



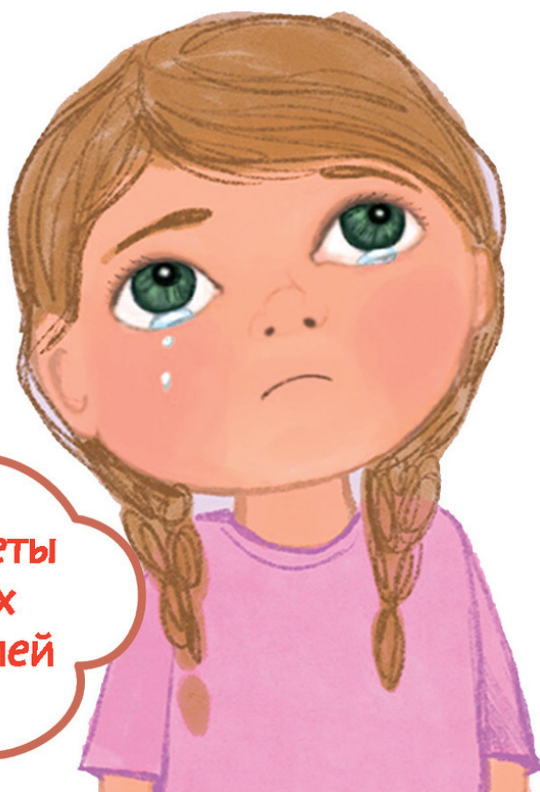
@PRO\_RODITELSTVO

более 500 000 подписчиков  
в Инстаграме



# ПРО РОДИТЕЛЬСТВО

**МАМА,**  
НЕ КРИЧИ!



#Секреты  
умных  
родителей

#Секреты умных родителей

Коллектив авторов

**Про родительство.  
Мама, не кричи!**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

### **Коллектив авторов**

Про родительство. Мама, не кричи! / Коллектив авторов —  
«Издательство АСТ», 2020 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-119323-2

Самая сложная в мире работа – это работа мамы. Это труд без выходных, без больничных и без отпусков. И нередко случается так, что бесконечный день сурка, в котором живет практически каждая мама, приводит к неизбежной и пугающей мысли: «Я – плохая мать», а детские слова «Мама, не кричи!» оставляют глубокую рану в сердце. @pro\_roditelstvo – уникальный проект, уже вышедший за границы популярного инстаграм-аккаунта. Совсем недавно у них появился YouTube-канал, а теперь они выходят на новый уровень – выпускают первую книгу, благодаря которой каждая мама почувствует, что она не одна и что вопросы, которые терзают ее, задают все. Почему мы кричим на детей, даже если знаем, что делать это очень вредно и опасно? Как обнаружить истинные причины своего крика и устранить их? Как снизить свою тревожность и справиться со страхами за ребенка? Как при этом не воспитывать ребенка во вседозволенности и не избаловать его? Как найти баланс в воспитании ребенка? Узнайте ответы на эти и многие другие вопросы в такой нужной книге проекта @pro\_roditelstvo!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-119323-2

© Коллектив авторов, 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Введение	7
Часть первая	8
День первый	8
Медитация «три точки»	11
День второй	12
День третий	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Про родительство. Мама, не кричи!

*С особой благодарностью маленьким и прекрасным Дашуле, Азлае, Софье, Егору и еще одному Егору, Глебу, Вере, Тее, которые постоянно вдохновляют нас искать ответы на вопросы о том, как быть хорошими родителями.*

© Галимзянова С. В., текст, 2019

© ИП Галимзянов Д. А., 2019

© Харина А. А., илл., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

## Введение

Здравствуйте! Книжка, которую вы держите в руках, это результат двухлетней работы на тему того, как перестать кричать на своих детей.

Вся наша команда авторов, психологов и психотерапевтов состоит из родителей. Все мы – мамы и папы, которые знают не понаслышке, какой хрупкий, волшебный и прекрасный мир внутри каждого ребенка. Как при этом порой сложно бывает родителям быть к этому миру бережными и внимательными. Как много требований к современным родителям, как много трудностей в быту каждой мамы (особенно, если ребенок не один).

Мы хотели исследовать тему крика каждый раз, когда видели, как мама кричит на своего малыша на детской площадке, как угрожает ему, обижает. Каждый раз, когда сами сильно злились на своих детей и готовы были перейти границу, повысив голос.

Именно поэтому два года назад мы решили провести небольшую семидневную программу. Мы думали, что никто не откликнется, но количество участников превзошло все наши ожидания. И, если честно, тогда у нас не было четкой технологии, в которой мы были бы уверены. Но мы очень хотели помочь. Мы видели, как сильно болит душа у мам, которые срываются на своих детей криком или даже физическим насилием.

Результаты оказались удивительными. Мы регулярно стали получать письма от женщин, которые перестали кричать на детей, улучшили отношения с мужем, смогли ограничить токсичные отношения, стали заботиться о своем здоровье, лучше питаться. Зачастую (по их словам) случалась какая-то магия, и дети начинали вести себя лучше, спокойнее, так что кричать на них и не хотелось.

Результаты были действительно похожи на волшебство. Они сохранялись даже через долгое время после программы, а у кого-то даже нарастали со временем. Были и те, у кого все улучшилось только во время прохождения программы, а потом стало хуже. Конечно, нашлись люди, кому вообще ничего не помогло, и все было не так.

Мы сами поражаемся результатам, анализируем информацию, читали отзывы, улучшали программу. За первый год эти короткие марафоны прошло более 50 тысяч человек.

Летом 2019 года мы сделали новую версию марафона «Мама, не кричи». Она стала длиннее и насыщеннее, и мы собрали в ней лучшее, что сделали за два года. Мы выверяли темп и порядок тем, прорабатывали опросники, задания и практики. Именно эта последняя, лучшая версия марафона легла в основу этой книги. Дизайнеры сделали ее так, чтобы вы могли читать книгу и работать прямо внутри нее. Записывать здесь свои заметки, писать ответы на задания, делиться с книгой эмоциями после практики, словно с личным дневником.

Пожалуйста, работайте с этой книгой не спеша. Не старайтесь прочитать все сразу или выбрать только самые интересные вам темы. Вы, конечно, можете подсмотреть, если уж очень не терпится, но все же лучше довериться тому, как создана эта программа, и проходить один день в книге за один день в жизни. Давайте себе время, давайте себе возможность замедлиться, давайте изменениям плавно войти в вашу жизнь.

Находите нас в Инстаграме (@pro\_roditelstvo) и пишите, если захотите поделиться своими чувствами, мыслями и открытиями в процессе работы. **Мы всегда рады вашим откликам.**

И, пожалуйста, помните, что эта книга нужна вам не для того, чтобы изменить себя, потому что вы плохая мать, а напротив, она нужна для того, чтобы поддержать себя и позволить раскрыться своей настоящей силе и красоте. Ведь вы всегда самая лучшая мама для своего ребенка.

Хорошей вам работы!

## **Часть первая**

### **День первый**

#### **Осознанность как навык присутствия**

Все предыдущие версии программы «Мама, не кричи!» мы начинали с того, что обсуждали, какие потребности мы пытаемся удовлетворить криком. Почему мы кричим, о чем мы так громко пытаемся заявить миру. Но, по-хорошему, прежде, чем говорить о потребностях, мы с вами должны понять, насколько мы вообще эти свои потребности замечаем, насколько мы находимся в контакте с самим собой, со своими чувствами, со своим телом, со своим возбуждением, со своим интересом, со своим уровнем энергии.

Ведь здесь не стоит вопрос о ценностях. Скорее всего, раз вы держите в руках эту книгу, вы довольно сильно мотивированы, чтобы перестать кричать, и вы знаете, что это неправильно. Но отчего-то так происходит, что вы об этом вспоминаете, только когда уже кричите, уже накричали или когда ребенок уже уснул, а вы вспоминаете, как прошел ваш день.



И тогда этот вопрос про вашу осознанность. Про то, в какой момент вы включаетесь и выключаетесь, отчего вы начинаете действовать на автомате.

Почему ваш режим – «автомат» – такой кричащий, мы тоже поговорим, потом. И помните, пожалуйста, что, чтобы переустанавливать глубокие вещи, нужно много времени, это то, что будет происходить с вами и после прочтения этой книги.

Мы с вами поднимем темы семейных отношений, мы поговорим про вашу родительскую семью, мы поговорим про телесные истории. И эти вещи однажды могут действительно измениться и стать вашими базовыми настройками «по умолчанию».

Но прямо сегодня вы можете сделать что-то, чтобы не вылетать на «автомат», чтобы оставаться на «ручном управлении». Прямо сегодня вы можете поднимать уровень своей осознанности.

Осознанность работает лучше, когда вы понимаете, что не с вами что-то происходит, а что вы делаете это что-то. Не вас выводят из себя, не вас доводят до ручки, не над вами «издевается» ребенок, а вы доходите до этого состояния. Вы организуете все так, что регулярно оказываетесь в ситуации, где уже невозможно не кричать и не взрываться. Вы строите отношения с ребенком так, что ему нужно привлекать ваше внимание непослушанием, капризами, бардаком, баловством, нытьем...

И это не про то, что нужно сейчас загнаться в чувство вины по привычной схеме. Давайте потренируем осознанность и в отношении самой программы. Давайте читать текст дня и делать задание с подходом исследователя.

«А как же все так любопытно внутри меня устроено, что я оказываюсь в таких отношениях с ребенком?»

«А что будет, если я, для начала, просто посмотрю?»

«А как я себя чувствую, как мне с этими чувствами живется?»

Старайтесь на протяжении всей работы над книгой отслеживать мысли типа «как же много мне всего в себе надо изменить» и «я слишком глубоко зарылась, я никогда не справлюсь», потому что это не что иное, как способ впасть в роль жертвы и снова никуда не двигаться. Разрешите себе, для начала, просто за собой понаблюдать. Вы удивитесь, сколько важного вы не замечаете за собой каждый день.

### *Домашнее задание*

1. Наблюдать, в какие моменты дня я чувствую «авторскую позицию» в своей жизни, что дает мне ощущение, что свою жизнь делаю я, а какие события и вещи будто втягивают меня в неконтролируемый поток, над которым у меня нет власти?

2. Когда я обнаруживаю себя кричащей? И вот здесь важный момент: раз я это обнаруживаю, почему ко мне вновь возвращается осознанность? Почему случается, что я снова начинаю мыслить более объективно и контролировать свои эмоции?

3. Как много мелочей вокруг меня, в моем доме, в машине, на работе, влияют на меня, и осознаю ли я это? Какие вещи регулярно меня раздражают, но я их не меняю?

## Медитация «три точки»

Это упражнение хорошо делать в одиночестве, а потом применять этот навык в моменты, когда вам хочется или когда вы уже начали кричать. Первый раз вы можете сделать его во время чтения книги, а далее выполнять по памяти.

Сядьте расслабленно, но ровно. Так, чтобы вам было удобно, но тело не было зажато. Сделайте вдох и выдох. Начинайте замечать свои телесные ощущения, как напряжены или расслаблены мышцы стоп, голени, бедра, как расположен ваш таз. Возможно, вам захочется подвигать тазом или ногами и поменять их положение. Заметьте положение головы, шеи и плеч. Обратите внимание на то, какая часть спины напряжена сильнее всего. Жарко вам или холодно? Чувствуете ли вы сухость своей кожи или нет? Какая она, ваша кожа? Голодны ли вы или чувствуете тяжесть от переедания?

Отмечая свои телесные ощущения, старайтесь представить, как ваше внимание расширяется и охватывает все ваше тело, а не только область перед глазами. Вы – целая. Ваше тело – это не только ваш мозг и руки. У вас есть спина, попа, стопы, затылок, локти, шея. Вы – большая.

Теперь постепенно перенесите свое внимание на то, что происходит в комнате. Что вы замечаете? Постарайтесь некоторое время просто отмечать какие-то вещи вокруг себя и не интерпретировать их, не оценивать, не рассуждать. Если это происходит, снова возвращайте свое внимание к чему-то еще в комнате. Это могут быть звуки, цвета, текстуры. Это могут быть мелкие детали мебели, обоев, розеток. Делайте так еще некоторое время.

Теперь постарайтесь добавить к вашему осознанию в пространстве осознание в собственном теле. Постарайтесь представить эти две точки: одна находится в вашем теле, другая – в помещении. Вы способны удержать во внимании эти две точки. Посидите так некоторое время, пока вам не захочется встать и вернуться к своим делам. Сделайте вдох и выдох.

Как использовать это упражнение в моменты, когда вы раздражены? Достаточно поставить себе аналогичные три точки. Вы, ребенок и пространство между вами. Есть вы и ваши ощущения. Есть ребенок, и он чего-то хочет. Есть место между вами, в котором вы существуете. Необязательно углубляться в мелкие ощущения. Чем критичнее ситуация, тем меньше можно уходить в мелочи. Достаточно иногда даже просто представить себе эти точки. Вы можете мысленно нарисовать их. Вы – ребенок – пространство.

Удерживая фокус на этих трех точках, вы повысите осознанность к своему телу и к своей родительской позиции. После того, как накал эмоций сошел и ситуация разрешилась, обязательно спросите себя, а чего вы сейчас хотите, что вас так завело, что хотелось кричать.

## **День второй**

### **Ресурс**

Сегодня мы поговорим про ваши ресурсы. Есть хороший пример того, как ваши ресурсы влияют на проявление ваших ценностей. Человек не будет воровать до того момента, пока ему хватает ресурсов. А если не будет хватать, например, он будет голодать и не будет никакого другого способа поесть или накормить ребенка, то тогда потребность в ресурсе, в еде, будет выше, чем убеждение, что воровать нельзя. И точно так же, если для вас какой-то уровень уборки в доме нормален, вы к нему будете всегда стремиться, до тех пор, пока не будете уставшей настолько, что бардак будет уже не так важен. Можно будет пару дней пожить в беспорядке, потому что важнее восполнить ресурс.

Подумайте, насколько вы ресурсны в целом, как это меняется в течение дня, как ваша осознанность была связана с количеством ресурса. Например, вы с утра не ресурсны совсем и в это время вы с большей вероятностью раздражаетесь. Или наоборот, ваш ресурс истощается к середине дня и вечером вы уже на всех орете.



### *Домашнее задание № 1*

Опираясь на задание вчерашнего дня, попробуйте понаблюдать, как изменяется количество ресурса перед тем, как вы становитесь раздраженной. Что забирает у вас ресурс больше всего? Уборка, работа или нахождение в неуютном пространстве?

Наблюдая за этим, обратите внимание, пожалуйста, что ваше раздражение не начинается в одну секунду, потому как ресурс ваш не заканчивается в одну секунду. Ресурс – не бинарная

штука, которая или есть, или нет. Его всегда сколько-то есть, просто этого количества вам хватает на выживание на биологическом уровне или на нормальную осознанную жизнь человека.

И тогда вы можете начать замечать все, что как-либо влияет на ваш ресурс. Если у вас силен контакт с собственным телом, то вы можете заметить, как влияет на ваш ресурс даже такая маленькая вещь, как то, пьете вы витамины или нет. Музыка, которую вы слушаете. Еда, которую вы едите. То, каким сексом вы занимаетесь. Вообще все действия, которые вы совершаете, или забирают у вас ресурс, или дают вам его.

И тогда мама, которая наблюдает за собой, чувствует себя, может заметить, что ресурс у нее забирают, например, отношения с мужем и сдержанное раздражение внутри них. И тогда это будет проблема семейной системы, которую надо решать. Или вы можете заметить, что подружка, с которой вы встречаетесь раз в неделю, чтобы отдохнуть, на самом деле делает вас еще более уставшей, потому что общение с ней – это общение с жертвой, которая постоянно жалуется на свою жизнь. И вы можете замечать множество таких маленьких и больших вещей и экспериментировать.

**Заботиться о себе – это навык. Он развивается. В идеале с самого рождения.**

Мы понимаем свою значимость, когда нам показывают, как мы важны и ценны, как важно наше тело и наше здоровье, наши эмоции, чувства и желания, когда другие заботятся о нас. И чем больше мы научимся управлять собственным телом, предметами и людьми вокруг, тем больше мы научимся заботиться о себе сами.

Но если что-то пошло не так, вам сейчас 20-30-40 лет и вы не умеете заботиться о себе, это все еще можно развить, потому что это навык. И этот навык – это довольно простая практическая работа, которая является главной задачей для **тех, кто кричит на детей.**

## *Домашнее задание № 2*

На эти вопросы нужно ответить письменно.

1. Насколько плохо вам должно быть, чтобы вы позволили себе отдохнуть? Нужно описать телесное состояние. Например, *у меня должна быть температура, должны ломить кости, чтобы я разрешила себе совсем не убираться в доме. Или, когда я чувствую себя немного уставшей, я прошу мужа приехать и посидеть с детьми, потому что знаю, что если я не отдохну сейчас, то потом точно будет сильно хуже, я уже начну орать на всех.*

2. Какие установки о ресурсе и силах связаны для вас с детьми и материнством? Что могла говорить вам ваша мама о том, каково ей быть матерью? Что она не говорила, но вы чувствовали?

Например:

- Воспитание детей – это бессонные ночи.
- Дети – это труд.
- Дети – это работа, за которую никто не говорит спасибо.
- Воспитание детей – это менее важный труд, чем труд мужчины, который ходит на работу и приносит деньги.
- Мать, которая оставляет ребенка, чтобы сходить на массаж, – кукушка.
- Мы воспитываем детей, что бы в старости было кому подать стакан воды.

Или:

- Дети дают женщине вдохновение.

- С одним ребенком материнство – это легко.
- Мужчина должен участвовать в воспитании наравне с женщиной.
- Воспитывать девочек легче, чем мальчиков.

3. Посмотрите на эти установки и поищите:

- 1) те, которые противоречат друг другу;
- 2) те, которые звучат вроде бы позитивно, но вы чувствуете от них напряжение;
- 3) установки, которые связаны с полом или возрастом;
- 4) и отдельно те фразы, которые вы легко можете разбить и оспорить их аргументами на уровне ума, но они все равно есть внутри вас, глубже, чем логика.

Вспомните, кто говорил вам это, где вы это слышали, почему вы в это поверили.

---

## **День третий**

### **Ресурсное состояние**

Что нам мешает пребывать в ресурсном состоянии и выбивает из колеи? Одна из важных проблем – это проблема обесценивания. Работает это так. Вы делаете что-то. Например, выдерживаете истерику двухлетки или готовите запеканку. У вас как-то получается. Возможно, очень хорошо, а возможно, запеканка пригорает, а истерику вы в итоге заглушаете мультиком. И в этот момент тихий голос внутри вас говорит: «Ты не справилась. Ты – ужасная мать. Посмотри, как плохо ты готовишь. Вот другие то-то, а ты...» Представьте, что это говорит вам кто-то другой. Захочется ли вам работать на работе, на которой начальнику не нравится вообще все? Как бы хорошо вы ни сделали, как бы сильно вы ни старались, он не заметит ничего, от него не будет ни слова благодарности.

И вот вы играете в такую игру внутри себя. У вас есть критик, который постоянно вас оценивает, и вы при этом вынуждены делать какую-то работу каждый день и по многу раз. Так не работает, что мы можем только бесконечно отдавать. Вы уже поняли это, анализируя свои ресурсы.

Ухаживая за ребенком, мы, например, отдаем физические силы, но получаем какое-то ощущение важности, ценности того, что мы делаем. Мы видим, что ребенок сытый, довольный, улыбается, растет, меняется, и это питает нас. Мы видим результаты своего труда. Так бывает в норме.



Но если мы научены постоянно себя обесценивать, мы разрушаем себя. Мы трудимся, тратим силы, а потом говорим: «Это было неважно». Подсознательно, в следующий раз, мы не захотим делать этот же труд снова. Ведь мы знаем, что результат не будет оценен.

И вот это про то, насколько сильно вы качаетесь на этих «веселых» качелях идеализации и обесценивания. Это о том, как вы рисуете у себя в голове образ идеальной матери, изо всех сил пытаетесь ему соответствовать, а когда у вас не получается что-то небольшое, вы сразу же наказываете себя за это так, как будто бы вы не сделали вообще ничего.

На самом деле это то, что вы не можете делать только по отношению к себе. Если вы постоянно обесцениваете себя, вы так же переносите это на всех. На родителей, на мужа и даже на ребенка. Мама, которая обесценивает себя, стремится к неосуществимым идеалам, и этого же она ждет от окружающих. В том числе от своего малыша. Она может ждать от него тех вещей, которых он просто не способен выдавать в своем возрасте. Для кого-то это выражается тревожностью о том, что он еще не пошел, или еще не заговорил, или не приучился к горшку в полтора-два года. Или беспокойством и чувством неуверенности, которое появляется, когда мама думает, что ее младенец слишком много плачет.

А ребенок – просто младенец. Для него столько плакать – это нормально. Или ребенок – просто двухлетка. И он не статья из книжки, он не приучается к горшку за неделю. Это длинный процесс, зачастую в стиле два шага вперед, один назад. Или подросток с обесценивающей мамой может иметь все четверки в четверти, кроме одной тройки, и она будет думать только о ней и считать это доказательством собственной несостоятельности.

Обесценивающая мама не привыкла праздновать свои достижения и не учит этому ребенка. Она будто все время смотрит не на то, что она сделала, а на то, что она НЕ сделала. И, конечно, когда она так сфокусирована на этом «ничего», на этом пустом месте, она именно так себя и ощущает.

Здесь мы можем подойти к очень тонкому моменту в **этой программе**. К тому, что все идеальные образы, которые мы себе рисуем, неживые. Ненастоящие. Именно поэтому мы им не соответствуем, ведь у нас есть то, что делает нас живыми, – чувства. И чтобы иметь способность управлять своими чувствами, например, своей злостью, нужно признаться себе в том, что ты неидеальная, и не разрушаться от этого.

Чтобы управлять своим раздражением, чтобы научиться контролировать свои реакции, прежде всего нужно это раздражение в себе заметить и не разрешать ему быть, потому что если у чувства появляется место, оно перестает залезать туда, где ему быть не нужно. Оно перестает вырываться из нас, перестает выплескиваться, потому что мы даем каждому чувству свой отдельный «аквариум». Мы признаем каждое свое чувство и состояние.

Мы разрешаем быть своей усталости. Своей боли. Мы находим место для своей обиды. Для своей гордости. Для своего непонимания. Для своей тревоги. У нас достаточно места для радости, для наслаждения, для грусти. И мы точно больше, чем любые наши чувства.

### *Домашнее задание*

1. Напишите чувства, которым вы обычно не даете места. Чувства, которых вы пугаетесь и из-за которых пытаетесь сделать вид, что у вас их нет, до тех пор, пока они не взорвутся. А после взрыва вы чувствуете вину за то, что с вами это было. Выпишите все эти чувства или состояния. Например, усталость. У вас получится какой-то список. Теперь возьмите бумагу и ручку и начните писать левой рукой (или правой, если вы левша) простые фразы: «Я признаю свою усталость, я замечаю свою тревогу». И пропишите так весь список, наблюдая за тем, что вы испытываете в теле.

2. Проведите полную ревизию своей жизни. Вам нужно написать о себе максимально подробное досье, как если бы вы были спецагентом. Выкладывать его куда-то не нужно. Сделайте это только для себя. Какой у вас вес, рост, цвет волос, стиль одежды. Разденьтесь перед зеркалом и опишите детали своего тела. Татуировки, шрамы, растяжки, волосы на теле, пигментные пятна. Запишите, какое у вас образование. Какие есть профессиональные достижения. Кем вы работаете сейчас и насколько вы в этом хороши. Какие у вас отношения с близкими родственниками. Что в них хорошего и какие есть недостатки. Напишите все важное и хорошее и то, о чем вам не хочется думать. Заметьте, с какими чувствами вы сейчас прочитали об этом упражнении и с какими чувствами вы будете его выполнять. Чувствами поделитесь в конце книги **в заметках. Это важно**, и с этим можно будет работать.

3. Опишите образ идеальной матери. Если для вас сейчас актуально поработать с отношениями в браке, то еще опишите образ идеальной жены.

## **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.