

Жанин Мик

Сандра Темл-Джеттер



НЕ РЫЧИТЕ НА РЕБЕНКА!

как воспитывать
с любовью,
даже когда нет сил

Baby Boom! Лучшие книги для родителей

Сандра Темл-Джеттер

**Не рычите на ребенка! Как
воспитывать с любовью,
даже когда нет сил**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Темл-Джеттер С.

Не рычите на ребенка! Как воспитывать с любовью, даже когда нет сил / С. Темл-Джеттер — «Эксмо», 2019 — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей)

ISBN 978-5-04-102166-5

Автор одного из самых успешных родительских блогов Германии и Австрии и практикующий семейный консультант создали книгу для мам, которая детально описывает, что происходит, когда сильные эмоции захватывают их. Почему это случается? Какой механизм запускается в теле? А главное, как справиться с яростью и гневом в моменте? Как и когда взять паузу, перевести дух и быстро восстановить свою эмоциональную устойчивость? Благодаря этой книге вы научитесь слышать свои потребности, заботиться о себе и дарить ребенку любовь и понимание даже тогда, когда устали. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-102166-5

© Темл-Джеттер С., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Введение	6
Время уборки: как (более) осознанно организовать свою жизнь	9
Скажи нам о детях	9
Как лучше пользоваться этой книгой	14
Узнай, что запускает твою ярость	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Жанин Мик, Сандра Темл-Джеттер

Не рычите на ребенка!: как воспитывать с любовью, даже когда нет сил

Jeannine Mik and Sandra Teml-Jetter

Mama, nicht schreien!

Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen.

Mit zahlreichen Übungen und Notfallhilfe

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany



© Трубоченинова Е.А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Желания и действительность, добро пожаловать в реальную жизнь!

Как только жизнь может преподносить нам, родителям, такие чудесные мгновения? Мгновения, от которых захватывает дух и на глаза наворачиваются слезы. Мы наблюдаем за своими детьми, когда они погружены в себя, когда увлечены игрой, ищут близости или выражают свою любовь. Эти маленькие ручки, которые могут сделать так много. Эти большие глаза, которые смотрят на мир вокруг с любопытством. Эти создания, которые верят в чудеса. Живой и чистый ум, лишенный предрассудков. И неукротимая, сильная, бесстрашная воля. Потрясающе!

Но почему же иногда взаимодействие с ребенком может быть таким трудным? Почему этот маленький, но полноценный человек, такой родной нашему сердцу, доводит нас до белого каления? Мы хотим быть самыми лучшими родителями и при этом зачастую оказываемся беспомощными. Иногда мы боимся сами себя и своей неспособности оставаться любящими родителями, несмотря на жгучее желание быть таковыми. Все эти чувства! Куда их деть? Что мешает жить счастливо и проявлять любовь так, как мы этого хотим на самом деле?

Тому есть много причин. В большинстве случаев вовсе не ребенок виноват в том, что наше поведение сродни проснувшемуся эмоциональному вулкану, который беспрестанно плюется лавой и способен извергнуться каждую секунду. Дети чаще всего становятся лишь спусковым механизмом, а не причиной взрыва. Но если не ребенок, тогда что же?

Тут мы можем вспомнить наше детство, наши первые, такие яркие годы жизни, людей, которые, возможно, не смогли подарить нам любовь и доверие, в которых мы так остро нуждались. Мы можем задуматься и о наших жизненных обстоятельствах, о буднях, которые порой отнимают у нас так много сил и изматывают, о стрессе, с которым приходится сталкиваться. Наверняка мы задумываемся и об отношениях – о тех, что у нас есть, о тех, которые неудачно закончились, и о тех, которые мы бы хотели иметь. Все это присутствует в нашей жизни и спрятано где-то внутри. Даже если мы порой и не осознаем этого. Наша повседневная жизнь напоминает бесконечную стройку. Стресс на работе, стресс дома, все чего-нибудь хотят, и времени на то, чтобы хоть немного порадовать себя и других, катастрофически не хватает. Как со всем этим справиться, как вынести это бремя и кроме того удовлетворить собственные нужды или, может быть, желания других?

Да уж, в действительности это не всегда легко. И вполне понятно, что мы не все успеваем, что иногда что-то выходит из-под контроля. Отличная новость: это нормально. Правда. Это жизнь. Она снова и снова бросает нам вызов, просто так, без всякого предупреждения. Чтобы мы могли расти и открывать в себе что-то новое: мужественно исследовать непознанное и сохранять старое, если оно нам дорого, или же оставлять его в прошлом, если оно больше не соответствует настоящему мироощущению. Но что будет, если мы потерпим неудачу? Если строительные работы поглотят нас, а очередной вызов окажется не по зубам? А если это отрицательно скажется на отношениях с близкими людьми?

Если вам не удастся сохранять любовь в стрессовой ситуации и вы слишком часто испытываете стресс – настало время перемен.

Плохая новость: воспринимая себя как жертву обстоятельств, мы ничего не сможем изменить. Если же мы хотим жить осознанно, мы сами должны стать творцами.¹ Для этого следует наделить себя властными полномочиями. И проявить мужество, много мужества. И любовь. Все это должно стать частью нас, чтобы в трудные моменты мы задавали себе вопросы: Каким я хочу быть *сейчас*? Нравится ли *мне* сейчас то, что я делаю? *Как* я хочу жить? Я иду в нужном направлении? То, что я делаю, соответствует *моему* мировоззрению? И если нет, то что я могу изменить *сейчас*, чтобы встать на верный путь? Нам нужно решиться действовать: предпри-

нять что-то для решения проблемы, найти такой способ, который бы благотворно сказался на нашей личности.

Если следовать за этой мыслью, то станет очевидно, что все трудности и неприятные события прошлого, а также сегодняшние обстоятельства, имеющие отношение к нашей реальности, вполне преодолимы. Жизнь приглашает нас разобраться с ними, активно действуя, а не пассивно ожидая перемен. Взять инициативу в свои руки и изменить положение вещей не получится, если пытаться управлять обстоятельствами, которые не зависят от нас и которые, при детальном рассмотрении, вовсе нас не касаются. Это лишь отнимает силы. И уводит в сторону от нас самих и людей, с которыми мы хотели бы стать ближе. «Я желаю тебе найти ресурсы, чтобы изменить то, что в твоих силах. Я желаю тебе терпения, чтобы пережить то, что ты не в силах изменить. И я желаю тебе мудрости, чтобы отличить одно от другого». Какой бы мудрец это ни сказал, он совершенно прав.

Вернемся назад к тебе, твоему ребенку и вопросу: Что можно сделать *здесь и сейчас*, чтобы чаще оставаться любящей по отношению к нему? Как можно стать спокойнее в целом и наконец достичь состояния, при котором прежде раздражающие факторы перестали выводить тебя из равновесия? Тогда тебе больше не пришлось бы воевать с реальностью, и ты могла бы легко с ней справляться.

Для этого необходимо наполнить свой багаж ресурсов знаниями и умениями, которые могли бы помочь тебе сохранять ясность восприятия в стрессовой ситуации, не терять связь с собой и научиться восстанавливаться после эмоциональной бури. Чтобы иметь возможность увидеть, что же вообще с тобой происходит: в какой момент ты перестаешь действовать сознательно? Что обнаруживает твоя ярость? Это требует тренировки и рефлексии, но постепенно ты сможешь находить золотую середину *до того*, как волна эмоций полностью тебя захлестнет. Для этого придется поработать с телом и тем, как ты его воспринимаешь. Тогда ты почувствуешь, что в тебе происходят перемены и приводится в движение механизм, который поначалу дает необычные ощущения, но затем оказывает благотворное влияние на тебя.

Это удивительно, насколько трудно многим родителям настроиться на своего ребенка и создать с ним надежную связь: если у нас нет обратной связи с собой, как же мы можем прочувствовать другого человека? Если мы потеряли свой компас, как мы можем дать нашему ребенку правильные ориентиры? Как можем услышать его, если не слышим самих себя? Если ты хочешь быть сознательным родителем и чувствовать себя естественно в этой роли, тебе придется вновь установить связь с собой, найти свой компас и прислушаться к себе. Тебя ждет увлекательное путешествие под названием «Самопознание», которое позволит построить счастливые отношения с собой и своим ребенком, а также создаст предпосылки для глубоких внутренних перемен. Для этого тебе нужно будет посмотреть вокруг, вернуться в себя и почувствовать все происходящее внутри, чтобы потом осознанно и осторожно начать действовать. «Выход – это вход» – говорит американский автор и основатель метода «Работа» Байрон Кейти, и мы тоже считаем, что речь именно об этом: выход из сложной ситуации ведет внутрь личности. К тебе, к твоему Я. Для этого ты смотришь за кулисы своего Эго.

Если тебе удастся оставаться самой собой в стрессовой ситуации, когда тебя переполняют ярость и другие сильные чувства, ты готова гораздо лучше относиться к себе и своему ребенку. В этом случае его эмоции, равно как и твои собственные, не захватывают тебя целиком и полностью, не накрывают неудержимой волной, и тебе не приходится отгонять их в сторону. Более того, ты воспринимаешь их, внимательно рассматриваешь и думаешь, как лучше с ними обойтись. Так же как серфер, который ждет волну, мужественно встречает ее и пытается «оседлать». Ты будешь чувствовать страх, но примешь решение в пользу любви. Снова и снова.

Путь к твоим собственным ответам иногда будет скорее похож на тропинку, чем на асфальтированную магистраль. Короткого пути не существует, и по дороге тебе встретятся различные препятствия. Но в конце концов этот путь приведет тебя к тебе самой, и ты смо-

жешь ощутить внутреннюю гармонию. Это будет место, где ты сможешь проявить любовь и понимание к окружающим. И ты почувствуешь себя излучающим уверенность и указывающим путь маяком, именно им ты и хотела стать для своего ребенка. Учись испытывать гордость за себя всякий раз, когда ты преодолела какой-нибудь важный этап. Пусть эта книга будет твоим проводником на этом нелегком пути.

Время уборки: как (более) осознанно организовать свою жизнь

Скажи нам о детях

И просила женщина, державшая младенца на руках: Скажи нам о детях.

И он сказал:

Ваши дети – это не ваши дети.

Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.

Они появляются через вас, но не из вас.

И хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.

Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы, потому что у них есть собственные думы.

Вы можете дать дом их телам, но не их душам, ведь их души живут в доме Завтра, который вам не посетит даже в ваших мечтах.

Вы можете стараться быть похожими на них, но не стремитесь сделать их похожими на себя. Потому что жизнь идет не назад и не дожидается Вчера.

Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы, которые вы зовете своими детьми. Лучник видит свою цель на пути в бесконечное, и это Он сгибает вас своей силой, чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.

Пусть ваше сгибание в руках этого Лучника будет вам в радость, ведь он любит не только свою стрелу, что летит, но и свой лук, хотя он и неподвижен.

Халиль Джебран («Пророк»)²

Эти поэтические строки прекрасны, и мы невольно произносим: «Да, именно так, именно этого я и хочу». Но давайте будем честны: а как быть с эмоциями? Как совладать с ними? Как научиться обходиться с *ними*, а не обходить *их*, что, возможно, ты делала на протяжении долгого времени. Мы могли бы привести целый ряд методов, какие-нибудь хитроумные планы, указания или даже дорожную карту, которые прямоком привели бы тебя из пункта А в пункт Б, и все было бы замечательно. Мы могли бы написать, что эти простые решения, подходящие всем и каждому, существуют. Но это было бы неправдой.

Если ты сделаешь запрос в Интернете, то поисковик выдаст множество советов, что делать в стрессовой ситуации. Когда ты почувствуешь, что вот-вот перейдешь на крик – а уметь ухватить это чувство уже само по себе большое достижение, потому что большинство его вовсе не замечает, – можно посчитать до пяти или десяти. Если это сработает и за это время ты успеешь осознать свой гнев, перетерпеть его и он отступит, то все прекрасно. Прими поздравления! Вот только мы не знаем ни одной мамы, у которой бы это получилось. Чаще в нашей работе мы встречаем старательных мам, которые чувствуют себя неудачницами, потому что именно *этот прием* у них не срабатывает. У них не выходит применить на практике все эти кажущиеся простыми и убедительными советы. И у них нет ни малейшего понятия, каким образом можно зафиксировать момент, когда злость начинает переполнять, но еще не захлестнула их полностью. Или они ничего не чувствуют, или чувствуют сразу все. И это перебор!

Если ты, будучи мамой, можешь применить этот принцип «считалочки», у тебя получается осознать свой гнев и не отрицать его, то это здорово. Однако опыт показывает, что большинство людей, которым удается в такой момент посчитать, переключают свое внимание на

цифры, а не на свое тело. Поэтому никакой связи не устанавливается, а получается в чистом виде «уход» от решения: сначала нездоровым способом избавиться от злости было желание накричать, а потом это желание заменилось счетом. Оба варианта никак не помогают установить контакт с самим собой, и, соответственно, их нельзя считать эффективными стратегиями для управления эмоциями: так или иначе, ты уклоняешься от них, потому что борешься с тем, что уже имеет место быть. То есть ты не сможешь ни научиться конструктивно регулировать свои эмоции, ни увидеть, что именно хочет показать тебе твоя злость. Следовательно, не сможешь подать пример и своему ребенку, как можно управлять своими эмоциями; ты лишь покажешь ему, как отодвинуть их в сторону.

Мы убеждены, что необходимо лучше познакомиться с собой и обрести связь с собственным телом, переживаниями и волей, а также внести соответствующие изменения, чтобы в долгосрочной перспективе жить спокойней и счастливее. Нам нужно провести «инвентаризацию жизни»: не поменять кое-где оформление или переставить что-то местами, а *по-настоящему* сделать переучет. Так как что-то мешает нам жить и не нормализуется. Если бы это было не так, мы бы не выходили из себя, действовали бы совершенно осознанно и не выбирали бы такие деструктивные стратегии взаимодействия с неприятными эмоциями, как крик. И даже если нам не удастся окончательно достичь стадии просветления, когда мы будем находить успокоение полностью внутри себя – а это, честно говоря, вряд ли вообще возможно, учитывая довольно захватывающую жизнь с детьми, – все-таки имеет смысл сломать старую закоряченную скорлупу, если она мешает нашему дальнейшему развитию.

Мы считаем, что хорошее «воспитание» – это не правильное поведение детей, а правильное поведение родителей. Если в этой книге ты ищешь советы и способы изменить поведение своего ребенка, мы вынуждены тебя разочаровать.

Твой ребенок уже *существует*. Возможно, он не всегда такой, каким бы ты хотела его видеть, но, к счастью, не в этом суть. Это мы, взрослые, должны еще раз пройти процесс становления. И стать цельными. Стать собой. Осознанное родительство поможет тебе найти дорогу к себе, а не уведет твоего ребенка с его собственного пути.

Когда в нашей жизни появляются дети, мы ступаем на путь родительства и переживаем много разных ситуаций, в которых как будто разрываемся между тем, что чувствует наше сердце, и тем, что подсказывает разум. Как поступить? Какое решение принять? Что было бы сейчас «правильно»? Что следует, что нужно, что можно – а что нет? При этом родители должны понимать самое главное: твой ребенок не является твоей уменьшенной копией, это самостоятельный человек, со своей душой и характером. Поэтому следует четко провести границу между тобой как личностью и ребенком (или каждым из детей). Наши дети нам не принадлежат! Они не являются нашей собственностью. Если мы полностью примем эту мысль, то сможем быть для них именно такими спутниками, в *которых они нуждаются*, и не будем пытаться направлять их туда, куда, *как нам кажется*, им следует идти.³

Большинство родителей хотят для своих детей самого «лучшего». Да, иногда нам кажется, что некоторые родители считают иначе, но в этой книге мы обращаемся именно к тем, кто действительно заинтересован в своих детях. Если мы стараемся дать нашим детям самое (по нашему мнению) «лучшее», есть вероятность, что в погоне за лучшим мы упустим что-то важное. А именно: право ребенка быть самим собой и *другим* человеком, а значит, вести жизнь, которая соответствует его взглядам и его убеждениям.

Если же мы хотим осознанно и с любовью сопровождать наших детей на *их* пути, придется постараться и нырнуть на самую глубину. В противном случае мы будем продолжать барахтаться на поверхности и не сможем увидеть, что *нам* нужно изменить, чтобы качество наших отношений «мама – ребенок» улучшилось. Только когда ты знаешь, кто и что удерживает тебя от того, чтобы жить и любить именно так, как ты этого хочешь, ты сможешь найти

равновесие. Весь анализ направлен в конечном итоге лишь на то, чтобы найти мирный способ урегулировать конфликт, не теряя взаимного доверия.

Давай рассмотрим, что именно является для тебя стрессом и на что ты тратишь энергию. Когда ты размышляешь о том, какие факторы вызывают у тебя стресс, наверняка представляешь себе своего ребенка, ведь именно он превратил кухню в поле боя, вчера два часа не хотел ложиться спать и измазал весь пол в гостиной твоим лосьоном для тела. Но давай копнем глубже: ты испытываешь те чувства, которые испытываешь, и ведешь себя в стрессовой ситуации так, как у тебя получается, – это никак не связано с твоим ребенком. Возможно, твой сосуд переполнится, но в твоих силах отследить его наполнение. То есть твоя задача как мамы состоит не в том, чтобы изменить детей и вписать их в свою схему. Но с чего же начать? Куда направить свое внимание? Например, можно обдумать свои представления о любви, счастье и о том, что «правильно», твои требования к себе и другим, твои понятия об успехе, работе и организации времени или даже пересмотреть свои отношения: что именно должно измениться, чтобы ты снова смогла дышать? Как выглядит гора обязанностей, которые ты должна выполнять? И *должна* ли ты их выполнять на самом деле?

Ты в силах проанализировать, что именно отнимает у тебя так много сил. Ведь не приняв меры, когда у твоего ребенка случится очередной приступ ярости, у тебя не останется необходимых ресурсов, чтобы хотя бы частично сохранить самообладание. Это необходимо, чтобы мухи оставались мухами, а не превращались в слонов. Страх нового и неизвестного тоже можно включить в список исследований, у него есть право на существование – только не позволяй ему вставать за штурвал.

Мы знаем, что изменить можно не все. Но многое. А те проблемы, которые (на сегодняшний день) невозможно сдвинуть с мертвой точки, ты можешь встречать примерно с такой позицией: «Да, это так! Но и с этим можно справиться!» Таким образом, ты сознательно принимаешь этот вызов.

Осознанное жизнеустройство невозможно без ответа на вопрос «Как ты *хочешь* жить?». И этот вопрос нужно задавать себе снова и снова. Честный и сознательный ответ на него дать совсем не просто. Не в последнюю очередь причиной тому может быть отсутствие привычки выражать свою волю, от которой нас «отучили» в детском саду. Разумеется, это не было злым умыслом, таковы были тенденции воспитания последних десятилетий. Но как маму мы призываем тебя снова открыть в себе *свои* желания, не забывая при этом о желаниях *твоего ребенка*. «Уважать волю» не значит слепо выполнять то, чего хочет ребенок (или кто-то другой). В этом случае имеется в виду способность принимать чужую волю, считаться с ней и соглашаться с тем, что она может отличаться от твоей.

Мы знаем, что поднимаем сейчас обширнейшую тему. Но мы бы остались плавать на поверхности, если бы предложили в этой книге «лишь» советы и способы, которые ты могла бы применить в стрессовой ситуации. Потому что глубоких изменений невозможно добиться таким путем. Для этого нужно нырнуть поглубже и «столкнуться» лицом к лицу с самим собой. Такая очная ставка означает, что ты увидишь себя такой, какая ты есть, и сможешь оценить, как ты себя ведешь: «Что я тут делаю? Я хочу быть *такой*? Как я себя веду? Почему мне так трудно измениться? Что бы я сделала, если бы перестала бояться? Что будет, если я избавлюсь от ожиданий? Готова ли я к этому?» Такой критический разбор необходим, чтобы полностью взять на себя ответственность за свои действия и начать принимать новые решения. Для этого также необходим объективный и смелый взгляд на то, что происходит вокруг, который позволит понять, кто или что и каким образом оказывает на нас влияние. Это может означать, что нам придется перестать приукрашивать прошлое и взглянуть в лицо последствиям, к которым привел жизненный опыт прошлых лет, прошедшие события и переживания: возможно, то, что считалось «нормой» в то время, когда ты родилась и росла, вовсе не было хорошо для тебя.

Если мы останемся на поверхности и не будем копать глубоко или обратимся к устаревшим методам, которые считаются общеупотребительными для того, чтобы справиться с гневом и другими неприятными чувствами, мы так и будем двигаться дальше на автопилоте. Просто выберем другую стратегию и новый маршрут. Но мы по-прежнему будем не сами решать, куда ехать, а слушать приятный голос из навигатора. Каким бы похвальным мы ни находили поведение мам, которые прыгают, поют или считают до десяти и обратно, когда пытаются обуздать свою злость (и поверь, мы тоже все это делали), – мы тем не менее твердо убеждены, что полноценное и пристальное рассмотрение жизненных обстоятельств необходимо, чтобы осознанно вести существование матери и женщины. И при этом чувствовать себя счастливой!

Поэтому эта книга затрагивает два направления. В первую очередь мы будем рассматривать ситуации, которые способствуют появлению родительского гнева и других сильных неприятных эмоций. Мы хотим дать тебе различные импульсы, которые ты сможешь постепенно развить в умения, чтобы справляться с трудными ситуациями. Мы подготовим для тебя так называемый ящик с инструментами, но мастером будешь ты сама. Наши импульсы будут содержать инструкции для самоанализа и необходимые средства, с помощью которых тебе удастся восстановить связь с телом. При стрессе ее мы теряем быстрее всего. Потом нам понадобится «стоп-сигнал» и возвращение к текущему моменту.

Кроме этого, мы обратим внимание и на те темы, которые уже упоминались ранее: твои жизненные обстоятельства и прежде всего отношения. Например, взглянем на события и людей, которые оказали на тебя влияние, и, возможно, найдем некоторые ответы на волнующие тебя вопросы. Очень трудно проявлять любовь к своему ребенку в стрессовой ситуации, если твой собственный внутренний ребенок кричит еще громче, чем тот, что находится перед тобой. Сильные ранние и порой травматические переживания сохраняются глубоко в памяти нашего тела – их невозможно вспомнить, но они и не забываются. И именно с появлением детей в нашей жизни возникают разные спусковые механизмы, которые снова вытаскивают эти травмы на поверхность. Разумеется, мы хотели бы рассмотреть и твои нынешние отношения. Как ты видишь своего партнера? «Работаете» ли вы в команде? Проводишь ли ты время с людьми по собственному желанию или потому, что чувствуешь себя должной это делать? Есть ли среди твоего окружения «энергетические вампиры»? Мы хотим показать тебе, как может выглядеть активное жизнеустройство и что для этого необходимо. Даже такой вопрос, можешь ли ты сказать «нет», если ты этого хочешь, будет нас волновать. Нам непросто разочаровывать близких. И ты можешь прикладывать усилия и пытаться сделать все, чтобы этого не случилось, до тех пор, пока это «нет» не относится к тебе самой.

Такое пристальное изучение вопроса, по нашему мнению, крайне важно, когда нашей целью является обуздание стресса, ярости и других сильных чувств и сохранение хотя бы части самообладания. Или даже более того: мы хотим научиться осознанно обходиться с чувствами, чтобы они не переполняли нас. Когда настанет необходимость – у тебя может не оказаться пространства для маневра. Поэтому такая всеобъемлющая жизненная инвентаризация будет твоим фундаментом: только если тебе хорошо, твоему ребенку тоже может быть хорошо. Будь внимательна к себе. Ты важная персона. Пусть твое личное благополучие станет приоритетом для тебя. Это вовсе не эгоистическая позиция, это существенный фактор успеха.

К сожалению, описанную стратегическую цель, которая будет у нас перед глазами, невозможно достичь в один миг. И более того, вопрос, сможем ли мы вообще это сделать, остается открытым. Сознание в форме осознанного родительства может возникнуть только из подсознательного. Поэтому в данном случае речь больше идет о пути, по которому мы следуем, и о процессе, который мы запускаем. То, что мы хотим тебе здесь предложить, это, выражаясь метафорически, «рецепты», которые помогли нам и которые нам нравятся. Мы лишь приглашаем тебя взять то, что тебе подходит. Пусть это станет *твоим*, и ты сможешь почувствовать удовлетворение, если это придется тебе по вкусу.

И все-таки есть несколько компонентов, без которых не обойтись, если ты хочешь жить так, как ты себе это представляешь. Тебе придется перестать автоматически ставить других людей на первое место – твоих детей, родителей, твоего партнера – и любой ценой угождать им. Тебе придется с любовью относиться к себе и благосклонно анализировать свои действия. Придется позволить себе совершать ошибки, чтобы учиться на них. И понадобится выделить время для себя.

Быть родителем – это процесс, дорога, которую и рождает сам путь. Родительство и отношения можно изучить только лишь познав их. И чтение этой книги тоже можно отнести к такой категории. Ты идешь своим путем вместе с детьми и параллельно им, и они учатся у тебя, как *еще* можно идти по жизни. И тогда они, раньше, чем ты думаешь, найдут свою собственную дорогу. Они перерастут тебя и будут быстрее тебя, потому что ты многое им уже показала на примере своей жизни.

Для информации. Профессиональная помощь

Тут мы хотели бы тебя предупредить, что содержание этой книги может привести тебя к пограничному состоянию, и мы считаем целесообразным и необходимым обратиться за профессиональной помощью, если у тебя возникнет чувство, что ты не справляешься самостоятельно.

Как лучше пользоваться этой книгой

Эта книга кричит: «Воспользуйся мной!» Она содержит множество призывов, примеров, мыслей и упражнений, которые ждут, что ты обдумаешь, проанализируешь их и попытаешься претворить в жизнь. Мы будем рады, если наша книга станет твоим верным спутником.



- Если хочешь, держи наготове карандаш или ручку. Карандаш хорош тем, что ты сможешь стереть свои ответы и записать заново в другой жизненной ситуации. Если тебе не нравится писать прямо в книге, заведи отдельную тетрадь. Тогда ты сможешь передать эту книгу другим людям, если захочешь.

- Будь откровенна! Относись критически к нашим высказываниям о тебе и не бойся быть введливой. Мы хотели бы вдохновить тебя на поиски собственных ответов!

- Оставляй себе достаточно времени для размышлений. Мы постарались сделать все используемые рисунки понятными и достаточно наглядными, чтобы родители могли ими пользоваться без помощи экспертов. Точно так же доступно мы пишем и о динамике отношений и человеческом мозге. Однако содержание может стать для тебя вызовом, особенно когда речь идет о самоанализе и проверке твоей точки зрения.

Вся жизнь – это встреча. Наша книга может стать лишь еще одним отрезком твоего пути. В ней представлен взгляд на наш опыт и ценности, которыми мы жаждем с тобой поделиться. И своей работой мы хотели бы создать те самые «моменты встречи». Поэтому нас можно найти в социальных сетях, посмотреть наши видео и принять участие в мастер-классах или посетить «Центр осознанного родительства» и «Зону оценочных суждений» – мы всегда на связи и готовы пройти часть пути вместе с тобой, если ты этого захочешь. Если ты решишь побольше почитать о нас, авторах, и наших принципах, касающихся отношений и осознанного родительства, загляни в приложение. Там мы рассказали о том, как пришли к этому.

Мы желаем тебе испытать много радости и достигнуть всего, о чем ты мечтала, вместе с этой книгой!

Узнай, что запускает твою ярость

Детям иногда нелегко приходится с нами, взрослыми. Им столько приходится учиться, делать столько открытий и за столько наблюдать. К сожалению, это стремление ко всему новому и детские желания не всегда совпадают с планами и представлениями родителей. Чем более спокойными мы будем оставаться, чем лучше мы знаем сами себя и чем более упорядоченно мы живем, тем легче нам удастся найти решения, которые устроят обе стороны. Рассуждая чисто логически: если мы работаем удаленно, мы можем составить себе гибкий график работы. Если ребенок не ходит в детский сад или школу, возможно, не стоит по утрам делать все дела в спешке. Если у нас хорошие отношения с партнером и другими взрослыми, они могут оказать нам поддержку и прикрыть спину, когда это необходимо. И даже если все эти факторы сами по себе не решают все проблемы, они могут сильно облегчить жизнь.

Но для многих семей даже это похоже на несбыточные мечты. Вместо того, чтобы расслабиться и научить детей самостоятельности, ты начинаешь испытывать стресс и навязывать им свои взгляды. Возможно, ты выросла в такой среде, когда для выживания было важно приспособливаться и пренебрегать своими чувствами, и уже в то время потеряла важную связь с собой.

Какими бы ни были твои причины для стресса: нагрузки и давление, которые ты должна нести на своих плечах (действительно ли должна?), или переживания, которые остались в твоей памяти и оказали влияние на формирование твоей личности, – в любом случае нить твоего родительского терпения стала очень тонкой и легко обрывается. Учитывая все ситуации, которые вызывают у тебя чувство гнева, жизнь твоего ребенка рядом с тобой временами становится наказанием шпицрутенами.

Мы спросили нескольких мам, когда они быстрее всего впадают в ярость. И хотели бы поделиться их ответами – возможно, какие-то окажутся тебе близки. Если хочешь – отметь крестиком то, что тебе подходит, или дополни список своими историями.

Впоследствии мы рассмотрим некоторые предрассудки и скрытые ожидания, связанные с ситуациями из этого списка, и предложим первые решения, которые откроют тебе глаза на некоторые вещи.



Упражнение. Что приводит меня в ярость?

- ☐ Я злюсь, когда...
- ☐ мой ребенок бросается игрушками;
- ☐ мой ребенок кричит;
- ☐ мой ребенок играет с едой;
- ☐ мой ребенок ломает то, что важно для меня;
- ☐ мой ребенок не убирается и кругом беспорядок;
- ☐ мой ребенок слишком сильно реагирует на что-то;
- ☐ мой ребенок бьет меня и, несмотря на просьбы, не перестает это делать;
- ☐ мой ребенок не хочет сидеть в коляске;
- ☐ мой ребенок всеми средствами противится отходу ко сну;
- ☐ мой ребенок бьет меня по лицу;
- ☐ мой ребенок проявляет неблагодарность;
- ☐ мой ребенок не желает идти на компромисс;
- ☐ мой ребенок не идет за мной, хотя я прошу его вежливо;

- ☐ мой ребенок просит приготовить что-то определенное, а потом не ест это;
- ☐ мои дети беспрестанно кричат «Мама, мама, мама!»;
- ☐ мои дети ссорятся;
- ☐ оба ребенка хотят чего-то от меня одновременно;
- ☐ старший обижает младшего;
- ☐ мой муж не воспринимает меня всерьез;
- ☐ мой муж искажает мои слова;
- ☐ несколько людей одновременно тянут меня в разные стороны;
- ☐ никто не слушает, что я говорю;
- ☐ кто-то решает за меня;
- ☐ кто-то имеет несправедливые ожидания относительно меня;
- ☐ я устала;
- ☐ я голодная;
- ☐ меня игнорируют;
- ☐ на меня кричат;
- ☐ я должна держаться несмотря ни на что;
- ☐ вокруг меня слишком шумно;
- ☐ я плохо себя чувствую;
- ☐ на меня наваливается слишком много всего, и я не чувствую поддержки;
- ☐ у меня куча задач одновременно;
- ☐ у меня слишком мало времени на себя;
- ☐ что-то идет не так, как я планировала;
- ☐ мои ожидания не оправдываются;
- ☐ мои усилия не ценят;
- ☐ у меня нет возможности отступить;
- ☐ я тысячу раз повторяю одно и то же, но меня все равно не слышат;
- ☐ у меня слишком много мыслей в голове;
- ☐ мне нужно проводить время со свекровью;
- ☐ я стараюсь, но моих стараний всегда недостаточно;
- ☐ я чувствую себя беспомощной, потому что уже все испробовала.

Твои дополнения:

Теперь то, что приводит тебя в ярость, находится у тебя перед глазами. Следующий вопрос, который мы хотим тебе задать, звучит: «Почему?» Почему тебя что-то злит? Почему запускается твой механизм ярости? Так что будем дальше анализировать и в идеале придумаем сразу некоторые решения.



Упражнение. Почему я злюсь?

Я злюсь, когда... _____

Потому что в этой ситуации я боюсь, ожидаю, надеюсь, опасаясь, что...

Я бы хотела, чтобы в этот момент у меня было... _____

Я могу сделать следующее, чтобы у меня это появилось или стало возможным:

На основании некоторых ответов станет очевидно, насколько важны наши собственные (основные) потребности и что необходимо их удовлетворять в достаточной мере:

- Я злюсь, когда голодная.

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.