Быть родителем непросто.

Иногда дети делают что-то такое, что ужасно бесит. Или сначала пугает, а потом бесит. Или вообще сначала бесит, потом пугает, а потом чувствуешь вину за то, что наорал и хлопнул дверью.

Начинать всегда полезно с себя. Поэтому взрослым людям, хорошо бы освоить технику эмоциональной саморегуляции, чтобы более-менее контролировать свои реакции.

Практики эмоциональной саморегуляции работают, потому что:

1. Нужно найти то, что подходит именно вам: дышать, двигаться, умыться холодной водой, выйти из комнаты, отжаться, вспомнить квадраты чисел от 10 до 20 или письмо Татьяны к Онегину. Из множества вариантов что-то точно подойдёт.
2. Практиковать регулярно ту технику, которая вам хоть немного понравилась или помогает.
3. Не стоит рассчитывать, что это волшебная пилюля. Если эмоции уже зашкаливают на 8–10 баллов из 10 — может и не сработать.
4. Важно разобраться, какие мысли и убеждения вызывают эмоции. Если сравнивать эмоции с насморком, то практики саморегуляции — это как капли в нос: помогают вздохнуть, но не устраняют причину.

СТОП — это один из навыков, специально созданный для моментов, когда эмоции зашкаливают и хочется сделать что-то, о чём потом пожалеешь.

Четыре шага навыка СТОП:

С — Стоп

Физически замрите. Не произносите ни слова, не двигайтесь. Это прерывает автоматическую эмоциональную реакцию. Можно мысленно произнести «стоп» или посчитать до 10).

Т — Тайм-аут, только дышать

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Сконцентрируйтесь на дыхании, это позволит вам переключить внимание с ситуации на себя, а значит, будет проще отстраниться и посмотреть на происходящее из роли наблюдателя.

О — Осмотреться и осознать

Наблюдайте без оценок, что происходит вокруг вас и внутри вас.

Какие у вас мысли, эмоции, телесные ощущения?

Опишите для себя происходящее на языке сухих фактов — *«ребенок кричит, раскидывает вещи, плачет, я стою рядом, дрожу от гнева, сжимаю кулаки и думаю, что делать».*

Вы сейчас — наблюдатель, исследователь, а не участник драмы.

П — Первый осознанный шаг

Только теперь, после паузы, поразмышляйте над решением и выберите, что нужно сделать. Спросите себя: *«Что улучшит ситуацию? Что ухудшит? Каких отношений с ребёнком я хочу?»*

Действуйте из ценностей, а не из эмоций.

Как тренировать навык СТОП

1. Тренируйтесь в спокойные моменты.

Мысленно проходите все четыре шага. Это как отрабатывать пожарную эвакуацию заранее, а не во время пожара.

2. Используйте якорь-образ.

Представьте конкретный знак СТОП или любой другой зрительный образ. Этот образ станет триггером, который автоматиче-

ски запускает паузу — мозг учится работать с визуальными якорями.

3. Репетируйте конкретные ситуации.

Вспомните три сценария, где вы обычно срываетесь (например: ребёнок не убирает в комнате, тайком играет в компьютерные игры, отказывается делать уроки). Прокрутите в голове эту ситуацию: «Вот я чувствую импульс — и замираю».

4. Сначала замечайте, потом останавливайтесь.

На первых порах достаточно научиться замечать: «О, я уже в том состоянии». Осознанность — это первый уровень навыка. Остановка придёт следом.

5. Признавайте прогресс, а не провалы.

Если удалось остановиться хотя бы на три секунды — это уже победа. Исследования ДБТ показывают: небольшие, но регулярные успехи перестраивают нейронные сети надёжнее, чем редкие идеальные попытки.

Между импульсом и действием всегда есть мгновение.

СТОП учит это мгновение замечать и использовать.



Наш адрес:
Тимашевский район,
пос. Советский,
ул. Кирова, д.44 б.
+7(86130)37354
srcn_tim_topolek@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
ГКУ СО КК
«Тимашевский СРЦН»

Как перестать кричать на ребенка и научиться контролировать свои эмоции



для родителей и педагогов

Подготовила:
Педагог-психолог Е.Ю. Блинова

п. Советский
2026 год