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

**Встреча 6**

## Купирование эмоциональных срывов и конфликтов внутри семьи



PROШКОЛА

**Дорогой родитель!**

Эта тетрадь — ваш практический инструмент для работы с эмоциональными срывами.

**Почему это важно:**

- Срыв — это не «плохое поведение», а **неврологическая реакция** на перегрузку
- Ребёнок в срыве **не контролирует** себя и **не может** остановиться по желанию
- То, что работает при истерике (игнорирование, наказание), **ухудшает** срыв

**Что вы научитесь делать:**

- Отличать срыв от истерики
- Распознавать 4 фазы срыва
- Действовать по алгоритму в каждой фазе
- Анализировать срывы для профилактики

# Моя текущая ситуация

**Оцените, насколько актуальны для вас эти проблемы (1 – совсем нет, 5 – очень сильно):**

| Проблема | Оценка (1–5) |
|---|---|
| Ребёнок часто срывается в истерику / агрессию | ☐ |
| Я боюсь этих срывов, живу в напряжении | ☐ |
| Не знаю, что делать во время срыва | ☐ |
| Срывы длятся долго, не могу их остановить | ☐ |
| После срыва не знаю, как говорить с ребёнком | ☐ |
| Срывы происходят в неподходящих местах (гости, магазин) | ☐ |
| Агрессия во время срыва пугает меня | ☐ |

**Опишите одну недавнюю ситуацию срыва (кратко):**



# Срыв или истерика? Учимся различать

**Задание. Вспомните последний эпизод «взрыва» у вашего ребёнка и ответьте на вопросы:**

| Вопрос | Да | Нет |
|---|---|---|
| Ребёнок мог бы остановиться, если бы получил желаемое? | ☐ | ☐ |
| Ребёнок «включал» и «выключал» эмоцию в зависимости от вашей реакции? | ☐ | ☐ |
| Срыв прекратился, когда вы удовлетворили его просьбу? | ☐ | ☐ |

**Если вы ответили «Да» на эти вопросы — это была, скорее всего, ИСТЕРИКА (tantrum).**

| Вопрос | Да | Нет |
|---|---|---|
| Ребёнок не мог остановиться, даже когда уже забыл, из-за чего начал? | ☐ | ☐ |
| Ваши попытки успокоить только ухудшали ситуацию? | ☐ | ☐ |
| После срыва ребёнок выглядел истощённым, «опустошённым»? | ☐ | ☐ |
| Ребёнок не помнил, что говорил или делал? | ☐ | ☐ |

**Если вы ответили «Да» на эти вопросы — это был СРЫВ (meltdown).**

**Что это было в вашем случае?**

☐ Истерика ☐ Срыв ☐ Не уверен(а)

# Четыре фазы срыва — наблюдаем

**Задание. Вспомните недавний срыв и попробуйте выделить фазы:**

Фаза 1. НАРАСТАНИЕ (что вы заметили до срыва?)

Фаза 2. КРИЗИС (пик) (что происходило в самом разгаре?)

Фаза 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (как ребёнок «вышел» из срыва?)

Фаза 4. ПОСЛЕСЛОВИЕ (что было после, когда ребёнок успокоился?)

**Аварийная шпаргалка — мой алгоритм**

**Заполните своими действиями для каждой фазы (используйте материалы лекции):**

Фаза 1. НАРАСТАНИЕ — что я делаю:

1.
2.
3.

Фаза 2. КРИЗИС — что я делаю:

1.
2.
3.

Фаза 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ — что я делаю:

1.
2.
3.

Фаза 4. ПОСЛЕСЛОВИЕ — что я делаю:

1.
2.
3.

# Рабочий лист «Анализ бури» (на неделю)

Заполняйте после каждого срыва (когда оба успокоились).

| Дата | Что было ДО (триггеры) | Что в момент (пик) | Что после (восстановление) | Что я сделал(а) | Что сработало? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Подсказки для заполнения:**

- **«Что было ДО»** — усталость? голод? сенсорная перегрузка? конфликт?
- **«Что в момент»** — крик? разрушения? агрессия? уход в себя?
- **«Что после»** — плач? истощение? желание обниматься?
- **«Что я сделала»** — какой алгоритм применила?
- **«Что сработало»** — помогло ли? что бы вы сделали иначе?

# Мои триггеры — ищем закономерности

**После недели наблюдений ответьте на вопросы:**

1. **В какое время дня срывы случаются чаще всего?**

2. **Что обычно предшествует срыву?** (отметьте всё, что подходит)
   - ☐ Усталость
   - ☐ Голод
   - ☐ Сенсорная перегрузка (шум, свет, много людей)
   - ☐ Конфликт с сиблингом
   - ☐ Отказ в чём-то
   - ☐ Переход от одного занятия к другому
   - ☐ Школа / домашнее задание
   - ☐ Другое: _____

3. **Какие ранние признаки вы теперь замечаете?**

4. **Что помогает предотвратить срыв?**

# Итоги недели

**1. Что изменилось в вашем понимании срывов?**

**2. Какая стратегия сработала лучше всего?**

**3. Что было самым трудным?**

**4. Что вы планируете изменить на следующей неделе?**

**5. Ваше состояние сейчас (1–10): _____**

**Бонус:**

# ФАЗЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ СРЫВА

**Сразу после пика (0–10 мин):**

- ☐ Молчание, тишина
- ☐ Не задавать вопросов
- ☐ Предложить воду (не настаивать)

**Первые 10–30 мин:**

- ☐ Быть рядом, но не навязываться
- ☐ Можно предложить плед / укрытие
- ☐ Спокойный голос, короткие фразы

**Через 30–60 мин:**

- ☐ Можно сказать: «Я рядом, ты в безопасности»
- ☐ Не обсуждать случившееся

**Через 1–2 часа (или на следующий день):**

- ☐ Обсудить, если ребёнок готов
- ☐ Начать с себя: «Я расстроилась и повысила голос...»
- ☐ Спросить: «Что ты чувствовал?»
- ☐ Договориться о стратегии на будущее

**НЕЛЬЗЯ:**

- ❌ Наказывать за срыв
- ❌ Требовать извинений
- ❌ Стыдить

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материал №1. Аварийная шпаргалка “Когда ребёнок в срыве — шаг за шагом”**

## 1. БЕЗОПАСНОСТЬ

- Уберите других детей из комнаты
- Уберите опасные предметы
- Если агрессия — отойдите, но не поворачивайтесь спиной

## 2. НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ

- ❌ НЕ объясняйте
- ❌ НЕ требуйте
- ❌ НЕ наказывайте
- ❌ НЕ спорьте

## 3. ГОВОРИТЕ КОРОТКО

- «Я рядом»
- «Ты в безопасности»
- «Это пройдёт»
- Голос тихий, ровный

## 4. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

- Дышите медленно
- Держите лицо расслабленным
- Ваше спокойствие — якорь для ребёнка

## 5. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ

- Будьте рядом, если ребёнок не опасен для себя
- Не навязывайте объятия

**ПОМНИТЕ:**
Срыв — это не «плохое поведение». Это **неврологическая реакция** на перегрузку. Ребёнок — **жертва** срыва, а не его виновник.

## Материал №2. Рабочий лист «Анализ бури» (для печати)

| Дата | Что было ДО (триггеры) | Что в момент (пик) | Что после (восстановление) | Что я сделал(а) | Что сработало? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Подсказки:**

- **Триггеры:** усталость, голод, сенсорная перегрузка, конфликт, переход, отказ
- **Пик:** крик, разрушения, агрессия, уход в себя
- **Восстановление:** плач, истощение, желание обниматься, затихание
- **Что сделала:** какой алгоритм применила

**Памятка «Фазы восстановления» (для холодильника)**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СРЫВА**

| **Время** | **Что делать** | **Чего НЕ делать** |
|---|---|---|
| **Сразу после пика** | Молчание, тишина. Предложить воду | Не задавать вопросов |
| **10–30 мин** | Быть рядом. Спокойный голос. Короткие фразы | Не обсуждать случившееся |
| **30–60 мин** | «Я рядом, ты в безопасности» | Не требовать извинений |
| **1–2 часа / следующий день** | Обсудить, если ребёнок готов. Начать с себя | Не наказывать, не стыдить |

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

PROШКОЛА