

7 фраз, которые нельзя говорить ребёнку в истерике (и что сказать вместо)

Ребёнок в супермаркете упал на пол, визжит, бьёт ногами, и все смотрят. У вас в голове вспыхивает красная кнопка, и вы говорите то, о чём потом будете жалеть всю дорогу домой. «Замолчи!», «Такой большой, а плачешь!», «Сейчас уйду и оставлю тебя тут». Сразу скажу важное: **вы не плохая мама**. Эти фразы говорят почти все — просто потому, что мы сами выросли на них, и они первыми вылетают на автомате, когда нет сил. В этой статье разберём семь таких фраз, что на самом деле слышит ребёнок, что сказать вместо — и что делать, если вы уже сказали.

Почему слова в момент истерики важнее, чем в обычный день

Истерика — это не манипуляция и не «вредность». Это состояние, когда у ребёнка в мозге на несколько минут отключается та часть, которой он обычно себя контролирует. Префронтальная кора (условный «директор» поведения) ещё не созрела, и в момент сильной эмоции её буквально захлёстывает волна. Ребёнок в истерике не слышит логику — он слышит *интонацию, громкость и эмоциональный фон*. Поэтому любая ваша фраза в этот момент ложится не в память «что сказала мама», а в память «что я чувствовал рядом с мамой, когда мне было плохо». А это — фундамент будущей привязанности, самооценки и способности справляться со стрессом во взрослой жизни. Не пугайтесь этой формулировки — одна фраза ничего не ломает. Ломает система. И вот её мы как раз можем менять — по одной фразе за раз.

Фраза 1. «Прекрати истерить!»

Что не так. Это приказ остановить то, что ребёнок в этот момент остановить не может. Это всё равно что кричать человеку с температурой: «А ну-ка перестань болеть!».

Что слышит ребёнок. «Мои чувства — это что-то плохое и неправильное. Мама злится на меня за то, что я чувствую». Постепенно, из раза в раз, формируется установка: сильные эмоции — это стыдно, их нужно глотать. Именно из таких детей потом вырастают взрослые, которые не умеют плакать и годами носят в себе боль.

Что сказать вместо. Назвать чувство и обозначить, что вы рядом:

«Я вижу, ты очень расстроился. Это тяжело. Я рядом».

Пример. Четырёхлетка рыдает, потому что синий стакан оказался в посудомойке, а он хотел именно синий. Вместо «прекрати истерить из-за ерунды» — присесть рядом и сказать: «Ты так ждал синий стакан. Очень обидно, я понимаю». Девять раз из десяти громкость сразу падает — ребёнка просто услышали.

Фраза 2. «Такой большой, а плачешь!»

Что не так. Мы стыдим за возраст и за слёзы одновременно. И мальчикам это достаётся чаще: «ты же мужчина», «богатыри не плачут». А ещё эта фраза приравнивает взросление к запрету чувствовать — хотя на самом деле взрослый — это как раз тот, кто умеет чувствовать и не разваливаться.

Что слышит ребёнок. «Плакать — позорно. Если я плачу, значит, я маленький и жалкий. Меня будут любить, только если я спрячу слёзы». Для пятилетки это очень больно, потому что ему ещё по возрасту положено плакать — его нервная система пока просто не умеет по-другому.

Что сказать вместо. Разрешить слёзы как нормальную реакцию:

«Плакать — это нормально. Даже взрослые иногда плачут, когда им грустно. Я с тобой».

Пример. Шестилетка разрыдался, потому что проиграл в настолке младшему брату. Вместо «ну ты же большой» — обнять и сказать: «Проигрывать очень обидно, я тоже не люблю. Давай немножко погрустим, а потом подумаем, как сыграть ещё раз». Вы не обесцениваете чувство — вы показываете, что с ним можно жить.

Фраза 3. «Сейчас я тебя отдам дяде»

Что не так. Это угроза через страх перед чужим взрослым. Раньше говорили «бабайке отдам», «милиционеру отдам», «цыганам отдам». Мы сами это слышали в детстве — и потому фраза вылетает автоматически. Но это буквально использование страха брошенности как педагогического инструмента. А страх брошенности — самый глубокий и самый разрушительный из всех детских страхов.

Что слышит ребёнок. «Мама может меня отдать. Моя мама — не моя навсегда. Если я буду плохо себя вести, меня больше не будет с мамой». Для трёхлетки это настоящий экзистенциальный ужас, потому что мама для него — это весь мир. Отсюда потом — тревожная привязанность, страхи темноты, ночные пробуждения, «мам, ты меня любишь?» по десять раз в день.

Что сказать вместо. Обозначить границу без угрозы разлуки:

«Я тебя никуда не отдам. Ты мой. Но сейчас мы не будем брать эту игрушку, потому что...»

Пример. Трёхлетка в магазине орёт из-за шоколадки. Вместо «сейчас вон тому дяде отдам» — присесть на уровень глаз: «Ты очень хочешь шоколадку, я вижу. Сегодня мы её не берём. Я рядом, мы сейчас вместе выйдем из магазина».

Фраза 4. «Замолчи или я уйду»

Что не так. Та же история, что и с «дядей», только хуже — потому что угроза исходит не от чужого, а от самой мамы. Ребёнок в истерике теряет контроль над собой и в этот момент абсолютно нуждается в том, чтобы взрослый был рядом и был устойчивым. Угроза уйти — это как выдернуть у него последнюю опору.

Что слышит ребёнок. «Маму я теряю, когда мне плохо. Значит, когда мне плохо — я один». Это прямая дорога к выученной установке «со своими чувствами надо справляться в одиночку» — и, как следствие, к проблемам с близостью во взрослых отношениях.

Что сказать вместо. Остаться — даже молча:

«Я никуда не уйду. Я подожду, пока ты поплачешь. Я тут».

Если при этом вы сами на грани — можно честно сказать: «Мне сейчас тоже тяжело, я посижу рядом на диване, а ты поплачь, сколько нужно». Это не про «терпеть любой ценой». Это про то, что мама не исчезает.

Пример. Двухлетка не хочет надевать колготки и визжит полчаса. Вместо «всё, я ухожу» — сесть рядом на пол: «Я подожду. Мы наденем колготки, когда ты будешь готов. Я с тобой».

Фраза 5. «Если не перестанешь — заберу игрушку навсегда»

Что не так. Это пустая угроза, которую мама почти никогда не выполняет — и ребёнок это быстро понимает. А если вдруг выполняет, то наказание не связано с причиной (истерика из-за того, что не дали конфету, никак не связана с любимым зайцем) — и воспринимается как несправедливая месть. Плюс — в момент истерики ребёнок в принципе не способен к торгу «сделай то, чтобы не потерять это». Его «директор» отключён, помните?

Что слышит ребёнок. «Мама угрожает мне тем, что я люблю. Значит, то, что я люблю, — небезопасно. Его могут отобрать». Ребёнок учится не привязываться к вещам слишком сильно — а заодно и к людям.

Что сказать вместо. Обозначить реальное, небольшое и связанное с ситуацией последствие:

«Если мы сейчас не можем успокоиться в магазине, мы выйдем на улицу и подышим. А потом решим, идти обратно или домой».

Пример. Пятилетка бьёт брата во время истерики. Вместо «заберу все машинки навсегда» — «я не могу разрешить тебе бить. Сейчас я разведу вас по разным комнатам, пока ты успокоишься». Последствие связано с действием и ограничено во времени.

Фраза 6. «Хороший ребёнок так себя не ведёт»

Что не так. Мы навешиваем ярлык на *самого ребёнка*, а не на его поведение. И этот ярлык — «плохой». А дальше работает простая логика: «Если я плохой — мама меня любит меньше. Чтобы мама любила, надо быть хорошим. Хороший — это тот, кто не плачет, не злится, не хочет своего». Так мы растим удобных детей, которые потом становятся выгоревшими взрослыми.

Что слышит ребёнок. «Меня любят за поведение. Моё "я" без условий никому не нужно». Это одна из самых частых причин, по которой взрослые люди приходят к психологу со словами «я не чувствую, что имею право быть собой».

Что сказать вместо. Отделить поведение от личности:

«Ты хороший. А вот так делать нельзя — это больно/опасно/неправильно. Давай по-другому».

Пример. Четырёхлетка в истерике укусил маму. Вместо «хорошие дети не кусаются» — «Ай, мне больно! Кусаться нельзя. Ты злишься — я вижу. Если очень-очень злишься, можешь укусить вот эту подушку или потопать ногами». Ребёнок остаётся хорошим. Плохое — действие, а не он.

Фраза 7. «Я тебя больше не люблю такого»

Что не так. Эта фраза — самая тяжёлая из всех. Она бьёт в самое ядро — в безусловную любовь, на которой держится вся жизнь ребёнка. И чаще всего она вылетает не потому, что мама действительно так думает, а потому, что мама сама в эту секунду разваливается и хочет хоть как-то прекратить происходящее. Мы сами слышали это в детстве. И поэтому повторяем. Это не приговор — это наследство, которое можно вернуть.

Что слышит ребёнок. «Мамина любовь зависит от моего поведения. Настоящего меня — с моими слезами, злостью, страхом — никто не любит. Надо прятаться». Эта фраза буквально программирует взрослого человека на созависимые отношения, где он всю жизнь будет заслуживать любовь.

Что сказать вместо. Отделить любовь от поведения, подчеркнуть, что любовь никуда не делась:

«Я тебя люблю всегда. Даже когда ты злишься. Даже когда ты плачешь. Даже когда я сама устала. Любовь никуда не девается».

Пример. Шестилетка в ярости кричит: «Ты плохая мама!». Вместо «я тоже тебя такого не люблю» — выдохнуть и сказать: «Я слышу, ты очень злишься на меня. Я всё равно тебя люблю. И я никуда не уйду». Ребёнку в этот момент страшно от силы собственной злости — и ему нужно услышать, что мама выдержит.

А если я всё-таки сказала? Что делать

Это, наверное, самая важная часть статьи — потому что хоть одну из этих фраз вы точно уже говорили. Я говорила. Все мои знакомые мамы говорили. И вот что я знаю точно: **одна фраза ничего не ломает, если после неё есть ремонт**. Дети в принципе не ломаются от единичных эпизодов — они ломаются от систематического отсутствия восстановления после них. А значит, всё поправимо. Вот как:

- **Подождите, пока оба остынете.** Не бросайтесь извиняться сразу, пока ребёнок ещё в слезах, — он не услышит. Дайте 15-30 минут.
- **Подойдите первой.** Даже если ребёнок был «виноват». Взрослый в паре — всегда тот, кто первый чинит мост.
- **Скажите простыми словами.** Без лекций. «Я накричала. Я была неправа. Я очень устала, но это меня не оправдывает. Прости меня. Я тебя люблю».

- **Не требуйте прощения.** Ребёнок может молча отвернуться — это нормально. Главное, что он услышал.
- **Обнимите.** Физический контакт после ссоры для маленького ребёнка важнее любых слов.
- **Не корите себя сутками.** Чувство вины — плохое топливо. Оно не делает вас лучшей мамой, оно просто жжёт изнутри. Лучше потратить эту энергию на отдых и сон.

И ещё одно. Если вы замечаете, что срывы становятся регулярными, что вам физически тяжело сдерживаться, что после каждой истерики вы чувствуете себя разбитой на части — это не про «плохую маму». Это про **исчерпанный ресурс**. В этом случае стоит обратиться к очному психологу — не к ребёнку, а к себе. Вы заслуживаете помощи так же, как и он.

Напоследок — самое главное

Мы выросли на этих фразах. Нас пугали «бабайкой», стыдили за слёзы, обещали разлюбить, если не будем «хорошими». И мы всё равно выросли — и всё равно любим своих детей. Мы не передаём эту цепочку дальше не потому, что мы идеальные, а потому, что мы первое поколение, которое *замечает* её. Замечать — уже половина работы. Вторая половина — прощать себя, когда всё-таки сказали не то. Потому что мама, которая умеет просить прощения, — это и есть та самая «хорошая мама», которую мы все ищем. Она не та, кто никогда не срывается. Она та, кто возвращается после срыва.

Обнимаю вас. Вы справляетесь. Правда.

Читайте также

- [Как перестать кричать на ребёнка: 5 техник, которые реально работают](#) — разбор, почему фразы вырываются, и что с этим делать системно.
- [Ребёнок 3 года не слушается — 5 техник без крика](#) — про кризис трёх лет и язык, на котором маленький упрямец услышит.
- [Папка «Детские страхи»](#) — методическое пособие: откуда берутся страхи и как их проживать вместе.
- [«Чудо-конструктор: лица и эмоции»](#) — учим ребёнка называть чувства, а не только подавлять их.
- [Брошюра «Мама, не кричи»](#) — компактная памятка психолога с техниками для срочных ситуаций.



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru