

# ЭМОЦИИ — ТВОЯ СИЛА

Книга о том, как ребёнку понимать  
свои чувства, а взрослому  
не превращать страх в воспитание.



Не про идеальных  
родителей.

Не про послушных  
детей.



Про момент, где старая семейная  
система может остановиться.



# Оглавление

- Предисловие
- Если тебя накрыло
- Как читать эту книгу по возрастам
- Родительский стыд перед людьми
- Глава 1. Ребёнок не мешает — он сообщает
- Глава 2. Эмоция — не ошибка
- Глава 3. Почему взрослому так трудно выдерживать чувства ребёнка
- Глава 4. Стыд — самый быстрый способ получить послушание
- Глава 5. Злость ребёнка — не враг
- Глава 6. Похвала тоже может стать клеткой
- Глава 7. Граница без унижения
- Глава 8. Особенная нервная система
- Глава 9. Родитель как переводчик
- Глава 10. Игры, которые не дрессируют
- Глава 11. Ребёнок проверяет не слова, а состояние взрослого
- Глава 12. Когда родитель срывается
- Глава 13. Как дети становятся взрослыми ролями
- Глава 14. Что ребёнок должен услышать не ушами
- Глава 15. Итог
- Как читать результат
- Приложение. Короткие карты для родителей
- Словарь эмоций для ребёнка и взрослого
- Когда нужна не книга
- Лист на холодильник
- После книги
- Главная формула

## Предисловие

Эта книга не о том, как сделать ребёнка удобным.

Удобный ребёнок — не всегда спокойный ребёнок. Иногда это ребёнок, который рано понял: его чувства мешают взрослым.

Он перестаёт кричать. Перестаёт спорить. Перестаёт просить.  
Перестаёт задавать лишние вопросы.

И взрослые говорят: «Какой воспитанный».

Но внутри может происходить другое. Ребёнок не стал зрелым. Он стал осторожным.

Он не научился понимать себя. Он научился не мешать.

Эта книга о другом. О том, как ребёнок встречается со злостью, страхом, стыдом, обидой, радостью, завистью, виной, тревогой — и не теряет связь с собой.

И о том, как взрослый в этот момент встречается не только с ребёнком. Он встречается со своим прошлым.

Потому что ребёнок редко вызывает в нас только настоящее. Он поднимает всё, что когда-то было подавлено.

Его крик может разбудить крик, который запрещали нам. Его упрямство может разбудить нашу старую беспомощность. Его слёзы могут разбудить взрослого, который когда-то сказал нам: «не реви».

И тогда воспитание становится не передачей любви. А передачей адаптации.

Взрослый думает, что учит ребёнка жизни. Но иногда он просто повторяет тот способ выживания, который сам получил в детстве.

Эта книга — не набор правил. Это карта.

Где страх становится давлением. Где забота превращается в контроль.  
Где похвала становится валютой любви. Где стыд делает ребёнка послушным, но отрезает его от себя. Где граница может остановить действие, не ломая человека.

И где начинается другая возможность: ребёнок не обязан выбирать между любовью и собой.

## Если тебя накрыло

Иногда родитель понимает всё.

Он знает, что ребёнок не мешает — он сообщает.

Он знает, что эмоция не ошибка.

Он знает, что граница должна быть без унижения.

Но потом наступает обычный вечер.

Ребёнок кричит.

Каша на полу.

Телефон звонит.

В голове деньги, работа, усталость, вина.

И внутри взрослого поднимается не воспитание.

Поднимается удар.

Не обязательно рукой.

Иногда голосом.

Лицом.

Холодом.

Фразой, которую он сам когда-то слышал.

«Сколько можно».

«Ты специально?»

«Что с тобой не так?»

«Закрой рот».

«Я из-за тебя с ума сойду».

Вот это место важно.

Не та минута, когда ты уже спокойный и умный.

А та, где тело уже стало старым родителем.

Сцена.

Кухня.

Ребёнок плачет из-за кружки не того цвета.

Взрослый стоит у раковины.

Челюсть сжалась.

Плечи поднялись.

Голос уже готов стать оружием.

В этот момент не нужно искать красивое воспитание.

Нужно не передать удар дальше.

Минимум:

1. Остановить тело.

Не подходить резко.

Не хватать.

Не нависать.

Не делать первый шаг из ярости.

2. Не произносить первую фразу.

Первая фраза часто приходит не из тебя.

Она приходит из комнаты, где когда-то ломали тебя.

3. Сказать коротко:

«Я злюсь. Я не буду тебя обижать. Мне нужна минута».

4. Уйти на безопасное расстояние, если это возможно.

Не бросить ребёнка в опасности.

А убрать из сцены свою разрушительную волну.

5. Вернуться без спектакля вины.

Не падать перед ребёнком в самоказнь.

Не делать его утешителем взрослого.

Фраза после:

«Я был очень злой. Я остановился, потому что не хочу тебя пугать.

Сейчас мы разберём, что произошло».

Если ты уже сорвался:

«Я накричал. Это было слишком. Ты испугался. Это моя ответственность. Давай вернёмся к тому, что случилось».

Это не слабость родителя.

Это момент, где старая система не получила твоего ребёнка целиком.

Иногда воспитание начинается не с правильной фразы ребёнку. А с того, что взрослый не дал своей боли стать законом в доме.

## Как читать эту книгу по возрастам

Ребёнок в три года и подросток в тринадцать не говорят одним языком.

Но в основе у них одно и то же: эмоция приходит раньше слов.

Взрослый часто хочет универсальную фразу. Но ребёнку нужна не фраза. Ему нужен взрослый, который понимает, на какой стадии сейчас стоит его нервная система.

3–5 лет. Тело говорит первым

В этом возрасте ребёнок часто ещё не различает тонко: «я устал», «я голоден», «я испугался», «мне слишком громко».

Он просто становится невозможным.

Кричит. Падает. Толкается. Цепляется. Отказывается.

Сцена.

Магазин. Яркий свет. Очередь. Ребёнок сначала ноет, потом садится на пол, потом кричит. Взрослый краснеет. Люди смотрят.

Главная ошибка — воспитывать в этот момент репутацию родителя перед чужими глазами.

Ребёнку сейчас не нужна лекция. Ему нужно меньше стимулов, короткая граница и тело взрослого, которое не превращается в угрозу.

Формула:

«Ты устал. Мы выходим. Кричать можно, бить нельзя. Я рядом».

6–9 лет. Появляются правила и стыд

Ребёнок уже лучше понимает слова. Но всё ещё часто проваливается в чувство целиком.

В этом возрасте особенно опасны сравнения:

«Посмотри, как другие дети». «Ты уже большой». «Что с тобой не так?»

Так формируется не совесть. Так формируется внутренний зрительный зал.

Сцена.

Школа. Тетрадь. Ошибка в простом примере. Ребёнок злится, мнёт лист, говорит: «я тупой».

В этот момент взрослый может закрепить стыд. А может вернуть реальность:

«Ты ошибся в примере. Это не делает тебя тупым. Давай посмотрим, где сбилось».

10–13 лет. Ребёнок уже защищает образ себя

Здесь появляется другая сложность. Ребёнок уже может спорить как взрослый. Но внутри он всё ещё очень зависит от связи.

Он может говорить: «Отстань». «Мне всё равно». «Ты ничего не понимаешь».

Часто это не презрение. Это защита от стыда.

Сцена.

Подросток сидит в телефоне. Взрослый заходит и говорит: «Опять выткаешь? Ничего нормального из тебя не выйдет».

В этот момент разговор уже проигран. Не потому что телефон победил. А потому что взрослый ударил по личности.

Другой вход:

«Я вижу, ты залип. Мне важно, чтобы сон не разваливался. Через десять минут телефон убираем. Ты злишься — я понимаю. Но граница останется».

Подросток. Уже не ребёнок, но ещё не опора

Подросток часто проверяет не правило. Он проверяет, выдержит ли взрослый его отдельность.

Если взрослый путает отдельность с предательством, начинается война.

Подростку нужна не власть над ним. И не дружба без границ.

Ему нужен взрослый, который не разваливается от его «нет».

Сцена.

Он хочет уйти гулять. Взрослый боится. Начинается контроль, допрос, подозрение. Подросток закрывается.

Можно сказать иначе:

«Я волнуюсь. Мне нужны время, место и связь. Не потому что ты моя собственность. А потому что я отвечаю за безопасность».

Это другой закон. Не владение. Ответственность.

## Родительский стыд перед людьми

Одна из самых частых причин родительской жестокости — не сам ребёнок.

А зрители.

Магазин.

Очередь.

Площадка.

Автобус.

Гости.

Родственники.

Чужие глаза.

Ребёнок кричит.

Падает.

Спорит.

Отказывается.

Плачет слишком громко.

И взрослый вдруг начинает воспитывать не ребёнка.

Он начинает защищать свой образ.

«Сейчас все решат, что я плохой родитель».

«Сейчас подумают, что он невоспитанный».

«Сейчас мне будет стыдно».

«Сейчас меня оценят».

Сцена.

Магазин.

Яркий свет.

Корзина в руке.

Ребёнок хочет шоколад.

Взрослый говорит «нет».

Ребёнок кричит.

Женщина в очереди смотрит слишком долго.

И вот внутри взрослого уже не только усталость.

Там поднимается зрительный зал.

Он говорит:

«Докажи, что ты контролируешь ребёнка».

«Докажи, что ты хороший».

«Докажи, что у тебя всё под властью».

И тогда рука становится жёстче.

Голос холоднее.

Фразы унижительнее.

Не потому что ребёнку это нужно.

А потому что взрослому стало стыдно перед чужими.

Так стыд перед людьми превращается в давление на ребёнка.

Ребёнок получает удар не за своё состояние.  
А за то, что его состояние испортило взрослому образ.

Главная подмена:

взрослый думает, что восстанавливает порядок.  
На самом деле он приносит ребёнка в жертву чужим глазам.

Что важно помнить:

Чужие люди уйдут через минуту.  
Ребёнок останется с записью.

«Когда мне было трудно, взрослый выбрал не меня. Он выбрал  
выглядеть нормальным».

Это не значит, что ребёнку можно всё.

Граница остаётся.

Но она должна быть обращена к действию, а не к позору.

Не:

«Ты меня позоришь».  
«Посмотри, как на тебя смотрят».  
«Нормальные дети так себя не ведут».

А:

«Ты хочешь шоколад. Я сказала нет. Кричать можно, бить нельзя. Мы  
выйдем и подышим».

И если рядом смотрят люди, взрослому иногда нужно воспитывать не  
ребёнка, а свой стыд.

Внутренняя фраза:

«Я не обязан доказывать этим людям, что я хороший родитель. Я  
обязан не превращать ребёнка в объект моего позора».

Карточка главы

Когда ребёнок срывается при людях, спроси себя:

1. Я сейчас реагирую на ребёнка или на чужие глаза?
2. Я хочу помочь ему остановиться или хочу быстро убрать свой стыд?
3. Моя фраза сейчас про действие или про унижение?
4. Что ребёнок унесёт из этой сцены: границу или позор?

Короткая фраза:

«Люди смотрят. Мне стыдно. Но ребёнок не должен платить за мой стыд».

## Глава 1. Ребёнок не мешает — он сообщает

Ребёнок редко умеет сказать прямо:

«Я перегружен». «Я злюсь, потому что не могу управлять ситуацией». «Я боюсь потерять твоё внимание». «Я устал, но сам не понимаю этого». «Мне стыдно, и я защищаюсь». «Я хочу быть увиденным, но не знаю как».

Он говорит телом.

Криком. Слёзами. Бегом. Упрямством. Молчанием. Истерикой. Брошенной игрушкой. Разлитым соком. Отказом надеть носки.

Взрослый часто видит поведение. Но под поведением всегда есть состояние.

Сцена простая.

Кухня. Утро. Все опаздывают. Ребёнок не хочет надевать куртку. Взрослый уже держит ключи, телефон, сумку. Внутри поднимается жар.

«Сколько можно?»

Для взрослого это непослушание. Для ребёнка это может быть перегруз. Он не успел перейти из сна в улицу. Ткань колется. Свет режет глаза. Его поторопили слишком резко. Он не управляет временем, но уже виноват за него.

И вот здесь начинается развилка.

Можно увидеть врага. А можно увидеть сообщение.

Враг требует подавления. Сообщение требует расшифровки.

Ребёнок не всегда прав в своём действии. Но почти всегда честен в своём состоянии.

Он может ударить — удар нужно остановить. Он может кричать — крик может быть неприемлемым в конкретном месте. Он может отказываться — взрослый всё равно отвечает за границу.

Но если видеть только поведение, взрослый начинает воевать с поверхностью.

А ребёнок остаётся один на один с тем, что его действительно захватило.

Так рождается первая внутренняя запись:

«Когда мне трудно, меня не понимают. Меня исправляют».

Карточка главы

Когда ребёнок ведёт себя «плохо», сначала спросить не «как остановить?», а «что он сообщает?»

Три вопроса:

Он устал, голоден, перегружен, напуган, обижен?

Какое действие нужно остановить?

Какое чувство нужно назвать?

Короткая фраза:

«Я вижу, тебе трудно. Это не значит, что можно бить / ломать / кричать на людей. Я помогу остановиться».

## Глава 2. Эмоция — не ошибка

Эмоция — это не поломка.

Страх сообщает об опасности. Злость сообщает о нарушении границы. Обида сообщает о боли связи. Стыд сообщает о страхе быть

отвергнутым. Тревога сообщает о неопределённости. Радость сообщает о расширении жизни. Зависть сообщает о желании, которое человек пока не признал.

Проблема начинается не в эмоции. Проблема начинается, когда ребёнка учат стыдиться самого факта, что она возникла.

«Не злись». «Не бойся». «Не реви». «Не обижайся». «Не выдумывай». «Не будь жадным». «Не смей так смотреть».

Так взрослый вроде бы убирает шум. Но на самом деле он не убирает эмоцию. Он убирает право ребёнка её осознавать.

Эмоция уходит вниз. В тело. В спазм. В привычку угождать. В тревогу. В агрессию. В внезапные срывы. В будущую взрослую фразу: «Я сам не понимаю, что со мной».

Сцена.

Ребёнок плачет из-за сломанной машинки. Для взрослого это мелочь. Для ребёнка — потеря мира, который он только что держал в руках.

Если взрослый говорит: «Ерунда, перестань» — ребёнок слышит не про машинку. Он слышит: «моя боль не имеет значения».

Если взрослый говорит: «Ты расстроился. Она сломалась. Ты хотел, чтобы она ездила» — ребёнок получает не разрешение на истерику. Он получает зеркало.

Зеркало не делает боль больше. Оно делает её видимой.

А видимое уже не обязано управлять из темноты.

Карточка главы

Эмоция не равна действию.

Можно:

«Ты злишься». «Ты испугался». «Ты обиделся». «Тебе стыдно».

Нельзя превращать эмоцию в дефект:

«Не выдумывай». «Не реви». «Не будь слабым». «Нормальные дети так не делают».

Главная фраза:

«Чувство можно назвать. Действие можно остановить. Человека не нужно ломать».

### Глава 3. Почему взрослому так трудно выдерживать чувства ребёнка

Родителю тяжело не потому, что он плохой.

Ему тяжело потому, что ребёнок касается старых мест.

Когда ребёнок кричит, в теле взрослого может подниматься не только раздражение. Там может подниматься память.

Не как картинка. А как реакция.

Сжатая челюсть. Жар в груди. Резкий голос. Желание прекратить всё немедленно.

Это может быть не настоящее. Это может быть старый файл.

Сцена.

Ребёнок разлил воду. На полу лужа. Взрослый устал. День был тяжёлый. И вдруг внутри звучит фраза, которую он сам когда-то слышал:

«Руки не из того места?»

Он может даже не произнести её. Но тело уже готово. Тон уже меняется. Лицо становится жёстким.

Ребёнок смотрит вверх. Он ещё не знает, что произошло. Он видит только: взрослый стал опасным.

В этот момент воспитание не начинается с слов. Оно начинается с лица.

Ребёнок считает: мир сейчас стал мокрым или мир сейчас стал страшным?

Если взрослый видит только лужу, он будет защищать порядок. Если он видит ребёнка, он может удержать и порядок, и связь.

Лужу всё равно придётся вытереть. Но ребёнка не нужно превращать в ошибку.

Карточка главы

Если взрослый чувствует, что сейчас сорвётся:

Замедлить голос.

Не произносить первую фразу, которая пришла из детства.

Назвать событие, а не личность.

Не:

«Ты опять всё испортил».

А:

«Вода пролилась. Берём тряпку».

Одна пауза между импульсом и фразой иногда меняет весь семейный сценарий.

## Глава 4. Стыд — самый быстрый способ получить послушание

Стыд работает быстро.

Достаточно сказать:

«Как тебе не стыдно?» «На тебя все смотрят». «Ты позоришь меня». «Нормальные дети так не делают». «Что люди скажут?»

И ребёнок замирает.

Снаружи это похоже на воспитание. Внутри это похоже на исчезновение.

Стыд не говорит: «Ты сделал что-то, что имеет последствия». Стыд говорит: «С тобой что-то не так».

Это разные миры.

Ошибка может быть исправлена. Стыд становится личностью.

Ребёнок, которого часто стыдят, начинает жить рядом с невидимой публикой. Он уже не спрашивает: «Что я чувствую?» Он спрашивает: «Как я выгляжу?»

Так рождается будущий взрослый, который боится показаться слабым, глупым, неудобным, бедным, смешным, недостаточным.

Он может добиться многого. Но внутри всё равно будет жить зрительный зал.

Сцена.

Мальчик упал на площадке и заплакал. Отец говорит: «Ты мужик или кто?»

Мальчик перестаёт плакать. Отец доволен. Снаружи — воспитали силу. Внутри — отрезали путь к боли.

Через двадцать лет этот мальчик может не знать, что он чувствует. Зато будет знать, как злиться.

Потому что злость ему оставили. А слёзы забрали.

Карточка главы

Стыд быстро даёт послушание, но дорого стоит.

Он учит ребёнка:

«со мной что-то не так».

Последствие учит иначе:

«моё действие что-то меняет в реальности».

Не:

«Позор, как тебе не стыдно».

А:

«Ты крикнул на бабушку. Ей больно. Давай скажем иначе».

## Глава 5. Злость ребёнка — не враг

Злость пугает взрослых.

Потому что злость ребёнка кажется угрозой власти.

Ребёнок говорит: «Не хочу». «Не буду». «Отстань». «Это моё».

И взрослый слышит: «Меня не уважают».

Но часто ребёнок ещё не нападает. Он только находит границу.

Злость — это энергия отделения. Она нужна, чтобы человек мог сказать:

«Мне не подходит». «Я не хочу». «Стоп». «Это моё». «Я не согласен».

Если злость ребёнка уничтожают, потом взрослый человек может не уметь защищать себя. Он будет терпеть. Улыбаться. Соглашаться. Говорить «нормально», когда внутри уже нет.

Но злость не должна становиться насилием.

Есть разница между чувством и действием.

Злиться можно. Бить нельзя.

Сцена.

Ребёнок ударил другого ребёнка. Взрослый подходит.

Не нужно говорить: «Ты плохой». Это превращает действие в личность.

Суть яснее: «Ты злишься. Бить нельзя. Я остановлю руку».

Так ребёнок слышит три вещи:

моя злость видима; моя злость не делает меня чудовищем; но моё действие имеет границу.

Это и есть начало внутренней опоры.

Карточка главы

Злость ребёнка не нужно уничтожать. Её нужно перевести.

Формула:

«Ты злишься, потому что...» «Ты хочешь...» «Но делать так нельзя».

Пример:

«Ты злишься, потому что брат взял игрушку. Ты хочешь вернуть её. Бить нельзя. Мы скажем словами».

## Глава 6. Похвала тоже может стать клеткой

Похвала кажется безопасной. Она мягкая. Приятная. Одобряемая.

Но иногда похвала становится другой стороной наказания.

Наказание говорит: «Сделаешь не так — потеряешь безопасность».

Похвала может говорить: «Сделаешь как надо — получишь любовь».

Ребёнок начинает смотреть не в себя, а на лицо взрослого.

Доволен? Не доволен? Я хороший? Меня выберут?

Сцена.

Ребёнок рисует. Он увлечён линией. Давит карандашом. Выбирает цвет. Он внутри процесса.

Взрослый подходит и говорит: «Молодец».

Слово хорошее. Но процесс может резко сменить центр. Теперь ребёнок думает не о линии. Он думает об оценке.

Это не значит, что тёплые слова нельзя говорить. Это значит, что ребёнку нужно не только одобрение. Ему нужно видеть, что взрослый замечает реальность.

Не только: «Молодец».

А: «Ты долго рисовал». «Ты выбрал тёмный цвет». «Тут линия сильная». «Кажется, тебе самому нравится». «Ты расстроился, что не получилось так, как хотел».

Так ребёнок остаётся внутри своего опыта. Он не вылетает наружу — искать медаль.

Похвала опасна не сама по себе. Опасна любовь, которая выдаётся за результат.

Карточка главы

Похвалу можно заменить присутствием.

Вместо одного слова «молодец»:

«Ты старался». «Ты сам это сделал». «Тебе нравится результат?» «Ты расстроился, что вышло не так». «Ты не бросил, хотя было трудно».

Так ребёнок слышит не только оценку. Он слышит себя.

## Глава 7. Граница без унижения

Ребёнку нужны границы.

Без границ мир становится слишком большим. Слишком хаотичным. Слишком страшным.

Но граница — не то же самое, что власть.

Власть говорит: «Я сильнее, значит ты должен».

Граница говорит: «Вот здесь действие остановится».

Власть унижает. Граница удерживает.

Сцена.

Ребёнок бросает игрушку в стену.

Власть: «Ты что, ненормальный? Быстро прекрати!»

Граница: «Игрушку в стену бросать нельзя. Я уберу её. Ты злишься, но стену мы не ломаем».

Внешне действие может быть похожим: взрослый забирает игрушку. Но внутри разный закон.

В первом случае ребёнок слышит: «со мной что-то не так». Во втором: «моё действие остановили, но меня не уничтожили».

Граница без унижения учит ребёнка двум вещам:

я не всемогущ; но я не плохой из-за того, что меня остановили.

Это важнее, чем кажется.

Потому что многие взрослые до сих пор не переносят границы. Они слышат в любом «нет» отвержение. В любом запрете — стыд. В любой остановке — нелюбовь.

Так бывает, когда в детстве границы приходили вместе с унижением.

Карточка главы

Граница должна быть короткой и ясной.

Не лекция. Не угроза. Не унижение.

Формула:

«Я вижу чувство. Я останавливаю действие. Связь остаётся».

Пример:

«Ты злишься. Игрушку в стену бросать нельзя. Я уберу её. Я рядом».

## Глава 8. Особенная нервная система

Не все дети устроены одинаково.

Одному ребёнку легко сидеть. Другому трудно.

Один быстро переключается. Другой застревает.

Один переносит шум. Другого шум разрывает изнутри.

Один может ждать. Другому ожидание ощущается как физическая пытка.

Иногда взрослый видит непослушание там, где на самом деле нервная система не справляется с нагрузкой.

Сцена.

Ребёнок в магазине. Свет яркий. Музыка играет. Люди проходят рядом. Очередь движется медленно. Мама говорит: «Потерпи».

Но ребёнок уже не «не хочет». Он уже не может.

Он падает на пол. Кричит. Пинает воздух.

Окружающие смотрят. Маме стыдно. Внутри поднимается мысль: «Сейчас все решат, что я плохой родитель».

И тогда она начинает воспитывать не ребёнка. Она начинает защищаться от чужих глаз.

Вот где ломается контакт.

Особенная нервная система не отменяет границ. Но она требует больше точности.

Не всё можно объяснить характером. Не всё можно исправить давлением. Не всё является манипуляцией.

Иногда ребёнку нужна не жёсткость. Ему нужна внешняя структура: предсказуемость, ритм, меньше хаоса, понятный порядок, переходы без резких обрывов, возможность телом сбросить напряжение.

Не для того, чтобы стать удобным. А чтобы не утонуть в собственном возбуждении.

Карточка главы

Если нервная система ребёнка перегружена, давление часто ухудшает состояние.

Помогают:

предсказуемый порядок; предупреждение о переходах; телесная разрядка; меньше шума; короткие инструкции; одна задача за раз.

Фраза:

«Тебе сейчас слишком много. Давай уменьшим».

## Глава 9. Родитель как переводчик

Ребёнок сначала не знает, что с ним происходит.

Он чувствует волну. Но не знает её имени.

Задача взрослого — не стать судьёй каждой волны. А помочь дать ей форму.

«Ты злишься». «Ты испугался». «Ты хотел сам». «Ты расстроился». «Ты устал». «Ты завидуешь, потому что тоже хочешь». «Ты обиделся, потому что ждал другого».

Когда чувство получает имя, оно перестаёт быть целым миром. Оно становится частью опыта.

Сцена.

Девочка увидела у другой девочки новую куклу. Она стала грубой. Сказала: «Глупая кукла».

Взрослый может сказать: «Не завидуй».

И тогда зависть уйдёт в стыд.

А может сказать: «Ты тоже такую хочешь. И тебе неприятно, что сейчас она не у тебя».

Это не поощрение зависти. Это возвращение правды.

Зависть часто показывает желание. Если её сразу стыдить, ребёнок научится скрывать не только зависть. Он научится скрывать желание.

А человек, который не признаёт свои желания, потом легко живёт чужими.

Карточка главы

Родитель — переводчик, а не прокурор.

Не:

«Не смей так себя вести».

А:

«Ты хотел, чтобы тебя услышали. Ты выбрал крик. Давай найдём слова».

Главный вопрос:

«Что это чувство пытается сказать?»

## Глава 10. Игры, которые не дрессируют

Игра — это язык ребёнка.

Через игру чувство становится предметом. Его можно нарисовать. Поставить на стул. Назвать цветом. Показать рукой. Сделать маленьким. Сделать большим. С ним можно разговаривать.

Ниже не упражнения в красивом смысле. Это маленькие формы контакта.

### 1. Где чувство живёт в теле

Взрослый спрашивает: «Где сейчас злость?»

Ребёнок может показать живот, кулаки, лицо, горло.

Потом: «Она горячая или холодная?» «Большая или маленькая?» «Она как камень, огонь, ветер, зверь?»

Так ребёнок учится замечать тело раньше, чем действие захватит его целиком.

### 2. Цвет чувства

Страх может быть серым. Злость — красной. Обида — синей. Радость — жёлтой.

Но взрослый не навязывает цвет. Ребёнок выбирает сам.

Потом можно спросить: «Если бы этот цвет хотел что-то сказать, что бы он сказал?»

Иногда ребёнок говорит простые вещи: «Не уходи». «Я хочу сам». «Мне страшно». «Не смейся».

Там и была правда.

### 3. Стоп-рука

Для злости.

Ребёнок поднимает ладонь и говорит: «Стоп. Я злюсь. Бить нельзя».

Это не спектакль послушания. Это тренировка внутреннего тормоза.

Тело должно знать движение остановки. Не только голова.

### 4. Две фразы

Взрослый даёт ребёнку две формы:

«Я злюсь, потому что...» «Я хочу...»

Например: «Я злюсь, потому что ты выключил мультит. Я хочу ещё смотреть».

Взрослый может не включить мультит. Но ребёнок уже сказал себя словами, а не ударом.

### 5. Кукла, которая боится

Берётся игрушка. Взрослый говорит: «Кажется, мишка боится идти в садик. Что ему страшно?»

Ребёнок часто отвечает за себя, но через мишку.

Так страх выходит на расстояние. Его можно увидеть, не проваливаясь в него.

### 6. Исправить без стыда

Если ребёнок что-то испортил, сцена не заканчивается обвинением.

Разлил — вытираем. Сломал — смотрим, можно ли починить. Обидел — замечаем боль другого. Накричал — возвращаемся к словам.

Последствие — это связь действия с реальностью. Наказание часто является связью действия со страхом.

Ребёнку нужна реальность. Не спектакль власти.

Карточка главы

Игры работают, если взрослый не играет в педагога сверху.

Не заставлять ребёнка «правильно чувствовать». Не требовать красивых ответов. Не делать упражнение экзаменом.

Лучший признак хорошей игры: ребёнок после неё лучше слышит себя, а не больше старается угодить взрослому.

## Глава 11. Ребёнок проверяет не слова, а состояние взрослого

Можно говорить правильные фразы.

«Я тебя понимаю». «Ты имеешь право злиться». «Я рядом».

Но если тело взрослого кипит, ребёнок слышит тело.

Он слышит скорость дыхания. Тон. Глаза. Резкость движения. Паузы.

Дети часто верят не словам. Они верят нервной системе.

Сцена.

Мама говорит: «Я не злюсь». Но ставит чашку слишком резко.

Ребёнок слышит не фразу. Он слышит чашку.

Поэтому честность иногда важнее идеальности.

«Я злюсь. Я не буду тебя обижать. Мне нужна минута».

Так ребёнок видит: злость есть; взрослый её признаёт; злость не превращается в разрушение.

Это сильнее, чем образ спокойного родителя, который внутри уже готов взорваться.

Карточка главы

Ребёнок слышит состояние.

Если взрослый злится, честнее сказать:

«Я злюсь. Я не буду тебя обижать. Мне нужна минута».

Это учит ребёнка: чувство можно признать; чувство не обязано разрушать; взрослый отвечает за себя.

## Глава 12. Когда родитель срывается

Срыв не делает человека навсегда плохим родителем.

Но срыв, который не назван, становится законом.

Если взрослый накричал, унизил, напугал — потом важен не красивый ритуал вины. А возвращение реальности.

Ребёнок не должен нести ответственность за состояние взрослого.

Фраза: «Ты меня довёл» — опасная.

Она учит ребёнка, что он отвечает за чужую агрессию.

Точнее звучит другое:

«Я накричал. Это было слишком. Ты был испуган. Я отвечаю за свой крик».

Это не потеря авторитета. Это возвращение взрослого на место взрослого.

Сцена.

Вечер. Ребёнок молчит после крика. Играет слишком тихо. Смотрит осторожно.

Взрослый может сделать вид, что ничего не было. Тогда ребёнок остаётся один с вопросом: «Это я плохой? Это нормально? Так и должно быть?»

А может назвать: «Я видел, ты испугался. Я был резким. Так не должно было звучать».

Иногда ребёнку не нужен идеальный взрослый. Ему нужен взрослый, который не делает свою ошибку новой реальностью.

Карточка главы

После срыва важно не оправдываться и не обвинять ребёнка.

Не:

«Ты меня довёл».

А:

«Я накричал. Это было слишком. Ты испугался. Я отвечаю за свой крик».

Так ребёнок не становится контейнером для вины взрослого.

## Глава 13. Как дети становятся взрослыми ролями

Роль начинается как защита.

Не как ложь. А как способ выжить рядом с теми, от кого ребёнок зависит.

Если любовь давали за удобство — появляется Хороший.

Он улыбается, соглашается, чувствует чужое настроение раньше своего.

Если безопасность была только в порядке — появляется Контролёр.

Он проверяет, планирует, сжимается, когда что-то идёт не так.

Если внимание давали через беспомощность — появляется Жертва.

Она бессознательно ищет того, кто снова подтвердит её бессилие.

Если любовь давали за полезность — появляется Спасатель.

Он чувствует себя нужным только тогда, когда кому-то плохо.

Если прямой контакт был невозможен — появляется Пророк.

Он выживает через смысл, знаки, особую роль, глубину, которую никто не просил.

Сцена.

Ребёнок слышит с детства: «Ты у нас самый разумный. Не расстраивай маму».

Он становится удобным. Рано взрослым. Тихим. Понимающим.

Через тридцать лет он не умеет сказать «нет». Он думает, что это характер.

Но это не характер. Это старая сделка: я буду удобным, чтобы меня не потеряли.

Вот почему воспитание — это не только поведение ребёнка сегодня. Это его будущий внутренний закон.

Карточка главы

Если ребёнок слишком часто становится:

удобным — проверьте, не покупает ли он любовь согласием;  
контролирующим — проверьте, не слишком ли много хаоса вокруг;  
беспомощным — проверьте, не получает ли он внимание только через слабость;  
спасающим — проверьте, не сделали ли его ответственным за взрослых;  
«особенным» — проверьте, не прячется ли за этим одиночество.

Роль начинается как защита. Но потом может стать судьбой.

## Глава 14. Что ребёнок должен услышать не ушами

Есть фразы, которые ребёнок должен услышать не только словами. Он должен прожить их телом.

«Мои чувства не делают меня плохим».

«Моё действие может быть остановлено, но я не исчезаю из любви».

«Я могу злиться и не разрушать».

«Я могу ошибиться и не стать ошибкой».

«Я могу сказать нет и не потерять связь».

«Взрослый сильнее, но не использует силу, чтобы меня унижить».

«Любовь не выдают как награду».

«Меня видят не только тогда, когда я удобен».

Это не лозунги. Это опыт.

Он строится в мелочах.

В луже на кухне. В носке под столом. В крике перед сном. В отказе идти в сад. В разбитой чашке. В вопросе «почему?» в тот момент, когда взрослый уже не может.

Именно там ребёнок узнаёт мир.

Не из лекций. А из того, что происходит с лицом взрослого, когда ребёнок перестаёт быть удобным.

Карточка главы

Ребёнку важно прожить:

«меня можно остановить без унижения»; «меня можно любить не только удобным»; «моё нет слышат, даже если не всегда соглашаются»; «моя ошибка не уничтожает связь».

Это не мягкость без границ. Это границы без предательства.

## Глава 15. Итог

Ребёнка можно научить послушанию. Быстро. Через страх. Через стыд. Через похвалу как валюту. Через сравнение. Через угрозу потери любви.

И внешне это может сработать.

Он станет тише. Собраннее. Удобнее. Вежливее.

Но вопрос не в том, насколько быстро взрослый получил нужное поведение.

Вопрос в том, какой внутренний закон ребёнок унёс с собой.

Если он унёс: «Меня любят, когда я удобен» — он будет предавать себя ради связи.

Если он унёс: «Мои чувства опасны» — он перестанет слышать себя.

Если он унёс: «Ошибка — это стыд» — он будет бояться пробовать.

Если он унёс: «Старший прав, потому что сильнее» — он может либо подчиняться власти, либо однажды стать ею.

Но если он унёс другое:

«Меня можно остановить без унижения». «Меня можно увидеть в злости». «Мои чувства имеют имя». «Связь не исчезает из-за ошибки». «Граница — не конец любви».

Тогда внутри появляется не идеальный ребёнок. Появляется человек.

Не удобный. Не всегда спокойный. Не всегда понятный.

Но живой.

И, может быть, взросление начинается именно там, где родитель впервые перестаёт передавать дальше то, что когда-то сделали с ним.

Не красиво. Не навсегда. Не без срывов.

Иногда — на один миллиметр.

Но иногда этого миллиметра хватает, чтобы старая система дала трещину.

Тест для родителей. Какая роль говорит через вас?

Этот тест не ставит диагноз. Он показывает, какая внутренняя роль чаще всего выходит к ребёнку вместо живого взрослого.

Отметьте фразы, которые похожи на вас.

## 1. Контролёр

Я быстро напрягаюсь, если ребёнок делает не так, как я сказал. Мне трудно, когда в доме беспорядок. Я часто думаю: «если сейчас не поставить на место, потом будет поздно». Я могу говорить жёстче, чем хотел. Мне кажется, что без моего контроля всё развалится.

Внутренний страх Контролёра:

«Если я отпущу — станет хаос».

Ребёнок рядом с Контролёром часто учится:

быть осторожным; скрывать ошибки; жить по лицу взрослого; путать порядок с любовью.

Короткая пауза для Контролёра:

«Я сейчас защищаю порядок или связь?»

## 2. Спасатель

Мне трудно выдерживать слёзы ребёнка. Я быстро бросаюсь помогать, даже когда он мог бы попробовать сам. Мне кажется, что хороший родитель должен всё облегчить. Я чувствую вину, если ребёнку плохо. Я часто забываю о себе, пока всем помогаю.

Внутренний страх Спасателя:

«Если я не спасу — я плохой».

Ребёнок рядом со Спасателем может учиться:

не выдерживать трудность; ждать, что за него решат; использовать беспомощность как способ получить связь; бояться самостоятельности.

Короткая пауза для Спасателя:

«Я сейчас помогаю или забираю у ребёнка его силу?»

## 3. Судья

Я быстро вижу, что ребёнок сделал неправильно. Мне трудно не читать лекции. Я часто использую слова «нормально», «правильно», «стыдно». Я боюсь, что ребёнок вырастет плохим человеком. Мне кажется, что строгость делает его лучше.

Внутренний страх Судьи:

«Если не пристыдить — он не поймёт».

Ребёнок рядом с Судьёй может учиться:

прятать себя; бояться ошибок; жить под внутренним надзором; считать любовь условной.

Короткая пауза для Судьи:

«Я сейчас помогаю понять последствия или делаю ребёнка плохим?»

#### 4. Жертва

Я часто чувствую, что ребёнок специально делает мне больно. Мне кажется, что меня не ценят. Я могу говорить: «я всё для тебя, а ты...» Я легко проваливаюсь в обиду. Мне трудно оставаться взрослым, когда ребёнок сопротивляется.

Внутренний страх Жертвы:

«Меня снова не видят».

Ребёнок рядом с Жертвой может учиться:

отвечать за чувства взрослого; подавлять своё нет; быть виноватым за чужую боль; становиться маленьким родителем для своего родителя.

Короткая пауза для Жертвы:

«Я сейчас взрослый рядом с ребёнком или ребёнок стал ответственным за меня?»

#### 5. Хороший родитель

Я боюсь быть плохим родителем. Мне важно, чтобы ребёнок был доволен мной. Мне трудно выдерживать его злость на меня. Я могу отменять границы, чтобы не чувствовать вину. Я много читаю о воспитании и всё равно боюсь ошибиться.

Внутренний страх Хорошего родителя:

«Если ребёнок недоволен — я плохой».

Ребёнок рядом с Хорошим родителем может учиться:

не встречаться с границами; путать любовь с отсутствием отказа; не выдерживать чужое нет; чувствовать власть через обиду.

Короткая пауза для Хорошего родителя:

«Я сейчас выбираю связь или боюсь быть плохим?»

## 6. Пророк

Я часто вижу в поведении ребёнка глубокий смысл. Мне трудно просто быть рядом, не объясняя. Я могу превращать каждую сцену в урок. Мне важно, чтобы ребёнок понял «главное». Я иногда говорю слишком взрослыми словами там, где ребёнку нужна простая опора.

Внутренний страх Пророка:

«Если я не объясню смысл — всё будет зря».

Ребёнок рядом с Пророком может учиться:

быть объектом анализа; терять простоту; чувствовать, что его видят как символ, а не как ребёнка; уходить в ум вместо тела.

Короткая пауза для Пророка:

«Ребёнку сейчас нужен смысл или стакан воды, объятие и короткая фраза?»

## Как читать результат

Если вы узнали себя в одной роли — это не обвинение.

Роль когда-то защищала. Контролёр защищал от хаоса. Спасатель — от потери любви. Судья — от стыда. Жертва — от одиночества. Хороший родитель — от вины. Пророк — от бессмысленности.

Но ребёнку нужен не ваш защитный автомат. Ему нужен живой взрослый.

Не идеальный. А тот, кто хотя бы иногда замечает:

«Сейчас во мне говорит не любовь, а страх».

Это уже трещина в передаче.

## Приложение. Короткие карты для родителей

Если ребёнок кричит

Сначала состояние: что с ним — злость, страх, усталость, перегруз, голод, обида?

Потом граница: что сейчас нельзя делать?

Потом перевод: какие слова могут заменить крик?

Если ребёнок ударил

Чувство видим. Действие останавливаем. Личность не ломаем.

«Ты злишься. Бить нельзя. Я остановлю руку».

Если ребёнок ошибся

Ошибка — это событие. Не личность.

«Сок пролился. Берём тряпку».

Если ребёнок боится

Страх не высмеивается. Страх получает форму.

«Покажи, где он. Какой он? Большой? Маленький? Что он говорит?»

Если ребёнок завидует

Зависть не стыдят. В ней ищут желание.

«Ты тоже хочешь. Тебе больно, что сейчас это не у тебя».

Если родитель сорвался

Не делать ребёнка причиной. Не превращать вину в спектакль. Вернуть ответственность.

«Я накричал. Это было слишком. Ты испугался. Это моя ответственность».

### Если ребёнок врёт

Врать ребёнок может не только из испорченности. Часто он защищается от стыда или наказания.

Вопрос:

«Чего он испугался, если правда стала опасной?»

Фраза:

«Мне важна правда. Я не буду тебя уничтожать за неё. Но последствия всё равно будут».

### Если ребёнок не хочет учиться

Сначала смотреть не на лень, а на перегруз, страх ошибки, стыд, бессилие, отсутствие смысла.

Фраза:

«Ты не хочешь или тебе трудно начать?»

### Если ребёнок всё время требует внимания

Возможно, он не избалован. Возможно, он не чувствует устойчивой связи.

Фраза:

«Ты хочешь, чтобы я тебя заметил. Я вижу. Сейчас я закончу дело и приду на десять минут только к тебе».

### Если ребёнок говорит «я плохой»

Не спорить автоматически:

«Нет, ты хороший».

Лучше вернуть к событию:

«Ты сделал больно. Это действие. Ты не становишься плохим целиком. Давай смотреть, что можно исправить».

Если родитель не знает, что сказать

Иногда достаточно не продолжать старую цепь.

Можно сказать:

«Я сейчас не знаю, как правильно. Но я не хочу тебя унижать. Давай остановимся».

Это уже воспитание. Потому что ребёнок видит: взрослый может не знать — и не превращать незнание во власть.

## Словарь эмоций для ребёнка и взрослого

### Страх

Страх приходит, когда внутри звучит: опасно.

У ребёнка страх не всегда выглядит как страх.

Он может выглядеть как каприз, отказ, злость, цепляние, молчание, истерика.

Тело страха:

живот сжался;  
руки холодные;  
хочется спрятаться;  
глаза ищут взрослого;  
голос становится тонким или резким.

Что сообщает страх:

«Мне небезопасно».  
«Мне слишком много».  
«Я не знаю, что будет».  
«Я боюсь потерять тебя».  
«Я не справляюсь один».

Что ломает:

«Не бойся».  
«Ерунда».  
«Ты уже большой».  
«Трус».  
«Ничего страшного».

Что помогает:

«Ты испугался».  
«Я рядом».  
«Давай сделаем меньше».  
«Покажи, где страх живёт».  
«Мы пойдём шаг за шагом».

Граница, если страх стал действием:

«Ты испугался. Убегать на дорогу нельзя. Я держу тебя за руку».

## Злость

Злость приходит, когда граница нарушена или желание заблокировано.

У ребёнка злость часто первая доступная сила.

Он ещё не умеет сказать точно: «мне не подходит», «я устал», «я хочу сам», «мне обидно».

Он толкает. Кричит. Бросает. Рвёт. Упрямится.

Тело злости:

кулаки;  
жар в лице;  
напряжённая челюсть;  
быстрые движения;  
громкий голос.

Что сообщает злость:

«Стоп».  
«Я хочу иначе».  
«Мне не дали выбрать».  
«Меня не слышат».  
«Это моё».

Что ломает:

«Не смей злиться».

«Ты плохой».

«Ты агрессивный».

«Сейчас получишь».

«Я тебе покажу злость».

Что помогает:

«Ты злишься».

«Ты хотел сам».

«Ты не согласен».

«Бить нельзя. Говорить можно».

«Я остановлю руку».

Граница:

«Ты злишься, потому что брат взял игрушку. Бить нельзя. Мы скажем словами».

Стыд

Стыд говорит ребёнку не «я сделал ошибку», а «со мной что-то не так».

Поэтому стыд так опасен.

Он быстро делает ребёнка удобным, но отрезает его от себя.

Тело стыда:

хочется спрятаться;

лицо горит;

глаза вниз;

голос исчезает;

тело становится маленьким.

Что сообщает стыд:

«Меня сейчас могут отвергнуть».

«Я плохой».

«На меня смотрят».

«Я не такой».

«Лучше исчезнуть».

Что ломает:

«Как тебе не стыдно».

«Все смотрят».

«Позор».

«Нормальные дети так не делают».

«Что с тобой не так?»

Что помогает:

«Ты ошибся. Ты не стал плохим».

«Давай посмотрим, что можно исправить».

«Это действие, не вся твоя личность».

«Я рядом, даже когда мы разбираем последствия».

Граница:

«Ты крикнул на бабушку. Ей больно. Ты не плохой целиком, но это нужно исправить».

## Обида

Обида появляется там, где ребёнок ждал связи, а встретил боль.

Ему обещали и забыли.

Его не заметили.

Его сравнили.

Его оттолкнули.

Его важное назвали ерундой.

Тело обиды:

ком в горле;

слёзы близко;

молчание;

отворачивание;

желание уйти и чтобы догнали.

Что сообщает обида:

«Мне было важно».  
«Я ждал тебя».  
«Мне больно, что ты не увидел».  
«Я хочу, чтобы связь вернулась».

Что ломает:

«Не обижайся».  
«Сам виноват».  
«Какие глупости».  
«Опять драма».  
«Нечего губы дуть».

Что помогает:

«Ты обиделся».  
«Ты ждал другого».  
«Тебе было важно».  
«Я слышу».  
«Давай разберём, что случилось».

Граница:

«Ты обиделся, потому что я не купила игрушку. Я понимаю. Но решение не изменится».

Зависть

Зависть часто стыдят первой.

Но зависть не всегда про злость к другому.

Иногда она показывает желание, которое ребёнок ещё не умеет признать.

Тело зависти:

напряжение;  
неприятно смотреть;  
хочется обесценить;  
хочется сказать: «у него всё равно плохое»;  
хочется отнять или отвернуться.

Что сообщает зависть:

«Я тоже хочу».

«Мне больно, что у меня этого нет».

«Я чувствую себя меньше».

«Я боюсь, что меня не выбрали».

Что ломает:

«Не завидуй».

«Фу, как некрасиво».

«Радуйся за других».

«Будешь завидовать — ничего не получишь».

Что помогает:

«Ты тоже хочешь».

«Тебе неприятно, что сейчас это не у тебя».

«Хотеть — можно. Отнимать — нельзя».

«Давай подумаем, что именно тебе понравилось».

Граница:

«Ты хочешь такую игрушку. Но чужую забирать нельзя».

Вина

Вина нужна, когда человек видит: моё действие причинило вред.

Но вина становится разрушительной, когда ребёнка заставляют отвечать за чувства взрослого.

Здоровая вина:

«Я сделал больно. Я могу признать и исправить».

Разрушительная вина:

«Я плохой. Я отвечаю за то, что взрослый не справился со своим состоянием».

Тело вины:

тяжесть в груди;  
желание извиняться много раз;  
страх поднять глаза;  
желание всё исправить немедленно;  
ощущение, что любовь отзовут.

Что ломает:

«Ты меня довёл».  
«Я из-за тебя болею».  
«Ты неблагодарный».  
«После всего, что я для тебя сделал».  
«Ты меня убиваешь».

Что помогает:

«Ты сделал больно. Давай исправим».  
«Ты отвечаешь за своё действие, не за моё состояние».  
«Я взрослый. Моя злость — моя ответственность».  
«Извинение — не унижение. Это возвращение связи».

Граница:

«Ты сломал вещь брата. Нужно признать и вместе решить, как исправить».

Тревога

Тревога — это страх без ясного объекта.

Ребёнок может не знать, чего именно боится.

Просто всё внутри стало слишком быстрым.

Тело тревоги:

ёрзание;  
вопросы по кругу;  
трудно заснуть;  
болит живот;  
хочется контролировать;  
ребёнок становится прилипчивым или раздражительным.

Что сообщает тревога:

«Я не знаю, что будет».

«Мне нужна предсказуемость».

«Мне слишком много неопределённости».

«Я не чувствую опору».

Что ломает:

«Хватит накручивать».

«Не выдумывай».

«Сколько можно спрашивать».

«Ты всех достал».

Что помогает:

«Тебе тревожно».

«Давай назовём, что известно».

«Вот что будет сначала, потом, потом».

«Ты можешь спросить ещё раз, но я отвечу коротко».

«Давай сделаем телу спокойнее».

Граница:

«Я уже ответил. Ты тревожишься и хочешь спрашивать снова. Сейчас мы не кормим тревогу вопросами. Мы дышим и делаем следующий маленький шаг».

## Когда нужна не книга

Эта книга не должна становиться новой иллюзией контроля.

Иногда взрослый читает, понимает, старается, называет чувства, держит границы — а дома всё равно становится опасно.

Тогда проблема может быть глубже, чем обычный родительский срыв или детская эмоция.

Есть ситуации, где нужна не только книга.

Если взрослый боится, что может ударить ребёнка.

Если уже бьёт.

Если ребёнок причиняет серьёзный вред себе или другим.  
Если у ребёнка регулярные приступы, которые невозможно удержать обычными средствами.  
Если есть самоповреждение.  
Если есть угрозы суицида.  
Если ребёнок резко перестал есть, спать, говорить, выходить из комнаты.  
Если в семье есть насилие, зависимость, постоянный ужас.  
Если взрослый живёт в состоянии, где каждый день может стать взрывом.

Книга не должна подменять помощь.

Она может дать язык.  
Может показать механизм.  
Может остановить одну фразу.  
Может вернуть паузу.

Но там, где есть опасность, одной паузы может быть мало.

Сцена.

Ночь.  
Ребёнок плачет за стеной.  
Взрослый сидит на кухне и понимает: если он сейчас войдёт, он может сделать больно.  
Это не момент для идеального воспитания.

Это момент для границы вокруг самого взрослого.

Позвать другого взрослого.  
Выйти из комнаты.  
Обратиться за срочной помощью.  
Не оставаться один на один с импульсом, который может разрушить ребёнка.

Это не стыдная капитуляция.

Это признание реальности.

Ребёнку нужен взрослый, который не притворяется всемогущим.  
Ребёнку нужен взрослый, который знает: если внутри стало опасно,  
нужна внешняя опора.

Фраза для такого места:

«Я сейчас не справляюсь. Я не должен превращать это в насилие. Мне  
нужна помощь».

Это тоже разрыв цепи.

Не красивый.

Не книжный.

Но настоящий.

## Лист на холодильник

Когда ребёнку трудно

Сначала состояние.

Потом граница.

Потом слова.

Не:

«Что с тобой не так?»

А:

«Что с тобой происходит?»

Не:

«Прекрати чувствовать».

А:

«Чувство можно назвать. Действие можно остановить».

Не:

«Ты меня довёл».

А:

«Я злюсь. Я отвечаю за свой голос».

Не:

«Как тебе не стыдно».

А:

«Ты сделал больно. Давай исправим».

Не:

«Ты плохой».

А:

«Это действие было неправильным. Ты не становишься плохим целиком».

Не:

«Не реви».

А:

«Ты расстроился. Я рядом. Давай поймём, что случилось».

Не:

«Я лучше знаю, что тебе нужно».

А:

«Я отвечаю за безопасность. И я хочу услышать тебя».

Главная формула:

**\*\*Я вижу чувство.**

**Я останавливаю опасное действие.**

**Я не ломаю человека.\*\***

## После книги

Книга заканчивается.

Но кухня остаётся.

Утро.

Носки не найдены.

Ребёнок спорит.

Взрослый опаздывает.

Старая фраза снова поднимается к горлу.

И всё прочитанное вдруг становится не знанием, а одной секундой выбора.

Сказать как раньше.

Или остановиться.

Не навсегда.

Не идеально.

Не как правильный родитель из книги.

На один миллиметр.

Эта книга не делает человека другим.

Она только показывает место, где старая система обычно входит в дом.

Через усталость.

Через стыд.

Через страх.

Через желание быстро получить послушание.

Через чужие глаза.

Через внутреннего Судью, Контролёра, Спасателя, Жертву, Хорошего родителя, Пророка.

Если после книги у тебя остаётся сцена, которую хочется разобрать, это не слабость.

Сцены и есть материал.

Не теория воспитывает ребёнка.

Его воспитывает то, что происходит в конкретный момент:

когда он плачет;

когда он врёт;

когда он злится;

когда он не хочет;  
когда он ошибся;  
когда взрослый устал;  
когда связь висит на одной фразе.

EDEM нужен не как судья.

А как зеркало сцены.

Можно принести туда эпизод и спросить:

что сейчас во мне говорит — любовь или страх?  
какая роль вышла к ребёнку вместо взрослого?  
какое действие нужно остановить?  
какое чувство нужно назвать?  
где я защищаю связь, а где свой стыд?  
что я сейчас передаю дальше?

Не чтобы стать идеальным.

А чтобы старая цепь хотя бы иногда не получала следующего звена.

Иногда этого достаточно.

Не для красивой семьи.

Не для послушного ребёнка.

А для живого человека, который однажды вспомнит:

меня могли остановить — и не унижить.  
меня могли не понять сразу — и всё равно не бросить.  
мои чувства не сделали меня плохим.  
мой взрослый не всегда справлялся, но иногда он останавливался.

И вот это «иногда» может стать началом другой внутренней системы.

## Главная формула

Не страх и не похвала как валюта любви.

А контакт. Граница. Понимание.

Ребёнок не должен быть удобным, чтобы оставаться в связи.