уже выбежал, нельзя терять его из поля зрения; звонок в 112 делают сразу, сообщая адрес, направление движения, возраст и одежду.

После возвращения ребёнка не нужно устраивать наказание в коридоре и требовать объяснить, «что он собирался сделать». Сначала проверяют, нет ли травм, согревают ребёнка и снижают нагрузку. Затем меняют устройство среды: устанавливают замок выше роста, убирают ключи, заранее предупреждают о выходе и назначают взрослого, который сопровождает переход.

### **Три ответвления, меняющие реакцию**

#### **Если есть только крик и плач**

Ребёнок может лежать на полу, кричать, плакать, закрывать лицо руками и отталкивать взрослых ногами, не направляя удары на человека. В таком случае не нужно сразу хватать его за руки. Взрослый убирает хрупкие предметы, отводит других детей, не перекрывает дыхание и оставляет достаточно свободного пространства. Он говорит коротко и ждёт снижения пика.

Если ноги начинают лететь в сторону тела, руки тянутся к лицу другого человека или ребёнок пытается удариться головой, ситуация переходит в красную зону. Реакция меняется в зависимости от действия, а не от того, что ребёнок пять

минут назад уже громко плакал.

### **Если тяжёлый предмет уже в руке**

Когда ребёнок держит тяжёлую деталь и замахивается, первым делом людей убирают из зоны удара. Если взрослый один, он не должен одновременно удерживать предмет, блокировать ребёнка и следить за младшим. Нужно определить самое опасное направление, отвести пострадавших, закрыть доступ к опасной зоне и позвать помощь.

Если предмет острый или разбитый, взрослый не вступает в рискованную борьбу. Окружающие отходят, детей выводят из зоны, а при угрозе травмы звонят в 112. Обида на то, что ребёнок «не отдаёт вещь», не должна подталкивать взрослого к захвату, который увеличит вероятность пореза.

### **Если не удаётся обеспечить безопасность**

Один взрослый не всегда способен физически остановить сильного ребёнка, защитить младенца и закрыть все опасные места. Это не провал воспитания, а предел доступных ресурсов. Если опасность продолжается, ребёнок пытается убежать, использует предметы, наносит травмы или взрослый теряет контроль над собой, нужно звать второго взрослого и обращаться в 112.

# 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.