

---

*«Я не верю в идеальных родителей. Я верю в тех, кто хочет понять, удержаться и быть рядом, даже когда ребёнок кричит, бьётся и не слышит. И, если вы держите в руках эту книгу — вы уже на этом пути.»*

**— Золотарёва Ольга**



# Оглавление



<b>Введение от автора</b> .....	8
Почему я написала эту книгу .....	9
Для кого эта книга? .....	10
Как она поможет? .....	11
<b>Глава 1. Почему он орёт?!</b> .....	12
<b>Как понять, что на самом деле происходит с ребёнком</b> .....	13
<i>Кейс. Утро в доме Кораблёвых</i> .....	13
<b>Знакомство с семьёй Кораблёвых</b> .....	14
<b>Что происходит в голове у ребёнка?</b> .....	16
3 факта, которые изменят ваш взгляд .....	16
Возраст имеет значение .....	17
Почему нельзя просто заставить замолчать .....	18
Что важно помнить .....	18
<b>Чек-лист: 5 главных причин истерик</b> .....	18
<b>Психотехника: «Ребёнок — зеркало»</b> .....	19
<b>Дневник наблюдений «Стоп-вдох»</b> .....	21
<b>Что делать, если не получается?</b> .....	22
<b>Как внедрить в повседневную жизнь</b> .....	22
<b>История дедули</b> .....	23
<b>Главное — не бояться себя</b> .....	23
<b>Итоги главы: 5 главных идей</b> .....	24
<b>Рецепты от бабушки для укрепления нервной системы</b> .....	24
<b>Папины игры, которые снимают напряжение</b> .....	26
<b>Финальное слово от семьи Кораблёвых</b> .....	28
<b>Коротко о главном</b> .....	29
Что нужно помнить из этой главы .....	29
<b>Глава 2. Как не сорваться самому</b> .....	30
<b>Техника «СТОП — ВДОХ — НАЗОВИ — ДЕЙСТВУЙ»</b> .....	31
<i>Кейс: История мамули и Вари</i> .....	31
<b>Почему важно удержать себя, а не ребёнка</b> .....	31
<b>Почему мы срываемся: механизм срыва</b> .....	32
<b>Техника «СТОП — ВДОХ — НАЗОВИ — ДЕЙСТВУЙ» 4 шага</b> .....	33
<b>Шаг 1. СТОП</b> .....	34
<b>Шаг 2. ВДОХ</b> .....	34

<b>Шаг 3. НАЗОВИ</b> .....	35
<b>Шаг 4. ДЕЙСТВУЙ</b> .....	36
<b>Как это работает на практике: реальные сценарии</b> .....	37
<b>Сценарий 1.</b> Утренние сборы .....	37
<b>Сценарий 2.</b> Публичная истерика в магазине .....	38
Что общего во всех сценариях? .....	38
<b>Как внедрить технику в повседневную жизнь</b> .....	39
Дневник «Стоп-вдох» .....	39
3 главных открытия. ....	39
<b>Проверенные лайфхаки от семьи Кораблёвых</b> .....	40
1. Наклейки-якоря в критических местах .....	40
2. Кодовая фраза для семьи .....	40
3. Тренировка в мирное время .....	40
4. Взаимоподдержка партнёров .....	41
5. Как договориться с семьёй .....	41
<b>Что делать, если техника не срабатывает?</b> .....	42
<b>Причина №1.</b> Вы на физическом нуле. ....	42
<b>Причина №2.</b> Эмоция слишком сильная. ....	43
<b>Причина №3.</b> Старая травма активировалась. ....	44
<b>Разрешение на ошибку</b> .....	45
История дедули: как я научился останавливаться .....	46
<b>Что делать с виной после срыва</b> .....	47
<b>Неправильный путь:</b> самобичевание .....	47
<b>Правильный путь:</b> признание и восстановление. ....	47
<b>Упражнение: «Письмо себе после срыва»</b> .....	49
<b>Итоги главы: 5 главных идей</b> .....	50
<b>Рецепты от бабули</b> .....	51
<b>Игры от папули для снятия родительского стресса</b> .....	52
<b>Финальное слово от семьи Кораблёвых</b> .....	53
3 открытия, которые изменили всё .....	53
<b>Коротко о главном: чек-лист для быстрого повторения</b> .....	56
<b>Глава 3. До истерики: как предотвратить бурю</b> .....	58
<b>Кейс: Утро у Кораблёвых — тревожные звоночки</b> .....	59
<b>Истерика в замедленном кадре</b> .....	59
<b>Как распознать приближение «бури»</b> .....	60
Первые признаки надвигающейся истерики: .....	60
<b>Упражнение 1. Термометр эмоций</b> .....	61
Что можно сделать на стадии 3–4 .....	63

<b>Упражнение 2. Дневник наблюдений за триггерами</b> .....	63
Вопросы для анализа последних 3 истерик .....	64
<b>Упражнение 3.</b>	
<b>Фразы-предупреждения (правильные)</b> .....	64
Примеры правильных предупреждений .....	65
<b>Упражнение 4. Давать выбор (правильно)</b> .....	66
<b>Упражнение 5. Игровая профилактика</b> .....	66
Игры, которые работают у Кораблёвых .....	67
<b>Упражнение 6. Создавать предсказуемые ритуалы</b> .....	68
Простая утренняя цепочка .....	68
Особый случай: истерики перед сном .....	69
<b>Ошибки, которые усугубляют ситуацию</b> .....	69
<b>Ошибка 1.</b> «Да перестань ты! Не истери!» .....	69
<b>Ошибка 2.</b> «Сейчас уйду — останешься один!» .....	69
<b>Ошибка 3.</b> «Ничего страшного, глупости всё это!» .....	70
<b>Ошибка 4.</b> «Все смотрят! Мне стыдно за тебя!» .....	70
<b>Диалог из жизни: как папа сделал иначе</b> .....	70
<b>Мини-дневник «До истерики»</b> .....	72
<b>Когда профилактика не помогает: что делать?</b> .....	73
<b>Итоги главы: 5 главных идей</b> .....	74
<b>Глава 4. Во время истерики: как остаться в контакте</b> ...	76
<b>Когда внутри всё бурлит</b> .....	77
<b>Кейс: Утро в разгаре — крик по расписанию</b> .....	77
<b>Что важно знать: мозг ребёнка в истерике</b> .....	77
<b>Техника «Невидимая броня» для родителя</b> .....	78
Как создать «броню» в моменте .....	79
<b>Сила правильных фраз в моменте</b> .....	79
Фразы, которые сохраняют контакт .....	80
Фразы, которые разрушают контакт .....	81
<b>Как быть рядом — не навязчиво</b> .....	81
<b>Обнять или не трогать? Как понять</b> .....	82
Варианты предложения контакта .....	83
Как понять, что ребёнок готов к прикосновению .....	83
Если в семье несколько детей .....	83
<b>Особый случай:</b> истерика на людях .....	84
Если ребёнок бьёт вас .....	84
<b>Неправильные реакции, которые ломают контакт</b> .....	85
<b>Ошибка 1.</b> Угрожать .....	85

<b>Ошибка 2.</b> Бросать в моменте . . . . .	85
<b>Ошибка 3.</b> Стыдиться . . . . .	85
<b>Ошибка 4.</b> Логические объяснения . . . . .	85
<b>История Кораблёвых: как папа сделал иначе</b> . . . . .	86
<b>Мини-дневник «Истерика в моменте»</b> . . . . .	87
<b>Когда стоит остановиться и выдохнуть</b> . . . . .	88
Сигналы, что вам нужна пауза . . . . .	88
Что делать, если вы на грани . . . . .	89
<b>Итоги главы: 5 главных идей</b> . . . . .	89
Что делать прямо сейчас . . . . .	90
<b>Глава 5. После истерики: как восстановить связь</b> . . . . .	92
<b>Кейс Тишина после бури — что теперь?</b> . . . . .	93
<b>Что происходит в ребёнке после истерики</b> . . . . .	93
<b>Ошибки, которые ломают связь навсегда</b> . . . . .	94
<b>Ошибка 1.</b> Наказывать или отчитывать . . . . .	95
<b>Ошибка 2.</b> Ирония и сарказм . . . . .	95
<b>Ошибка 3.</b> Игнорирование из обиды . . . . .	95
<b>Ошибка 4.</b> Немедленный «разбор полётов» . . . . .	95
<b>Техника «Разбор полётов без нотаций»</b> . . . . .	96
Структура правильного разговора . . . . .	97
Пример разговора от папули . . . . .	97
«Но ведь нужны же последствия?» . . . . .	98
<b>История Кораблёвых: тёплый вечер после бурного утра</b> . . . . .	98
<b>Инструмент: Эмоциональный дневник</b> . . . . .	99
Варианты эмоционального дневника . . . . .	100
<b>Вопрос дня: «Как бы ты хотел в следующий раз?»</b> . . . . .	101
<b>Кейс от папули: как говорить без морали</b> . . . . .	102
<b>Ритуалы восстановления</b> . . . . .	102
<b>Когда нужна помощь извне</b> . . . . .	103
Признаки, что пора к специалисту . . . . .	104
<b>Что делать, если истерика повторяется снова</b> . . . . .	104
Как выглядит реальный прогресс . . . . .	105
Если через месяц ничего не меняется . . . . .	105
<b>Итоги главы: 5 главных идей</b> . . . . .	106
<b>Заключение</b> . . . . .	108
<b>Рекомендованная литература</b> . . . . .	111

Введение

от автора



## Почему я написала эту книгу

*Когда моя дочь закричала и села на асфальт посреди улицы, я замерла.*

*Люди проходили мимо. Кто-то бросал взгляды. Кто-то может, осуждал. А я стояла рядом — с сумкой, коляской и чувством, что совсем одна.*

*Не одна на улице, но одна в этом материнстве.*

*Мне тогда было 24. Я осталась без мужа. Без опоры. Без понятия, как справляться, когда ребёнок рыдает, а у тебя внутри — тоже слёзы, страх и усталость.*

*Этот момент помню до сих пор. Не потому, что он редкий. А потому что он — типичный.*

Прошло много лет. Сейчас у меня уже две взрослые дочери. Двое внуков. И я всё так же вижу — как маленькие люди могут устраивать настоящие бури. С криком, сопротивлением, обидами.

Но теперь я реагирую по-другому.

Я не стала «сверхспокойной». Я не перестала уставать.

---

### **Просто я поняла главное:**

- за каждой истерикой стоит не каприз, а чувство
- не манипуляция, а беспомощность
- не плохое поведение, а незрелая нервная система

### **И если мы, взрослые, не умеем выдерживать свои эмоции — как же дети справятся с их шквалом?**

---

Я изучаю психотехники более 30 лет. Это моя профессиональная страсть и жизненный путь. За это время собрала и отточила десятки техник, которые помогают человеку справляться с собой — в стрессах, конфликтах, перегрузках, на грани.

А когда стала мамой — всё это пришлось адаптировать к родительским реалиям. Потому что ни одна академическая теория не работает, если тебе только что на ногу кинули машинку и истерят за дверью.

Эта книга — не набор теории. Она — про реальную жизнь. Про наши ошибки, про боль, про попытки понять и не навредить.

Я писала её не как психолог. Я писала, как мама, как бабушка. Как человек, который знает какво это — стоять рядом с кричащим ребёнком и не знать, что делать.

## Для кого эта книга?

### Если вы:

- ловили на себе взгляды прохожих, когда ребёнок валялся в истерике
- думали: «Я плохая мать» или «Я не справляюсь»
- устали от криков, «не хочу», «не буду», и чувства, что всё выходит из-под контроля



**Значит, вы по адресу.**

---

***В этой книге нет морализаторства.***

***Нет «один раз и навсегда» решений.***

***Нет нотаций.***

---

## Зато есть:



Пошаговые сценарии «что делать в моменте»



Простые техники, чтобы не сорваться, которые работают даже в самых «горячих» моментах



Короткие упражнения, которые можно делать «на коленке»



Живые примеры «как было — и как стало»



И много поддержки

## Как она поможет?

### Вы научитесь:

- понимать, что стоит за поведением ребёнка
- удерживать себя, когда внутри всё взрывается
- действовать так, чтобы помочь, а не усугубить
- укреплять отношения, а не разрушать их в крике

И самое главное — вы почувствуете, что не одиноки.

Истерики — это не про то, что вы «не справились». Это про то, что ребёнку больно, а вы — его опора.

И да, иногда вы будете срывать. Иногда — не сработает ни одна техника. Но с каждой страницей этой книги вы будете становиться чуть спокойнее, чуть увереннее, чуть мягче — к ребёнку и к себе.

**Главное — вы перестанете винить себя.**

*Я не верю в идеальных родителей. Но я верю в настоящих.  
Тех, кто срывается, а потом снова пробует быть рядом.  
Если эта книга поможет вам хотя бы раз сказать:  
«Я понимаю, что с ним. И знаю, что делать» —  
Значит, она написана не зря.*



*С теплом,*

**Ольга Золотарёва**

мама, бабушка, психотехник



# Почему он орёт?!



## Как понять, что на самом деле происходит с ребёнком

### Кейс: Утро в доме Кораблёвых

7:34 утра. Коридор.

Тимофей, 4 года, сидит на полу и кричит так, будто его отправляют в ссылку.

— Тимоша, надевай куртку. Мы уже опаздываем, — спокойно говорит мама.

— НЕ БУДУ! — кричит он, растянувшись на полу.

— Сын, это та же куртка, что и вчера, — вмешивается папа.

— ВЧЕРА БЫЛО ДРУГОЕ УТРО!!! — голос Тимофея уходит в ультразвук.

Бабушка тихо наливает себе ромашковый чай.

— Эмоции ребёнка не уместятся в его теле. Их невозможно отключить по щелчку пальцев, — говорит она.

— Почему это происходит всегда в самое неудобное время? — устало вздыхает мама.

— Потому что у него внутри уже был перегруз. Крик — это просто выход. Не всегда красивый, но искренний.



## Знакомство с семьёй Кораблёвых

Прежде чем мы начнём, познакомьтесь с героями этой книги. Они не идеальны. Они не всегда справляются. Но они честны — и именно поэтому вы узнаете в них себя.

### Дедуля (профессор Кораблёв)

Раньше читал лекции по психофизиологии студентам, теперь читает сказки внукам. Считает, что второе — куда важнее. Носит очки на цепочке и всегда найдёт научное объяснение детским капризам. Но главное его открытие сделано не в лаборатории, а дома: никогда не поздно начать воспитывать не так, как когда-то тебя.

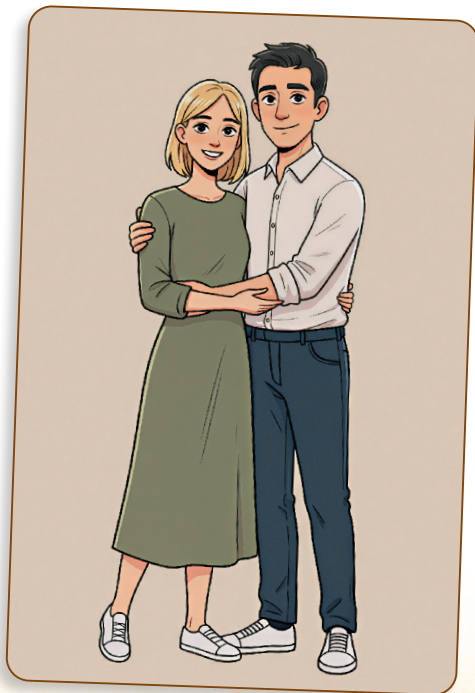


### Папуля

Физик-теоретик, сертифицированный тренер по подушечным боям и мастер находить компромиссы между «можно» и «нельзя». В лаборатории управляет сложными формулами, дома — пытается управлять эмоциями. Получается не всегда. Он старается изо всех сил, но иногда срывается — и потом корит себя за это. Учится прощать себя. Медленно, но учится.

### Бабуля

Врач по профессии и дипломированный специалист по чаю с лавандой. Верит, что спокойствие можно заварить — главное, делать это вовремя и не жалеть мёда. Её фирменный чайный блокнот — это смесь медицинских наблюдений, рецептов и житейской мудрости. Умеет одним взглядом успокоить и одной фразой вернуть надежду.



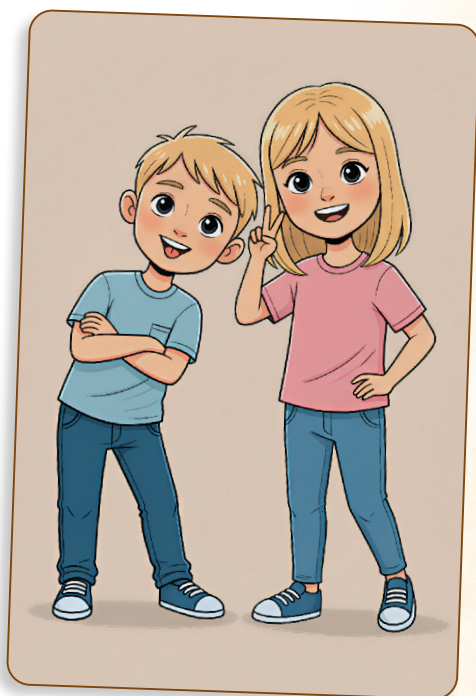
## Мамуля

Экономист и главный координатор семейного хаоса. Всё у неё по графику, спискам, плану — но с любовью. Переживает, что не справляется. Сравнивает себя с другими мамами из соцсетей и каждый раз проигрывает это сравнение. Часто чувствует вину: не досидела, не доиграла, не доняничилась. Учится быть мягче — в первую очередь к себе.

## И, конечно, внуки

**Тимофей** — четыре года, огромные глаза и ещё более огромные эмоции. Может час строить башню из кубиков — и секунду спустя разрушить её в слезах из-за неправильного цвета носков. Не капризный. Не избалованный. Просто маленький человек, который ещё не научился справляться с большим миром внутри себя.

**Варвара (Варя)** — шесть лет, старшая сестра Тимофея и главная исследовательница семейных границ. Умеет задавать вопросы, на которые нет ответов, и устраивать скандалы из-за «неправильного» свитера. Но когда спокойна — самая нежная и заботливая. Учится в школе не только читать и считать, но и понимать, что такое «можно», «нельзя» и «почему взрослые иногда тоже плачут».



Эта семья будет рядом с вами на страницах книги.

Не чтобы поучать с высоты опыта.

А чтобы пройти этот путь вместе — со всеми ошибками, слезами, прорывами и моментами счастья.

**Потому что настоящее родительство — это не про идеал.**

**Это про то, чтобы вставать и пробовать снова.**

*Добро пожаловать в семью Кораблёвых!*

**Устраивайтесь поудобнее. Бабуля уже заваривает чай.**

## Что происходит в голове у ребёнка?

— Дорогие мои, — дедуля Кораблёв поправляет очки и откладывает книжку со сказками, — истерика — это не «плохо воспитан». Это про мозг, который не справляется.

Бабуля наливает чай с лавандой и кивает:

— Профессор прав. Я столько лет в медицине — и всё равно каждый раз удивляюсь, как мудро устроена детская психика. И как мало мы об этом знаем.

### 3 факта, которые изменят ваш взгляд:

**Факт №1.** У дошкольника мозг только учится регулировать эмоции. Он пока больше «чувствует», чем «думает».

— Представьте, — дедуля рисует что-то на салфетке, — эмоции — это огромная волна, а логика — крошечный кораблик, который только-только вышел в море. Вот и наша фамилия в тему!

### Научная основа

— В моих лекциях была целая глава об этом, — дедуля достаёт старый блокнот. — Мозг ребёнка 3–5 лет устроен так, что первой реагирует эмоция. Логика подключается позже — иногда через минуты, иногда через годы.

Крики и слёзы — это не манипуляция и не каприз. Это естественная реакция, когда человек ещё не умеет выразить бурю внутри себя словами. Его эмоциональный мозг опережает развитие речевых зон.

**Ключевая мысль:** «Истерика — это не манипуляция. Это крик души, когда ребёнок не может выразить себя иначе».

(Карл Роджерс)

**Факт №2.** Когда Тимофей кричит из-за куртки — он НЕ пытается вывести вас из себя. Он справляется как умеет с ощущением, что мир вдруг стал враждебным. Для него эта куртка — не просто одежда, а символ того, что его не слышат.

**Факт №3.** Логика в эти моменты отключается. Зато на полную мощность работает эмоциональный центр — именно поэтому ребёнок слышит не ваши слова, а интонацию. Можете говорить самые правильные вещи, но если голос дрожит от злости — он услышит только злость.

## Возраст имеет значение

— Мозг трёхлетки и шестилетки — это два разных мира, — говорит дедуля.  
— И подходы должны быть разные.

### 3–4 года:

«Я не могу  
и не понимаю,  
почему»

- **Что происходит в мозге:** мало слов, слабый контроль, сильная зависимость от физиологии.
- **Как выглядят истерики:** резкие, без объяснения, быстро забываются.
- **Что помогает:** простые фразы, физический контакт, переключение, контроль сна/еды.
- **Что не работает:** логика, долгие разговоры, сложные техники.

*«Ты злишься. Я рядом.»*

### 5–6 лет:

«Я чувствую,  
но не управ-  
ляю»

- **Что происходит в мозге:** появляется речь, простейший анализ, слабый самоконтроль.
- **Как выглядят истерики:** накопленные, из-за обиды дольше длятся.
- **Что помогает:** называние чувств, разговор после, игры-метафоры, выбор из 2–3 вариантов.
- **Что не работает:** ожидание взрослого самоконтроля, сложные техники в моменте.

*«Ты расстроен. Мы обсудим позже.»*

### 7+ лет:

«Я понимаю,  
но ещё учусь»

- **Что происходит в мозге:** развивается самоконтроль, появляется предвидение.
- **Как выглядят истерики:** реже, но глубже; может пытаться сдержаться.
- **Что помогает:** совместный анализ, техники саморегуляции, вопрос «что поможет».
- **Что не работает:** обращение как с малышом, игнор, наказания.

*«Ты старался держаться. Я вижу.»*

### Золотое правило:

**НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ МОЗГА ТОГО, НА ЧТО ОН ЕЩЁ НЕ СПОСОБЕН.**