

Можно ли воспитать ребенка без ремня?



Людмила Петрановская

Осознанно, не в момент нервного срыва, а в целях «воспитания» родитель может бить своего ребёнка в случае отсутствия у него эмпатии, способности напрямую воспринимать чувства другого человека, сопереживать ему.

Если родитель эмпатично воспринимает ребенка, он просто не сможет осознанно и планомерно причинять ему боль, психологическую ли, физическую. Он может сорваться, в раздражении шлёпнуть, больно дернуть и даже ударить в ситуации опасности для жизни – сможет. Но у него не получится заранее решить, а потом взять ремень и «воспитывать». Потому что когда ребенку больно и страшно, родитель чувствует напрямую и сразу, всем существом.

Отказ родителя от эмпатии (а порка невозможна без такого отказа) с очень большой вероятностью приводит к неэмпатичности ребенка, к тому, что он, например, став постарше, может уйти гулять на ночь, а потом искренне удивится, чего это все так переполошились.

То есть, вынуждая ребенка испытывать боль и страх, – чувства сильные и грубые, мы не оставляем никакого шанса для чувств тонких – раскаяния, сострадания, сожаления, осознания того, как ты дорог.

Что касается вопроса наказаний, приведу отрывки из своей книги: **«Как ты себя ведешь? 10 шагов по преодолению трудного поведения»**:

«Часто родители задают вопрос: можно ли наказывать детей и как? Но с наказаниями вот такая есть проблема. Во взрослой жизни-то наказаний практически нет, если не считать сферу уголовного и административного права и общение с ГИБДД. Нет никого, кто стал бы нас наказывать, «чтобы знал», «чтобы впредь такого не повторялось».

Все гораздо проще. Если мы плохо работаем, нас уволят и на наше место возьмут другого. Чтобы наказать нас? Ни в коем случае. Просто чтобы работа шла лучше. Если мы хамоваты и эгоистичны, у нас не будет друзей. В наказание? Да нет, конечно, просто люди предпочтут общаться с более приятными личностями. Если мы курим, лежим на диване и едим чипсы, у нас испортится здоровье. Это не наказание – просто естественное следствие. Если мы не умеем любить и заботиться, строить отношения, от нас уйдет супруг – не в наказание, а просто ему надоест. Большой мир строится не на принципе наказаний и наград, а на принципе естественных последствий. Что посеешь, то и пожнешь – и задача взрослого человека просчитывать последствия и принимать решения.

Если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, мы оказываем ему медвежью услугу, вводим в заблуждение относительно устройства мира. После 18 никто не будет его заботливо наказывать и наставлять на путь истинный (собственно, даже исконное значение слова «наказывать» – давать указание, как правильно поступать). Все будут просто жить, преследовать свои цели, делать то, что нужно или приятно лично им. И если он привык руководствоваться в своем поведении только «кнутом и пряником», ему не позавидуешь.

Ненаступление естественных последствий – одна из причин, по которым оказываются не приспособлены к жизни дети, выпускники детских домов. Сейчас модно устраивать в учреждениях для сирот «комнаты подготовки к самостоятельной жизни». Там кухня, плита, стол, все как в квартире.

Мне с гордостью показывают: «А вот сюда мы приглашаем старших девочек, и они могут сами себе приготовить ужин». У меня вопрос возникает: «А если они не захотят? Поленятся, забудут? Они в этот день без ужина останутся?» «Ну, что вы, как можно, они же дети, нам этого нельзя, врач не разрешит». Такая вот подготовка к самостоятельной жизни. Понятно, что профанация.

Смысл ведь не в том, чтобы научиться варить суп или макароны, смысл в том, чтобы уяснить истину: там, в большом мире, как потопал, так и полопал. Сам о себе не позаботишься, никто этого делать не станет. Но от этой важной истины детей тщательно оберегают. Чтобы потом одним махом выставить в этот самый мир – и дальше как знаешь...

Вот почему очень важно всякий раз, когда это возможно, вместо наказания использовать естественные следствия поступков. Потерял, сломал дорогую вещь – значит, больше нету. Украл и потратил чужие деньги – придется отработать. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент – придется рисовать вместо мультика перед сном. Устроил истерику на улице – прогулка прекращена, идем домой, какое уж теперь гуляние.

Казалось бы, все просто, но почему-то родители почти никогда не используют этот механизм. Вот мама жалуется, что у дочки-подростка стащили уже четвертый мобильный телефон. Девочка сует его в задний карман джинсов и так едет в метро. Говорили, объясняли, наказывали даже. А она говорит, что «забыла и опять засунула». Бывает, конечно.

Но я задаю маме один простой вопрос: «Сколько стоит тот телефон, что у Светы сейчас?» «Десять тысяч – отвечает мама, – две недели назад купили». Не верю своим ушам: «Как, она потеряла уже четыре, и вы опять покупаете ей такой дорогой телефон?» «Ну, а как же, ведь ей нужно, чтобы были и фотоаппарат, и музыка, и современный чтоб. Только, боюсь, опять потеряет».

Кто б сомневался! Естественно, в этой ситуации ребенок и не станет менять свое поведение – ведь последствий не наступает! Его ругают, но новый дорогой мобильник исправно покупают. Если бы родители отказались покупать новый телефон или купили самый дешевый, а еще лучше – подержанный, и оговорили срок, в течение которого он должен уцелеть, чтобы можно было вообще заводить речь о новом, то Света уж как-нибудь научилась бы «не забывать».

Но это казалось им слишком суровым – ведь девочке нужно быть не хуже других! И они предпочитали расстраиваться, ссориться, сокрушаться, но не давали дочке никакого шанса изменить поведение.

Не стесняйтесь нестандартных действий. Одна многодетная мама рассказывала, что устав от препирательств детей на тему, кто должен мыть посуду, просто перебила одну за другой все вчерашние тарелки, сваленные в мойку. Эксцентрично, да. Но это тоже своего рода естественное следствие – ближнего можно довести, и тогда он будет вести себя непредсказуемо. Посуда с тех пор исправно моется.

Другая семья просидела всем составом неделю на макаронах и картошке – отдавали деньги, которые были утащены ребенком в гостях. Причем свою «диету» семейство соблюдало не со страдальческими физиономиями, а подбадривая друг друга, весело, преодолевая общую беду. И как все радовались, когда в конце недели нужная сумма была собрана и отдана с извинениями, и даже осталось еще денег на арбуз! Больше случаев воровства у их ребенка не было.

Обратите внимание: никто из этих родителей не читал нравоучений, не наказывал, не угрожал. Просто реагировали как живые люди, решали общую семейную проблему, как могли.

Понятно, что есть ситуации, когда мы не можем позволить последствиям наступить, например, нельзя дать ребенку вывалиться из окна и посмотреть, что будет. Но, согласитесь, таких случаев явное меньшинство».



Модели отношений

Мне кажется, между родителем и ребенком всегда существует некий негласный договор о том, кто они друг другу, каковы их взаимоотношения, как они обходятся с чувствами своими и друг друга. Есть несколько моделей этих договоров, в каждой из которых тема физических наказаний звучит совершенно по-разному.

- **Модель традиционная, естественная, модель привязанности.**

Родитель для ребенка – прежде всего источник защиты. Он всегда рядом в первые годы жизни. Если надо ребенку что-то не разрешить, мать останавливает его в буквальном смысле – руками, не читая нотаций. Между ребенком и матерью глубокая, интуитивная, почти телепатическая связь, что сильно упрощает взаимопонимание и делает ребенка послушным.

Физическое насилие может иметь место только как спонтанное, сиюминутное, с целью мгновенного прекращения опасного действия – например, резко отдернуть от края обрыва или с целью ускорить эмоциональную разрядку.

При этом особых переживаний по поводу детей нет, и если оно требуется, например, для обучения навыкам или для соблюдения ритуалов, они могут подвергаться вполне жестокому обращению, но это не наказание никаким боком, а даже наоборот иногда. Дети адаптированы к жизни, не слишком тонко развиты, но в целом благополучны и сильны.

- **Модель дисциплинарная, модель подчинения, «удержания в узде», «воспитания»**

Ребенок здесь источник проблем. Если его не воспитывать, он будет полон грехов и пороков. Он должен знать свое место, должен подчиняться, его волю нужно смирить, в том числе с помощью физических наказаний.

Этот подход очень ярко прозвучал у философа Локка, он с одобрением описывает некую мамашу, которая 18 (!!!) раз за один день высекла розгой двухлетнюю кроху, которая капризничала и упрямялась после того, как ее забрали от кормилицы. Такая чудная мамаша, которая проявила упорство и подчинила волю ребенка. Никакой привязанности к ней не испытывающего, и не понимающего, с какого перепугу он должен слушаться эту чужую тетю.

Появление этой модели во многом связано с урбанизацией, ибо ребенок в городе становится обузой и проблемой, и растить его естественно просто невозможно. Любопытно, что даже семьи, у которых не было жизненно важной необходимости держать детей в черном теле, принимали эту модель. Вот в недавнем фильме «Король говорит» между делом сообщается, как наследный принц страдал от недоедания, потому что нянька его не любила и не кормила, а родители заметили это только через три года.

Естественно, не подразумевая привязанности, эта модель не подразумевает и никакой эмоциональной близости между детьми и родителями, никакой эмпатии, доверия. Только подчинение и послушание с одной стороны и строгая забота, наставление и обеспечение прожиточного минимума с другой. В этой модели физические наказания абсолютно необходимы, они планомерны, регулярны, часто очень жестоки и обязательно сопровождаются элементами унижения, чтобы подчеркнуть идею подчинения.

Дети часто виктимны и запуганы либо идентифицируются с агрессором. Отсюда – высказывания в духе: «Меня били, вот я человеком вырос, потом и я буду бить». Но

при наличии других ресурсов такие дети вполне вырастают и живут, не то чтобы в контакте со своими чувствами, но более-менее умея с ними уживаться.

- **Модель «либеральная», «родительской любви»**

Новая и не устоявшаяся, возникающая из отрицания жестокости и бездушной холодности модели дисциплинарной, а еще благодаря снижению детской смертности, падению рождаемости и резко выросшей «цене ребенка». Содержит идеи из серии «ребенок всегда прав, дети чисты и прекрасны, учитесь у детей, с детьми надо договариваться» и так далее. Заодно с жестокостью отрицает саму идею семейной иерархии и власти взрослого над ребенком.

Предусматривает доверие, близость, внимание к чувствам, осуждение явного (физического) насилия. Ребенком надо «заниматься», с ним надо играть и «говорить по душам».

При этом в отсутствие условий для нормального становления привязанности и в отсутствии здоровой программы привязанности у самих родителей (а откуда ей взяться, если их-то воспитывали в страхе и без эмпатии?) дети не получают чувства защищенности, не могут быть зависимыми и послушными, а им это жизненно важно, особенно в первые годы, да и потом. Не чувствуя себя за взрослым, как за каменной стеной, ребенок начинает стараться сам стать главным, бунтует, тревожится.

Родители переживают острое разочарование: вместо «прекрасного дитя» они получили злобного и несчастного монстрика. Они срываются, бьют, причём не намеренно, а в приступе ярости и отчаяния, потом сами себя грызут за это. А на ребенка злятся нешуточно: ведь он «должен понимать, каково мне».

Некоторые открывают для себя волшебные возможности эмоционального насилия и берут за горло шантажом и чувством вины: «Дети, неблагодарные существа, вытирают об родителей ноги, ничего не хотят, ничего не ценят». Все хором ругают либеральные идеи и доктора Спока, который вообще ни при чем, и вспоминают, где лежит ремень.

Так вот, в пределах дисциплинарной модели физическое насилие не очень сильно ранило, если не становилось запредельным, потому что таков был договор. Никаких чувств, как мы помним, никакой эмпатии. Ребенок этого и не ждет. Больно, – терпит. По возможности, скрывает проступки. И сам к родителю относится как к силе, с которой надо считаться, без особого тепла и нежности.

Когда же стало принято детей любить и потребовалось, чтобы они в ответ любили, когда родители стали подавать детям знаки, что их чувства важны, – все изменилось, это другой договор. И если в рамках этого договора ребенка вдруг начинают бить ремнем, он теряет всякую ориентацию. Отсюда феномен, когда порой человек, которого все детство жестоко пороли, не чувствует себя сильно травмированным, а тот, кого один раз в жизни не так уж сильно побили или только собирались, помнит, страдает и не может простить всю жизнь.

Чем больше контакта, доверия, эмпатии – тем немыслимее физическое наказание. Не знаю, если б вдруг, съехав с катушек, я начала со своими детьми что-то подобное проделывать, мне страшно даже подумать о последствиях. Потому что это было бы для них полное изменение картины мира, крушение основ, то, отчего сходят с ума. А для каких-то других детей других родителей это был бы неприятный инцидент, и только.

Поэтому и не может быть общих рецептов про «бить не бить» и про «если не бить, то что тогда».

И задача, которая стоит перед родителями в том, чтобы возродить почти утраченную программу формирования здоровой привязанности. Через голову во многом возродить, ибо природный механизм передачи сильно поврежден. По частям и крупницам, сохраненным во многих семьях просто чудом, учитывая нашу историю.

И тогда многое само решится, потому что ребенка, воспитанного в привязанности, не то что бить, наказывать, в общем, не нужно. Он готов и хочет слушаться. Не всегда и не во всем, но, в общем и целом. А когда не слушается, то тоже как-то правильно и своевременно, и с этим более-менее понятно, что делать.

Что же такое физическое насилие?

Модели моделями, но давайте посмотрим теперь с другой стороны: что есть сам акт физического насилия по отношению к ребенку (во многом все это справедливо и для нефизического: оскорбления, крик, угрозы, шантаж, игнорирование и так далее).

1. Спонтанная реакция на опасность. Это когда мы ведем себя, по сути, на уровне инстинкта, как животные, в ситуации непосредственной угрозы жизни ребенка. У наших соседей была большая старая собака колли. Очень добрая и умная, позволяла детям себя таскать за уши и залезать верхом и только понимающе улыбалась на это все.

И вот однажды бабушка была дома одна со своим трехлетним внуком, что-то делала на кухне. Прибегает малыш, ревет, показывает руку, прокушенную до крови, кричит: «Она меня укусила!». Бабушка в шоке: неужели собака с ума сошла на старости лет? Спрашивает внука: «А что ты ей сделал?» В ответ слышит: «Ничего я ей не делал, я хотел с балкона посмотреть, а она сначала рычала, а потом...» Бабушка на балкон, там окно распахнуто и стул приставлен. Если б залез и перевесился, – все: этаж-то пятый.

Дальше бабушка мелкому дала по попе, а сама села рыдать в обнимку с собакой. Что он из всей этой истории понял, я не знаю, но отрадно, что у него будут еще лет восемьдесят впереди на размышления, благодаря тому, что собака отступилась от своих принципов.

2. Попытка ускорить разрядку. Представляет собой разовый шлепок или подзатыльник. Совершается обычно в моменты раздражения, спешки, усталости. В норме сам родитель считает это своей слабостью, хотя и довольно объяснимой. Никаких особых последствий для ребенка не влечет, если потом он имеет возможность утешиться и восстановить контакт.

3. Стереотипное действие, «потому что так надо», «потому что так делали родители», так требуется культурой, обычаем и тому подобное. Присуще дисциплинарной модели. Может быть разной степени жестокости. Обычно при этом не вникают в подробности проступка, мотивы поведения ребенка, поводом становится формальный факт: двойка, испорченная одежда, невыполнение поручения. Встречается чаще у людей, эмоционально туповатых, не способных к эмпатии (в том числе и из-за аналогичного воспитания в детстве). Хотя иногда это просто от скудости, так сказать, арсенала воздействий. С ребенком проблемы, что делать? А выдрать хорошенько.

Для ребенка также эмоционально туповатого оно не очень травматично, ибо не воспринимается как унижение. Ребенка чувствительного может очень ранить.

Вообще этот тип мы не очень хорошо знаем, потому что к психологам такие родители не обращаются, в обсуждениях темы не участвуют, ибо не видят проблемы и не задумываются. У них «своя правда». Как с ними работать не очень понятно, потому

что получается сложная ситуация: общество и государство вдруг стали считать такое неприемлемым и готовы чуть ли не забирать детей. А люди реально не видят, из-за чего сыр-бор и говорят «чего с ним будет?». Часто и сам ребенок не видит.

4. Стремление передать свои чувства, «чтоб он понял, наконец». То есть насилие как высказывание, как акт коммуникации, как последний довод. Сопровождается очень сильными чувствами родителя, вплоть до измененного состояния сознания «у меня в глазах потемнело», «сам не знаю, что на меня нашло» и прочее. Часто потом родитель жалеет, чувствует вину, просит прощения. Ребенок тоже. Иногда это становится «прорывом» в отношениях. Классический пример описан Макаренко в «Педагогической поэме».

Не может быть симитировано, хотя некоторые пытаются и получают в ответ лютую и справедливую ненависть ребенка в ответ. Отдельные особи еще и себя потом делают главными бедняжками с текстом: «Посмотри, до чего ты довел мамочку». Но это уже особый случай, деформация личности по истероидному типу.

Часто бывает на фоне переутомления, нервного истощения, сильной тревоги, стресса. Последствия зависят от того, готов ли сам родитель это признать срывом или, защищаясь от чувства вины, начинает насилие оправдывать и выдает себе индульгенцию на насилие «раз он слов не понимает». Тогда ребенок становится постоянным громоотводом для родительских негативных чувств.

5. Неспособность взрослого переносить фрустрацию. В данном случае фрустрацией становится несоответствие поведения ребенка или самого ребенка ожиданиям взрослого. Часто возникает у людей, в детстве не имевших опыта защищенности и помощи в совладении с фрустрацией. Особенно если они возлагают на ребенка ожидания, что он восполнит их эмоциональный голод, станет «идеальным ребенком».

При столкновении с тем фактом, что ребенок этого не может и/или не хочет, испытывают ярость трехлетки и себя не контролируют. Ребенка вообще-то страстно любят, но в момент приступа люто ненавидят, то есть смешанные чувства им не даются, как маленьким детям. Так ведут себя нередко воспитанники детских домов или отвергающих родителей. Иногда это психопатия.

На самом деле этот вид насилия очень опасен, так как в приступе ярости и убить можно. Собственно, именно так обычно и калечат, и убивают. Для ребенка оборачивается либо виктимностью и зависимостью, либо стойким отторжением от родителя, страхом, ненавистью.

6. Мечь. Не так часто, но бывает. Помнится, был фильм французский, кажется, где отец бил сына как бы за то, что неусердно занимается музыкой, а на самом деле, – мстил за то, что из-за детской шалости ребенка погибла его мать. Это, конечно, драматические навороты, обычно все прозаичнее. Мечь за то, что родился не вовремя. Что похож на отца, который предал. Что болеет и «жизнь отравляет».

Последствия такого поведения печальны. Аутоагрессия, суицидальное поведение ребенка. Если родитель так сильно не хочет, чтобы ребенок жил, он чаще всего слушается и находит способ. Ради мамочки. Ради папы. В более мягком варианте становится старшим и утешает, как в том же фильме. Реже – ненавидит и отдаляется.

7. Садизм. То есть собственно сексуальная девиация (отклонение). Вряд ли это новая мысль, но порка очень похожа символически на половой акт. Обнажение определенных частей тела, поза подставления, ритмичные телодвижения, стоны-крики, разрядка напряжения. Не знаю, проводились ли исследования, как связана

склонность физически наказывать детей (именно пороть) и степень сексуального благополучия человека. Мне вот сдается, что сильно связаны. Во всяком случае, самые частые и жестокие порки наблюдались именно в тех обществах и институтах, где сексуальность была наиболее жестко табуирована или регламентирована, в тех же монастырских школах, частных школах, где традиционно преподавали люди несемейные, закрытых военных училищах и так далее.

Поскольку в глубине души взрослый обычно прекрасно знает, в чем истинная цель его действий, горюются подробные рационализации. А поскольку удовольствия хочется еще и еще, строгость усиливается все больше, чтобы всегда был повод выпороть. Все это описано, например, в воспоминаниях Тургенева о детстве с мамашей-садисткой. Так что, если кто с пеной у рта доказывает, что бить надо и правильно, и начинает еще объяснять, как именно это делать, да чем и сколько, как хотите, а у меня первая мысль, что у него проблемы на этой самой почве.

Самый мерзкий вариант – когда избиение подается ребенку не как акт насилия, а как, так сказать, акт сотрудничества. Требуют, чтобы сам принес ремень, чтобы сказал потом «спасибо». Говорят: «Ты же понимаешь, это тебе во благо, я тебя люблю и не хотел бы, я тебе сочувствую, но надо». Если ребёнок поверит, система ориентации в мире у него искажается. Он начинает признавать правоту происходящего, формируется глубокая амбивалентность с полной неспособностью к нормальным отношениям, построенным на безопасности и доверии.

Последствия разные. От мазохизма и садизма на уровне девиаций до участия в рационализациях типа «меня пороли – человеком вырос». Иногда приводит к тому, что подросток убивает или калечит своего мучителя. Иногда обходится просто лютой ненавистью к родителям. Последний вариант самый здоровый при подобных обстоятельствах.

8. Уничтожение субъектности. Описано Помяловским в «Очерках бурсы». Цель – не наказание, не изменение поведения и даже не всегда получение удовольствия. Цель – именно сломать волю. Сделать ребёнка полностью управляемым. Признак такого насилия – отсутствие стратегии. У Помяловского те дети, которые весь семестр старались вести себя и учиться хорошо и ни разу не были наказаны, в конце были жестоко пороты именно потому, что «ничего». Не должно быть никакого способа спастись.

В менее радикальном варианте, представленном во всей дисциплинарной модели, тот же Локк говорит буквально: «Волю ребенка необходимо сломить».

Чаще всего встречаются пункты 3 и 4. Реже 5 и 6, остальное еще реже. На самом деле 2 тоже, думаю, часто, просто про это не говорят, поскольку оно не выглядит проблемой и, наверное, ею и не является.

А вообще, по данным опросов, половина россиян используют физические наказания детей. Такой вот масштаб проблемы.

«Не хочу бить!», – что делать?

Бороться с «жестоким обращением с детьми» сегодня тьма желающих, а вот помогать родителям, которые хотели бы перестать «воспитывать» подобным образом мало кто хочет и может.

Я безмерно уважаю тех родителей, которые, будучи сами биты в детстве, стараются детей не бить. Или хотя бы бить меньше. Потому что их Внутренний родитель, тот, который достался им в наследство от родителей реальных, считает, что бить можно и

нужно. И даже если в здравом уме и твердой памяти они считают, что этого лучше не делать, стоит разуму ослабить контроль (усталость, недосып, испуг, отчаяние, сильное давление извне, например, от школы), как рука «сама тянется к ремню». И им гораздо труднее себя контролировать, чем тем, у кого в «программе» родительского поведения это не записано и ничего никуда не тянется. Если им все же удастся контролировать себя, – это здорово. То же относится к крику, молчанию, шантажу и так далее.

Итак, что же делать родителям, которые хотят «завязать»?

Первое – запретить себе фразы типа «ребенок получил ремня». Особенно меня передергивает от «ему по попе прилетело». Это языковая и ментальная ловушка. Никто сам по себе ничего не получал. И уж точно никому ничего от мироздания не прилетало. Это вы его побили. И под видом «юмора» пытаетесь снять с себя ответственность. Как кто-то написал: «он совершил проступок и получил по попе, – это естественные последствия». Нет. Это самообман. Пока вы ему предаетесь, ничего не изменится. Как только научитесь хотя бы про себя говорить: «Я побил (а) своего ребенка», – удивитесь, насколько вырастет ваша способность к самообладанию.

То же самое с фразами типа «без этого все равно нельзя». Не надо обобщать. Научитесь говорить: «Я пока не умею обходиться без битья». Это честно, точно и обнадеживает.

В той книжке, про трудное поведение, которую я цитировала, главная мысль такая: ребенок, когда делает что-то не так, обычно не хочет плохого. Он хочет чего-то вполне понятного: быть хорошим, быть любимым, не иметь неприятностей и так далее. Трудное поведение – просто плохой способ этого достичь.

Все то же самое справедливо по отношению к родителям. Очень редко кто ХОЧЕТ мучить и обижать своего ребенка. Исключения есть, это то, о чем шла речь в пункте 8, с оговорками – 6 и 7. И это очень редко.

Во всех других случаях родитель хочет вполне хорошего или, по крайней мере, понятного. Чтобы ребенок был жив-здоров, чтобы вел себя хорошо, чтобы не нервничать, чтобы иметь контроль над ситуацией, чтобы не стыдиться, чтобы пожалели, чтоб все как у людей, чтобы разрядиться, чтобы хоть что-то предпринять.

Если понять про себя, чего ты на самом деле хочешь, когда бьешь, какова твоя глубинная потребность, то можно придумать, как удовлетворить эту потребность иначе.

Например, отдохнуть, чтобы не надо было разряжаться.

Или не обращать внимания на оценки посторонних, чтобы не стыдиться.

Или убрать какие-то опасные ситуации и вещи, чтобы ребенку не угрожала опасность.

Или что-то превратить в игру, чтобы контролировать ситуацию весело.

Или сказать о своих чувствах ребенку (супругу, подруге), чтобы быть услышанным.

Или пройти психотерапию, чтобы освободиться от власти собственных детских травм.

Или изменить свою жизнь, чтобы не ненавидеть ребенка за то, что она «не удалась».

А дальше придуманные альтернативные способы попробовать и посмотреть, что будет. Не подошло одно, – пробовать другое.

Привычка эмоционально разряжаться через ребенка – это просто дурная привычка, своего рода зависимость. И эффективно справиться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с», а «научиться иначе». Не «с этой минуты больше никогда», – все знают, к чему приводят такие зареки, а «сегодня хоть немного меньше, чем вчера», или «обойтись без этого только один день» (потом «только одну неделю», «только один месяц»).

Не пугаться, что не все получается. Не сдаваться. Не стесняться спрашивать и просить помощи. Держать в голове древнюю мудрость: «Лучше один шаг в правильном направлении, чем десять в неверном».

И помнить, что почти всегда дело в собственном Внутреннем ребенке, обиженном, испуганном или сердитом. Помнить о нем и иногда, вместо того чтобы воспитывать своего реального ребенка, заняться тем мальчиком или девочкой, что бушует внутри. Поговорить, пожалеть, похвалить, утешить, пообещать, что больше никому не дадите его обижать.

Это всё происходит не быстро и не сразу. И на этом пути нужно очень друг друга поддерживать супругам, и знакомым, и просто всем, кого считаете близкими.

Зато, если получается, выигрыш больше, чем все сокровища Али-бабы. Приз в этой игре – разрыв или ослабление патологической цепи передачи насилия от поколения поколению. У ваших детей Внутренний родитель не будет жестоким. Бесценный дар вашим внукам, правнукам и прочим потомкам до не знаю какого колена.