

Когато детето избухне

Как да разберем какво стои зад силната емоция и как да реагираме по начин, който помага

**„Първо регулираме.
После разбираме.
След това учим.“**

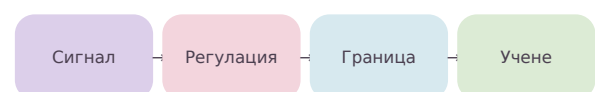
д-р Полина Даскалова-Петкова

Специален педагог | Брачен и семеен консултант

Съдържание

- Какво стои зад избухването?
- Поведението е сигнал
- Преди да избухне
- Защо детето не може просто „да се успокои“?
- Когато кризата вече е започнала
- Емоцията е позволена. Поведението има граници.
- Ако детето удря, рита, хапе или хвърля
- Какво да не правим в разгара на емоцията?
- След като бурята отмине
- Детето се учи, когато е спокойно
- Моят план, когато съм ядосан/а
- Предотвратяването започва преди избухването
- Ами ако и аз съм на ръба?
- Запази това за следващия път
- Кога да потърсим подкрепа?
- На какво се основава този гид?
- Източници

Този гид е създаден за бърза ориентация в трудния момент.



1. Какво стои зад избухването?

Детето плаче, крещи, отказва, хвърля, удря или се отдръпва.

Поведението се вижда, но причината зад него може да не е една и съща всеки път и при всяко дете.



Умора /
недоспиване



Глад / жажда



Шум и много
стимули



Промяна и
непредвидимост



Поведението се вижда.
Причината често е под
повърхността.

Преди да реагирате, се запитайте: Как е преминал денят?
Имало ли е детето достатъчно сън, храна, почивка и движение?
Имало ли е промени в ежедневието (дневната рутина) или прекалено много изисквания?

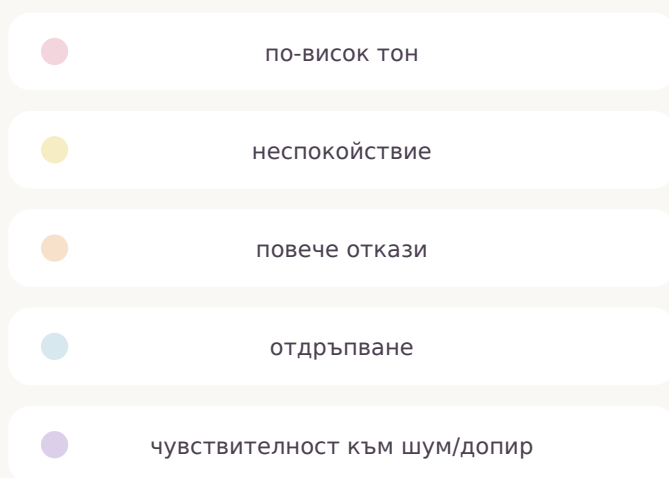
2. Поведението е сигнал

Полезният въпрос е: „Какво умение или потребност стои зад това поведение?“

„Не мога да понеса това разочарование“ може да изглежда като „Не!“. „Прекалено много е за мен“ може да изглежда като плач, крясък, бягство или агресия. Разбирането не премахва границите – то ни помага да изберем по-подходяща подкрепа и граница.

3. Преди да избухне

Има ранни сигнали. Ако ги забележим навреме, често можем да намалим натоварването преди реакцията да стане много силна.



Намалете натоварването:
по-малко думи • пауза •
вода/храна • движение •
по-тихо място •
предупреждение преди
промяна
„След 5 минути спираме
телевизора.“
„След тази серия
приключваме.“

4. Защо детето не може просто „да се успокои“?

При силна емоция временно се затрудняват умения като самоконтрол, гъвкаво мислене, планиране и задържане на информация. Детето може да знае какво трябва да направи, но в този момент да не може да го направи.



Силната емоция не е най-подходящият момент за дълги обяснения и нови уроци.

5. Когато кризата вече е започнала

БЕЗОПАСНОСТ

НАМАЛЯВАНЕ НА
НАПРЕЖЕНИЕТО

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА
САМОКОНТРОЛА

Какво правя?

- регулирам собствения си тон
- махам опасни предмети
- намалявам шум, хора, думи и изисквания
- оставам достъпен
- давам близост или пространство според нуждата на детето



Успокояването не става с команда,
а с подкрепа.

Кратки фрази

„Тук съм.“

„Виждам, че ти е много трудно.“

„Ще ти помогна.“

„Няма да ти позволя да се нараниш.“

6. Емоцията е позволена. Поведението има граници.

Можем едновременно да признаем емоцията и да поставим граница. Валидацията не е отстъпване.

7. Ако детето удря, рита, хапе или хвърля



Спокойствието не означава пасивност. Ако има риск от нараняване, възрастният се намесва с цел безопасност.

Намесата трябва да е спокойна и толкова, колкото е необходимо за безопасността – не като наказание.

Кратки фрази

„Няма да ти позволя да ме удряш.“

„Ще спра ръката ти.“

„Няма да позволя да нараниш брат си.“

„Ще махна този предмет, за да сме в безопасност.“

8. Какво да не правим в разгара на емоцията?

дълги обяснения

сравнения

много въпроси

„Успокой се веднага“

заплахи и засрамване

настояване за извинение или разговор на всяка цена

По време на пик на емоцията често помага да кажем по-малко и да останем повече.

9. След като бурята отмине

Разговорът след успокояването може да има четири стъпки:

1

СВЪРЗВАНЕ

„Това беше много трудно за теб“

2

РАЗБИРАНЕ

„Май много се ядоса, когато трябваше да спрем играта.“

3

ГРАНИЦА

„Разбирам, че си ядосан, но не можем да удряме.“

4

АЛТЕРНАТИВА

„Какво можем да направим следващия път?“

10. Детето се учи, когато е спокойно

Попитайте: „Как разбираш, че започваш да се ядосваш?“ • „Какво се случва с тялото ти?“ • „Какво ти помага?“ • „Как можеш да ми покажеш, че имаш нужда от помощ?“

Моят план, когато съм ядосан/а

Попълнете го заедно, когато детето е спокойно.

Моето тяло ми показва, че започвам да се ядосвам, когато:

Мога да:



кажа „Ядосан съм“



се раздвижа



поискам пауза



потърся мама или татко



отида на тихо място



поискам помощ



пия вода

Имам нужда от:

11. Предотвратяването започва преди избухването

Предупреждение
преди промяна
„След 5 минути
спираме.“

Ограничен избор

Сън • храна • вода

Почивка • движение

не можем да предотвратим всяка силна емоция, но можем да направим ежедневието по-предвидимо.

12. Ами ако и аз съм на ръба?



Когато детето е в силна емоция и родителят може да усети напрежение, безсилие или гняв. Важно е да разпознаете собствения си момент на претоварване, преди да реагирате по начин, който допълнително ще засили ситуацията.

Ако усещате, че губите контрол:
спрете за момент • поемете няколко бавни вдишвания • намалете гласа • ако е безопасно, отдръпнете се за кратко • ако има друг възрастен, потърсете помощ.

Не е нужно да сте идеално спокойни. Целта е да не добавяме още напрежение.

Ако сте реагирали остро, върнете се към детето, когато и двамата сте по-спокойни:
„Извиках ти и не исках да говоря така. Съжалявам. Нека опитаме отново.“
Поправянето е част от добрата връзка.

Запази това за следващия път

- | | |
|--|--|
| ☐ Спирам и дишам. | ☐ Намалявам думите и изискванията. |
| ☐ Давам време. | ☐ Търсим алтернатива. |
| ☐ Осигурявам безопасност. | ☐ Признавам емоцията. |
| ☐ Не поучавам по време на пика. | ☐ Упражняваме я, когато сме спокойни. |
| ☐ Намалявам стимулите. | ☐ Поставям необходимата граница. |
| ☐ Говоря след успокояването. | |

Кога да потърсим подкрепа?

Добре е да потърсите специалист, когато избухванията са много чести или изключително интензивни, водят до наранявания, сериозно нарушават ежедневието или пречат на детето в детската градина/училище.

Подкрепа е особено полезна при значими трудности в развитието, комуникацията, поведението или социалното функциониране, както и при внезапна и необичайна промяна в поведението.

Търсенето на подкрепа не е знак за несправяне или лошо родителство. Подкрепата помага да разберем какво стои зад поведението, кои умения липсват и какво може да бъде променено.

Източници

• Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

• Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121–1134. DOI: 10.1037/dev0000926.

• Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. DOI: 10.1037/0893-3200.10.3.243.

• Bølstad, E., et al. (2021). A Pilot Study of a Parent Emotion Socialization Intervention: Impact on Parent Behavior, Child Self-Regulation, and Adjustment. *Frontiers in Psychology*, 12, 730278. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.730278.

• Abela, K. R., et al. (2025). Evaluating parent-mediated interventions to support child emotion regulation: A review of preventative approaches across childhood. *Developmental Review*, 77, 101218. DOI: 10.1016/j.dr.2025.101218.

Най-важното

Не е нужно да спрем всяка силна емоция, да спечелим спора или да намерим перфектните думи.

РЕГУЛИРАНЕ → ВРЪЗКА → РАЗБИРАНЕ → ГРАНИЦА → УЧЕНЕ

„Виждам, че ти е трудно.
Тук съм.
Ще преминем през това заедно.“

д-р Полина Даскалова-Петкова
Специален педагог | Брачен и семеен консултант
daskalova.bg • daskalova.poli@gmail.com

Този гид има образователна и информационна цел. Той не замества индивидуална консултация, оценка или терапевтична работа със специалист.