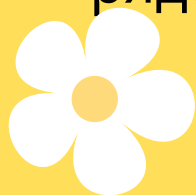


# Памятка

Психолог:  
Екатерина Парута

Важно помнить: Эти фразы работают не как «волшебные команды», а как сигналы понимания и поддержки. Их эффективность напрямую зависит от вашего спокойного тона, теплого взгляда и готовности быть рядом. Сначала успокойтесь сами — сделайте глубокий вдох.



## 1. Фразы-зеркала (Признание чувств)

**Цель:** Показать, что вы видите и принимаете эмоцию ребенка, даже если не принимаете его поведение.

- «Я вижу, как ты сильно злишься/расстроен(а).» (Назовите эмоцию — это помогает ей стать управляемой).
- «Да, это очень обидно, когда не получается так, как хочется.»
- «Ты так хотел(а) эту игрушку/конфету. Понимаю твое разочарование.»

Эффект: Ребенок чувствует, что его поняли. Основа для диалога вместо борьбы.

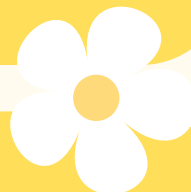


## 2. Фразы-границы (Обозначение правил)

Цель: Мягко, но четко напомнить о границах, когда эмоциизашкаливают.

- «Я не разрешаю тебя бить/кидаться вещами. Мне важно, чтобы мы оба были в безопасности.» (Говорите о своих чувствах и важных правилах).
- «Я с тобой и готова помочь, но крик мне мешает тебя услышать. Давай попробуем сказать словами.»
- «Я вижу твой гнев. Злиться можно, а драться — нельзя.» (Разделяйте чувство и действие).

Эффект: Дает чувство безопасности через предсказуемость правил.



## 3. Фразы-альтернативы (Перенаправление энергии)

Цель: Предложить выход для бурной эмоции в социально приемлемой форме.

- «Давай вместе поколотим диванную подушку/порвем старую газету/потопаем ногами.»
- «Хочешь, мы нарисуем твою злость? Вот лист и карандаши.»
- «Давай обнимемся крепко-крепко, пока твоя злость не станет меньше.» (Телесный контакт часто работает лучше слов).

Эффект: Помогает снять физическое напряжение и перевести энергию в действие.

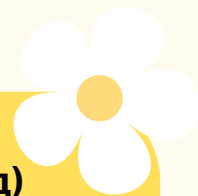


## 4. Фразы-прогнозы (Озвучивание плана)

Цель: Вернуть ощущение контроля и предсказуемости, которое ребенок теряет в истерике.

- «Сначала мы вместе успокоимся, а потом решим, что делать дальше.»
- «Я буду рядом. Когда будешь готов(а), мы поговорим/обнимемся.» (Дает право на проживание эмоции).
- «После того как ты глубоко подышишь, мы продолжим.» (Предлагайте конкретное простое действие).

Эффект: Снижает тревогу, связанную с потерей контроля.

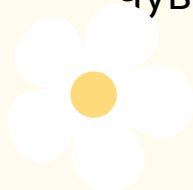


### **5. Фразы, которые лучше НЕ говорить (работают во вред)**

- «Немедленно успокойся!» – Требует невозможного, усиливает напряжение.
- «Не реви из-за ерунды!» – Обесценивает чувства, учит их подавлять.
- «Сейчас уйду, раз ты такой!» – Вызывает панику и чувство брошенности.
- «Хорошие девочки/мальчики так себя не ведут!» – Формирует стыд и негативный самообраз.
- «А вот я в твоём возрасте...» – Не имеет отношения к текущим переживаниям ребенка.

### **Краткий алгоритм ваших действий в момент истерики:**

1. Остановитесь. Оцените обстановку (безопасно ли?).
  2. Опуститесь на уровень глаз ребенка (сядьте на корточки).
  3. Назовите его чувство спокойным голосом (фразы из пункта 1).
  4. Обозначьте границу, если есть агрессия (пункт 2).
  5. Предложите способ успокоиться (обнять, подышать, побить подушку – пункт 3).
  6. Будьте рядом. Молчаливое присутствие часто важнее слов. Дайте время.
  7. Обсудите ситуацию ПОСЛЕ, когда все успокоится.
- Помните: Ваша задача — не «выключить» истерику любой ценой, а научить ребенка проживать сильные чувства, оставаясь в контакте с любящим взрослым.



**Эта памятка — ваш помощник. Каждый ребенок уникален. Ищите те слова и ритуалы, которые подходят именно вашей семье.**