

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.



Алекс Shell

Эмоции — твоя сила

«Автор»

2026

Shell A.

Эмоции — твоя сила / A. Shell — «Автор», 2026

Книга для родителей, которые любят ребёнка, но в сложный момент всё равно срываются, стыдят, контролируют или пугаются чужих взглядов. Она помогает отделить чувство от действия, поставить границу без унижения и заметить, когда с ребёнком говорит не взрослый, а старая семейная фраза.

© Shell A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление	6
Предисловие	7
Если тебя накрыло	8
Как читать эту книгу по возрастам	9
3–5 лет. Тело говорит первым	10
6–9 лет. Появляются правила и стыд	11
10–13 лет. Ребёнок уже защищает образ себя	12
Подросток. Уже не ребёнок, но ещё не опора	13
Родительский стыд перед людьми	14
Глава 1. Ребёнок не мешает — он сообщает	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алекс Shell

Эмоции — твоя сила

ЭМОЦИИ — ТВОЯ СИЛА

Как ребёнку понять свои чувства, а взрослому не передать свой страх дальше

Алекс Shell

Книга для родителей и взрослых рядом с ребёнком. Это не диагноз и не замена педиатру, детскому психологу, психиатру или срочной очной помощи в опасной ситуации.

© Алекс Shell, 2026

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 втыкаешь? 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. Слезами. Бегом. Упрямством. Молчанием. Истерикой. Брошенной игрушкой. Разлитым соком. Отказом надеть носки.

Взрослый часто видит только поведение. Но за поведением может стоять состояние, которое ребёнок ещё не умеет назвать.

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. И взрослый не всегда сразу угадает, что именно с ним происходит. Поэтому состояние лучше проверять вопросом и наблюдением, а не объявлять за ребёнка.

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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.