Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

Встреча 6

Купирование эмоциональных срывов и конфликтов внутри семьи

Как перестать бояться истерик, получить чёткий алгоритм действий и сократить продолжительность конфликтов



PROШКОЛА

Рахимкулова Анастасия Станиславовна

- ★ Клинический психолог, психотерапевт, нейропсихолог, патопсихолог, нейрореабилитолог
- ★ Специалист по прикладному анализу поведения, БОС, поведенческой и позитивной терапии, телесно-ориентированной терапии, КПТ.
- ★ Лектор и участник научно-практических отечественных и зарубежных конференций и семинаров по актуальным вопросам нейропсихологии, патопсихологии, клинической психологии, нарушениям развития, суицидологии.
- ★ Член Всероссийской общественной организации нейрореабилитологов.



PROШКОЛА

Родители в чате пишут:

- «Она входит в агрессию и всё вокруг крушит, я с младшим прячусь в другой комнате»
- «Истерика может длиться часами, я не знаю, что делать»
- «Я боюсь этих взрывов, живу как на пороховой бочке»
- «После срыва он не помнит, что говорил и делал»



PROШКОЛА

За этими жалобами стоят три ключевых факта:

Срыв (meltdown) — это не истерика (tantrum). Истерика — это целенаправленное поведение для получения желаемого. Срыв — это **неврологическая реакция на перегрузку**, которую ребёнок не может контролировать. Он происходит *с* ребёнком, а не *по* его воле.	**Эмоциональная дисрегуляция — это дефицит, а не выбор.** У детей с СДВГ слабо развиты механизмы торможения эмоций. В момент срыва их префронтальная кора (центр контроля) «отключается», и управление переходит к лимбической системе (центр эмоций).	**Срыв имеет фазы.** Если понимать фазы, можно действовать по-разному на каждой из них. То, что работает в фазе нарастания, бесполезно в фазе кризиса.



PROШКОЛА

Срыв (meltdown) тезис

Это **неврологическая реакция на перегрузку**, а не «плохое поведение».

Ребёнок в срыве **не контролирует** себя. Он не «делает это назло». Он **не может** остановиться.

Ваша задача — не «прекратить истерику», а **помочь нервной системе ребёнка вернуться в равновесие**.

Срыв происходит *с* ребёнком, а не *по* его воле. Ребёнок — жертва срыва, а не его виновник.



PROШКОЛА

Срыв vs Истерика — в чём разница?

Критерий	Истерика (Tantrum)	Срыв (Meltdown)
Причина	Хочет получить что-то (внимание, вещь, избежать задачи)	Эмоциональная или сенсорная перегрузка
Контроль	Ребёнок может остановиться, если получить желаемое	Ребёнок **не может** остановиться по желанию
Реакция на наказание	Может прекратиться	Усиливается — это добавляет перегрузку
Что помогает	Удовлетворить потребность или отвлечь	**Время, поддержка, снижение стимулов**
Что это	Поведенческая стратегия	**Неврологическая реакция**

PROШКОЛА

Если ребёнок может остановиться, когда получает желаемое — это истерика.

Если он **не может** остановиться, даже когда уже не помнит, из-за чего начал — это срыв.

Почему важно.

Потому что на истерику можно реагировать одним способом, а на срыв — совершенно другим.

И то, что работает при истерике (игнорирование, наказание), при срыве только ухудшит ситуацию.

PROШКОЛА

Что происходит в мозге ребёнка во время срыва

Мозг ребёнка с СДВГ в момент срыва:

- **Префронтальная кора** (центр контроля, планирования, торможения) **«отключается»**
- **Лимбическая система** (центр эмоций) **захватывает управление**

Ребёнок переходит в режим **«бей-беги-замри»** — его нервная система воспринимает ситуацию как **угрозу**.

PROШКОЛА

Что это значит для родителя:

Ребёнок в срыве **не слышит** ваши объяснения.
Ребёнок в срыве **не может** «взять себя в руки».
Ребёнок в срыве **не понимает** последствий своих действий.

Он просто пытается выжить в буре, которая происходит внутри него.

Цитата из исследования:
«Мой клиент-подросток однажды сказал мне о своём срыве: *“Я чувствую, будто хочу вырезать себя ножом из собственной груди. Это как будто я застрял внутри себя, я просто хочу, чтобы это прекратилось”*»

Ваш ребёнок не враг. Он — жертва собственной нервной системы, которая вышла из-под контроля.

Четыре фазы срыва

Фаза	Что происходит	Что делать родителю
1. НАРАСТАНИЕ	Ребёнок становится раздражительным, напряжённым, начинает «заводиться»	**Вмешаться ДО срыва** — снизить стимулы, предложить паузу, помочь переключиться
2. КРИЗИС (пик)	Полная потеря контроля, крик, разрушения, агрессия	**Обеспечить безопасность + не вмешиваться** — не объяснять, не наказывать, не требовать
3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Ребёнок истощён, плачет, затихает, может хотеть обниматься	**Быть рядом, не задавать вопросов**, предложить воду, тишину, укрытие
4. ПОСЛЕДСТВИЯ	Ребёнок вернулся в норму, но может испытывать стыд или не помнить, что было	**Обсудить позже**, когда оба успокоятся. Не наказывать за срыв

Наказание в фазе кризиса — это как кричать на человека с переломом ноги, чтобы он перестал стонать.

Каждая фаза требует разных действий.

Самая большая ошибка родителей — пытаться “объяснять” в фазе кризиса.

В этот момент ребёнок вас не слышит. Ваши слова — просто ещё один шум, который перегружает его нервную систему.

PROШКОЛА

Фаза 1. Нарастание — как предотвратить срыв

Ранние признаки надвигающегося срыва:

- ☐ Ребёнок становится раздражительным, огрызается
- ☐ Напряжение в теле, сжатые кулаки, покраснение лица
- ☐ Начинает ёрзать, раскачиваться, ходить кругами
- ☐ Задаёт одни и те же вопросы снова и снова
- ☐ Уходит в себя, не отвечает на вопросы

В фазе нарастания у вас есть **окно возможностей** — 5–15 минут, чтобы предотвратить срыв. Используйте это время.

Если вы пропустили фазу нарастания — не вините себя. Переходите к следующему этапу.

Профилактика всегда эффективнее, чем тушение пожара. Если вы научитесь замечать ранние признаки, вы сможете предотвращать большинство срывов.

PROШКОЛА

Что делать в фазе нарастания:

1. **Снизьте когнитивную нагрузку.** Не давайте новых инструкций, не задавайте вопросов.
2. **Снизьте сенсорную нагрузку.** Убавьте свет, выключите музыку/телевизор, предложите тихое место.
3. **Предложите сенсорное переключение.** Тяжёлое одеяло, стакан воды, глубокие выдохи.
4. **Используйте «TOV» (Tone Of Voice).** Если ребёнок говорит агрессивно, скажите спокойно: «Твой голос звучит резко. Давай попробуем ещё раз». Если не может изменить тон — предложите тайм-аут на 5–10 минут.



Фаза 2. Кризис (пик) — что делать в эпицентре

Алгоритм «КРАСНЫЙ СВЕТ»

(когда срыв уже начался):

1. ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Убедите других детей из комнаты, если есть угроза
- Уберите опасные предметы (если возможно)
- Если ребёнок агрессивен к вам — отойдите, но не поворачивайтесь спиной

2. НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В СОДЕРЖАНИЕ

- ❌ Не объясняйте («Ты не прав, потому что...»)
- ❌ Не требуйте («Прекрати немедленно!»)
- ❌ Не наказывайте
- ❌ Не спорьте

PROШКОЛА

Фаза 2. Кризис (пик) — что делать в эпицентре

Алгоритм «КРАСНЫЙ СВЕТ» (продолжение):

3. ГОВОРИТЕ КОРОТКО И СПОКОЙНО

- «Я рядом» / «Ты в безопасности» / «Это пройдёт»
- Не более 3–5 слов за раз
- Голос тихий, ровный, без эмоций

4. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

- Ваша нервная система зеркалит его состояние
- Если вы паникуете — ребёнок чувствует это и паникует сильнее
- Дышите медленно, держите лицо расслабленным

PROШКОЛА

Фаза 2. Кризис (пик) — что делать в эпицентре

Алгоритм «КРАСНЫЙ СВЕТ» (завершение):

5. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ (если ребёнок не опасен для себя)

- Присутствие спокойного взрослого — якорь для нервной системы
- Но не навязывайте объятия, если ребёнок сопротивляется

Что НЕЛЬЗЯ делать в фазе кризиса:

- ❌ Кричать — это добавляет перегрузку
- ❌ Объяснять — ребёнок вас не слышит
- ❌ Наказывать — это как наказывать за сломанную ногу

PROШКОЛА

Фаза Пика -

самая сложная фаза для родителя, основные чувства - беспомощность, страх, гнев.

Главная задача — **не присоединяться к хаосу**, а быть островком спокойствия. Это единственное, что может помочь ребёнку “сойти с пика”.



PROШКОЛА

Фаза 3. Восстановление — как помочь ребёнку прийти в себя

Признаки фазы восстановления:

- Ребёнок затихает, плачет, тяжело дышит
- Может хотеть обниматься или, наоборот, отстраняться
- Выглядит истощённым, «опустошённым»
- Может не помнить, что произошло



PROШКОЛА

Что делать в фазе восстановления:

Фаза восстановления — это не «он уже в порядке». Это «он на пути к порядку».

1. **Будьте рядом, но не навязывайтесь**
   - Сядьте рядом, говорите тихо, если говорите
   - Предложите воду, но не настаивайте
   - Не задавайте вопросов («Что случилось?», «Почему ты так сделал?»)

2. Предложите физический комфорт
   - Тяжёлое одеяло, плед
   - Тёплый напиток
   - Тишина или спокойная музыка

3. Дайте время
   - Восстановление после срыва может занять 20–60 минут
   - Не торопите ребёнка «вернуться в норму»

PROШКОЛА

Что делать в фазе восстановления:

4. Не обсуждайте срыв, пока ребёнок не вернулся в норму

- Мозг ребёнка истощён, нейромедиаторы на нуле
- Обсуждение — позже, когда оба спокойны

В этой фазе многие родители совершают ошибку — начинают обсуждать случившееся, как только ребёнок перестал кричать.

Но его нервная система ещё не вернулась в равновесие.

Обсуждение в этот момент может спровоцировать новый срыв. Дайте ему время.

PROШКОЛА

Фаза 4. Послесловие — что делать после срыва

Когда обсуждать:

- Только когда **оба** — и родитель, и ребёнок — полностью спокойны
- Обычно через 1–2 часа после срыва или на следующий день

Как обсуждать:

1. **Начните с себя** (моделируйте ответственность)
   - «Я расстроилась и повысила голос. Мне жаль, что так вышло»
2. **Спросите, что чувствовал ребёнок**
   - «Что ты чувствовал в тот момент?»
   - Не «почему ты так сделал?», а «что происходило внутри тебя?»
3. **Обсудите триггеры**
   - «Что могло спровоцировать этот срыв? Усталость? Голод? Что-то в школе?»
4. **Договоритесь о стратегии на будущее**
   - «Что мы можем сделать в следующий раз, чтобы тебе стало легче?»

PROШКОЛА

Чего НЕ делать после срыва:

- ❌ Наказывать за срыв
- ❌ Стыдить («Ты себя ужасно вёл!»)
- ❌ Требовать извинений (ребёнок может не помнить, что делал)

Важно: Срыв — это не поведение, за которое нужно наказывать. Это **симптом**, который нужно понимать.



PROШКОЛА

Долгосрочная стратегия: как снизить частоту срывов

1. Ведите дневник триггеров

- Записывайте, что происходило за 30–60 минут до срыва
- Ищите закономерности: время суток, усталость, голод, сенсорная перегрузка



2. Снижайте общий уровень перегрузки

- Регулярные сенсорные паузы в течение дня
- Чёткий режим сна и питания
- Предсказуемое расписание

3. Учите ребёнка распознавать ранние сигналы

- «Как ты чувствуешь, когда начинаешь злиться?»
- «Что происходит с твоим телом?» (сжатые кулаки, учащённое дыхание)

4. Используйте эмоциональный коучинг

- Называйте эмоции вслух: «Ты злишься, потому что...»
- Показывайте, что все эмоции допустимы, но не все действия

PROШКОЛА

Долгосрочная стратегия: как снизить частоту срывов

5. Работайте с исполнительными функциями

- Тренировка рабочей памяти и тормозного контроля — основа эмоциональной регуляции
- Исследования подтверждают: улучшение исполнительных функций снижает эмоциональную дисрегуляцию

6. Помните про «ведро аффекта»

- Усталость, голод, сенсорный шум, эмоциональное напряжение — всё это наполняет одно «ведро»
- Чем полнее ведро, тем меньше нужно, чтобы оно перелилось через край
- Ваша задача — регулярно «опустошать» ведро через сенсорные паузы, отдых, тишину

Долгосрочная стратегия — это не “вылечить” срывы. Это **снизить их частоту и интенсивность** через понимание триггеров и работу с общим уровнем перегрузки. Вы не можете предотвратить все срывы. Но вы можете сделать их реже и менее разрушительными.

PROШКОЛА

А что насчёт агрессии?

Агрессия во время срыва — это:

1. **Отчаяние.** Ребёнок не знает, как ещё справиться с болью, которая разрывает его изнутри.
2. **Попытка облегчения.** Даже на долю секунды удар или крик может принести облегчение — поэтому поведение повторяется.
3. **Не личный выпад.** Это не «он хочет сделать мне больно». Это «он пытается остановить свою боль»

Когда агрессия — это повод для экстренного вмешательства:

- Ребёнок представляет реальную угрозу для себя или других
- Агрессия продолжается, даже когда срыв уже прошёл
- Агрессия становится «инструментальной» (проактивной, а не реактивной)

В этих случаях: обратитесь к психиатру для коррекции терапии.

Агрессия при СДВГ **лечится** — правильными препаратами, поведенческой терапией и работой с триггерами.

PROШКОЛА

Чего делать НЕЛЬЗЯ (и почему)

❌	**Почему**
Кричать в ответ	Усиливает перегрузку, ребёнок чувствует угрозу
Объяснять во время срыва	Ребёнок вас не слышит — префронтальная кора отключена
Наказывать за срыв	Срыв — не поведение, а симптом
Игнорировать ребёнка в срыве	Он чувствует себя брошенным в самый страшный момент
Требовать извинений	Ребёнок может не помнить, что делал
Говорить «успокойся»	Это как сказать человеку в панике «перестань паниковать»

1

Единственное, что работает в срыве:

безопасность + присутствие + время.

PROШКОЛА

Что мы сегодня взяли

1. **Срыв (meltdown) ≠ истерика (tantrum).** Срыв — это неврологическая реакция на перегрузку, которую ребёнок не контролирует
2. **У срыва есть 4 фазы**, и каждая требует разных действий: нарастание → кризис → восстановление → послесловие
3. **В фазе кризиса** — только безопасность + спокойное присутствие. Никаких объяснений и наказаний
4. **В фазе восстановления** — быть рядом, не задавать вопросов, дать время
5. **После срыва** — обсудить, когда оба спокойны, не наказывать
6. **Долгосрочная стратегия** — дневник триггеров, снижение общей перегрузки, обучение ребёнка распознавать ранние сигналы
7. **Агрессия во время срыва** — это отчаяние, а не личный выпад

Домашнее задание

Задание 1. Дневник срывов

В течение недели заполняйте «Рабочий лист „Анализ бури“» (в рабочей тетради). Отмечайте: что было до, что в момент, что после, какие триггеры вы заметили.

Задание 2. Наблюдение за ранними признаками

В течение дня замечайте ранние признаки надвигающегося срыва. Просто наблюдайте, не пытаясь сразу вмешаться. Запишите, какие сигналы вы заметили.

Задание 3. Примените алгоритм «Красный свет»

Если случится срыв — примените алгоритм из 5 шагов. После срыва запишите, что сработало, а что нет.

Задание 4. Профилактика

Выберите один триггер, который вы заметили в дневнике, и попробуйте его предотвратить на следующей неделе (например, сенсорная пауза перед потенциально сложным моментом).