

Карла
Наумбург



Книга,
которую
стоит
прочитать
каждому
родителю

КАК ПЕРЕСТАТЬ СРЫВАТЬСЯ НА ДЕТЕЙ

Воспитание без стресса,
истерик и чувства вины

МИФ Психология

Карла Наумбург

**Как перестать срывать
на детей. Воспитание без
стресса, истерик и чувства вины**

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 316.6:37

ББК 88.50:74

Наумбург К.

Как перестать срываться на детей. Воспитание без стресса, истерик и чувства вины / К. Наумбург — «Манн, Иванов и Фербер», 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-169776-3

Дети ведут себя по-идиотски и могут быть несносными. Они выбрасывают игрушки из окна машины, отказываются спать днем, наступают на голову братику, крадут конфеты... Мы любим своих детей и готовы ради них на все, но часто настолько устаем, что не в силах сдерживаться и выходим из себя. Иногда нам даже кажется, что это дети делают все возможное, чтобы нас довести. Карла Наумбург, эксперт по воспитанию, предлагает простые и понятные советы, которые помогут не срываться на детей. Вы научитесь быстро замечать признаки подступающих вспышек и вовремя с ними бороться, справитесь со стрессом и стыдом. Эта оптимистичная, жизнеутверждающая книга-поддержка пригодится каждому родителю. На русском языке публикуется впервые.

УДК 316.6:37

ББК 88.50:74

ISBN 978-5-00-169776-3

© Наумбург К., 2019

© Манн, Иванов и Фербер, 2019

Содержание

Введение. Хватит истерить!	6
Глава 1. Почему мы срываемся	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Карла Наумбург

Как перестать срывать на детей. Воспитание без стресса, истерик и чувства вины

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

First published in the United States in 2019 by Workman Publishing

Translation rights arranged by The Van Lear Agency LLC and MacKenzie Wolf

All rights reserved.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© Carla Naumburg, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Моим дочерям, главной причине моих истерик.

*Моему мужу, который редко истерит и все еще любит меня,
сколько бы я ни орала*

Введение. Хватит истерить!

- **Вся правда о родительских срывах**
- **Вы не виноваты**
- **Спокойствие – реальность, а не миф**

Итак, вы срываетесь на детей. Огрызаетесь, переходите на крик, орете. Вам стыдно признаться, как часто вы раздражаетесь и болезненно реагируете. Вам прекрасно известно, каким родителем вам хочется быть: спокойным и осознанным. Но как бы вы ни старались, срывы все равно случаются.

Даже не зная подробностей о вас, вашей семье и конкретном сценарии, по которому проходят ваши истерики, я могу сообщить вам шесть правдивых фактов, которые помогут перестать стыдиться срывов, найти в себе уверенность и разобраться в их причинах вместо того, чтобы продолжать вестись на триггеры и срываться раз за разом.

Шесть правдивых фактов о родительских истериках

1. Воспитывать детей трудно. Трудно бывает всем. Seriously, всем – даже на первый взгляд идеальной матери, которая всегда первой забирает детей из садика на сверкающем снаряде и изнутри автомобиле со стаканчиком латте на растительном молоке. Воспитание детей – штука непростая по многим причинам, начиная от самих детей и заканчивая фазами Луны.

2. Все родители иногда срываются. Некоторые делают это чаще других, громче других и на публике, но поверьте: от срывов никто не застрахован. Нет сомнений (ни одного малюсенького сомнения), что вы не одиноки в этой беде. Несколько лет назад в *New York Times* родительские вопли окрестили «новым ремнем», а наше поколение – «поколением орущих родителей».

3. Вряд ли вы нанесли своим детям непоправимую психическую травму, хотя вам может казаться, что это не так. Не поймите меня неправильно: ваши взрывы не полезны ни детям, ни вам самим – никому. Но вы и так это знаете. А вот о чем вы, возможно, не догадываетесь: человеческие существа гораздо более живучи и психически устойчивы, чем кажется; многие из нас выросли в семьях, где родители орали довольно много, и посмотрите на нас теперь – мы высокофункциональные, продуктивные члены общества, страдающие лишь легкой зависимостью от шоколада. Это значит, что хотя бы частично вы можете сбросить груз вины, стресса и стыда, которые мешают вам жить нормально, и перестать откладывать на будущую психотерапию своих детей.

4. Несмотря на все вышеперечисленное, срывы – это неприятно. Они выматывают и приводят к тому, что все участники этого процесса чувствуют себя ужасно. Дети испытывают стресс, отношения с родителями страдают, вы начинаете сомневаться в себе и своих родительских способностях. Срывы тратят ваше драгоценное время и силы, а источник проблемы остается; вы ничего не делаете, чтобы предотвратить срывы в будущем; из-за них вы не можете быть таким родителем, каким вам хотелось бы. Вдобавок своими истериками вы показываете детям пример самого нежелательного поведения.

5. Сила воли ни при чем. Родителям часто кажется, что можно просто *решишь* не выходить из себя и неким внутренним усилием стиснуть зубы, преодолеть взрывоопасную ситуацию и не взорваться. Иногда это действительно получается, но сила воли не столь надежна и предсказуема, как хотелось бы. И если вам кажется, что сил не хватит и вы не сдержитесь, помните:

сила, и в частности сила воли, тут ни при чем. Важнее понимание причин, вызывающих срывы, и владение навыками и стратегиями эффективного управления этими причинами.

6. Научиться срывать гораздо реже и восстанавливаться после срывов гораздо быстрее вполне реально. Это не произойдет в одночасье, с вашей стороны понадобится внутренняя работа, но народная мудрость гласит, что ничего в жизни не дается даром и даже заработанное непосильным трудом дети разобьют или сломают. Так что не стремитесь к идеалу, стремитесь, чтобы стало лучше, чем сейчас.

Теперь, наверное, самое время предупредить: если вам нужна стопроцентная гарантия с возвратом денежных средств, что после прочтения этой книги с вами больше никогда и ни разу не случится родительская истерика, то я не могу вам ее дать, потому что это невозможно. Но есть и хорошая новость для меня, для вас и для всех неидеальных родителей: мы все можем стать чуть более осознанными и чуть менее слетевшими с катушек, такое под силу не только «далай-мамам». Каждый раз, когда вам удастся сохранить спокойствие и не сорваться, вы делаете маленький шаг вперед, потому что с каждым разом вы даете себе возможность осознанно отреагировать на происходящее и поступить не реактивно, а вдумчиво, в соответствии со своими родительскими убеждениями, какими бы они ни были.

К счастью, все это можно осуществить, не меняя жизнь радикально; вам не понадобится нанимать суперняню или оплачивать 27-ступенчатую программу саморазвития, прекрасно понимая, что вы не дойдете и до третьей ступени. При помощи простых инструкций я покажу, как предотвратить срывы. Привычки и практики, которые я рекомендую в этой книге, не только помогут стать более спокойным и терпеливым родителем, но и в целом научат быть счастливее, продуктивнее и контролировать все аспекты вашей жизни.

Вероятно, это не первая книга на тему «как перестать орать на детей» или «как сохранить спокойствие, когда у вас прыгают на голове», которую вы решили прочесть, и осмелюсь предположить, что предыдущие советы не сработали, иначе вы не купили бы еще одну. И я вас понимаю. Я тоже прочитала все статьи и исследования по данному вопросу, и не только потому, что мне пришлось изучать материал для книги. Я впервые погрузилась в эту проблему одним кошмарным вечером несколько лет назад, когда усадила своих маленьких тиранов смотреть мультики, чтобы выкроить примерно 22 минуты и погуглить, «как перестать орать на детей». Обратите внимание, что я кандидат наук по клинической социальной работе и все равно была вынуждена искать эти рекомендации. Так что, если вы растеряны и вам кажется, что вы не справляетесь, – вы не одиноки, уж поверьте.

Почему вы до сих пор не перестали орать (спойлер: вы не виноваты)

На основе личного и профессионального опыта я выявила несколько причин, почему большинство советов в большинстве статей и книг на тему «как перестать срывать на детей» неэффективны для большинства родителей.

Чтобы быть прекрасным родителем, не надо быть идеальным родителем.

- Большинство книг на эту тему слишком длинные, а у родителей обычно нет ни времени, ни сил, ни желания читать столько слов. Я в свою очередь обещаю сразу перейти к делу.

- Рекомендации из этих книг и статей ставят перед родителями и детьми нереалистично высокую планку, и предлагаемые практики, возможно, хороши в теории, но в реальной жизни неприменимы. Когда вам не удастся воплотить в жизнь то, что вы прочитали, вы чувствуете себя неудачниками и сдаетесь. Я работающая мама (моим дочерям восемь и десять лет) и не собираюсь советовать ничего, что не применяется в моем доме. Также сейчас самое время

вспомнить, что хороший родитель и идеальный – не одно и то же. Чем больше вы загоняетесь по поводу идеальности, тем чаще будете срываться и орать, и в этом – великая ирония жизни, осознав которую вы станете мудрее и спокойнее.

- Большинство советов в других источниках касаются непосредственно *момента срыва*; часто рекомендуют сделать что-то *вместо истерики*. По мне, так это советы из серии «поздно боржомом пить, когда печень отвалилась». Умом вы понимаете, что вместо воплей надо 10 раз попрыгать на месте или сделать 14 глубоких вдохов и выдохов, и если бы вы могли, то, конечно, так и поступили бы, но поздно. Нужен другой подход, и он у меня есть.

- Рекомендации не подошли конкретно вам и вашей семье. Пример: я однажды прочитала, что вместо того, чтобы орать на детей, нужно убежать в туалет и орать в унитаз. Эта стратегия, возможно, годилась для родителя, который ее придумал, но в то время у меня как раз была одна дочь в подгузниках и вторая, которая только что начала приучаться к горшку, и меньше всего мне хотелось проводить какое-либо дополнительное время в месте, имеющем непосредственное отношение к фекалиям. Советы из моей книги универсальны, их легко адаптировать под ваши предпочтения и манеру воспитания.

- Наконец, почти никто не советует, что делать *после* того, как вы неизбежно сорветесь (а вы будете срываться время от времени, несмотря на все старания держать себя в руках). А ведь есть более удачные и менее удачные сценарии общения с детьми и с собой после срыва. Более эффективные стратегии помогут быстрее восстановиться и предотвратить последующие взрывы, поэтому мы без промедления на них и сосредоточимся.

Главное, что нужно уяснить: если вы продолжаете срываться на детей и истерить, вашей вины в этом нет. С вами все так: вы нормальный человек и не плохой родитель. На самом деле это настолько важно, что я, пожалуй, выделю эти слова заглавными буквами: **ВЫ НЕ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ**. Воспитывать детей тяжело, все люди срываются, а вам просто не попались достаточно толковые рекомендации, как с этим справляться, и поддержки маловато. Но все получится. Обещаю.

Почему не существует плохих родителей

Некоторые из вас наверняка считают, что где-то все-таки есть плохие родители – отцы и матери, которые ведут себя ужасно, бьют детей, угрожают им, стыдят их и регулярно оставляют без присмотра. Может, вы даже считаете себя одним из таких родителей. И, возможно, вы правы, а может, и нет, но в любом случае я отказываюсь приклеивать ярлыки «плохой родитель» к кому бы то ни было. Стоит один раз получить такой ярлык – и путь к исправлению закрывается, идти некуда, меняться и исцеляться уже не хочется. Поэтому мы будем говорить не о плохих родителях, а о родителях, которым сложно, очень сложно, потому что пока они не располагают нужной информацией, ресурсами и поддержкой. Отнесемся к ним и к себе с эмпатией и подумаем, что делать дальше.

Шаг 1: поймите, почему вы истерите

Во-первых, давайте проясним, что это значит – истерить – и почему мы это делаем. Если коротко, мы срываемся, когда кто-то наступает на нашу большую мозоль. Так что стоит задуматься, откуда взялись эти мозоли, почему именно родительство обостряет их чувствительность и что происходит, когда на них наступают.

Чтобы процесс активизации «тревожной кнопки» стал понятен, надо изучить свое психическое и физическое состояние. Когда вы поймете, какие триггеры запускают вашу нерв-

ную систему и как это приводит к последующему срыву, вы осознаете, что срывы не слабость характера и не ваша моральная неспособность держать себя в руках. Это нормальная человеческая «прошивка», запускающая реакцию «бей, беги, замри или истери». Когда активизируются болезненные триггеры, эта реакция запускается независимо от того, адаптивна она или неадаптивна. Но есть и хорошая новость: как только вы разберетесь в этом механизме и его причинах, вы перестанете испытывать бессилие и чувство вины, а взамен приобретете уверенность и навыки работы со своим взбесившимся мозгом (и он перестанет подминать вас под себя в ходе каждой перегрузки).

Шаг 2: выявите свои тревожные кнопки и триггеры

Под тревожными кнопками мы будем подразумевать нервную систему и ее механизмы, под триггерами – все, что приводит нервную систему в действие, заставляет кнопки мигать и гореть ярче, становиться больше и чувствительнее, отчего детям легче на них нажимать. А они будут на них нажимать, в этом не сомневайтесь. Дети генетически, эволюционно, физиологически, психологически и эмоционально заточены на то, чтобы жать на ваши тревожные кнопки своими липкими пальчиками при любом удобном случае – такова уж особенность их развития и отношений с вами, ближайшим взрослым. У некоторых детей получается жать сильнее и быстрее, но жмут все. Они делают это не потому, что втайне вас ненавидят. Они делают это потому, что они – ваши дети.

Большинство книг по воспитанию пытаются прекратить нажатие кнопок вовсе, то есть концентрируются на попытке регулировать поведение детей. Технически это ваша родительская обязанность – научить детей не тянуть свои маленькие ручки к чужим кнопкам, в прямом и переносном смысле. Но в данном случае, когда речь идет об управлении срывами, это не лучшая тактика. Подумайте: вы действительно хотите поставить свое психическое здоровье в прямую зависимость от поведения кого-то, кто лижет стены и ревет, потому что ему поджарили квадратный тост, а не треугольный? То-то же.

Под триггерами подразумевается все, что приводит нервную систему в действие, заставляет кнопки мигать и гореть ярче, становиться больше и чувствительнее, отчего детям легче на них нажимать.

К счастью, есть план получше, и он заключается в том, чтобы выявить свои тревожные кнопки. Мы узнаем, что заставляет их вспыхивать, то есть найдем триггеры, и научимся выключать тревожные лампочки. Хорошая новость: это довольно просто сделать, никаких хитроумных секретов тут нет, и такой навык пригодится не только в воспитании детей, но и в других сферах жизни. Плохая новость: это не всегда легко, особенно занятым родителям, у которых триггеры могут быть активированы постоянно. Еще одна хорошая новость: вы родитель, а это само по себе означает, что трудностями вас не испугать.

Шаг 3: научитесь не срываться

Некоторым родителям, чтобы совершить существенный скачок вперед, достаточно будет всего лишь знания, как именно тревожные кнопки и триггеры приводят к срыву. Когда ясно видишь, как определенные ситуации и опыт активируют нервную систему, власть триггеров ослабевает. Здорово, если это ваш случай, но большинству людей одного знания недостаточно, им нужно научиться делать свои кнопки как можно менее яркими, заметными и чувствительными к нажатию. Обычно это называют заботой о себе. Я знаю, что у многих родителей от этого словосочетания дергается глаз, поэтому буду называть заботу о себе «всякими штуками, которые нужно делать, если не хочешь орать». К счастью, это несложно и не надо пытаться сделать это идеально. Вы не к марафону готовитесь. Вам просто нужно чуть-чуть заручиться

терпением на случай, если ваш маленький безобразник захочет есть через 20 минут после того, как отказался от нормального обеда.

Почему дети жмут на кнопки

Дети жмут на кнопки по разным причинам. Потому что им хочется внимания, хочется получить то, что хочется, или просто потому, что незрелая нервная система пока не позволяет им контролировать свои импульсы и поступать «по-взрослому». Иногда они просто ведут себя, как обычно ведут себя дети: орут, разводят грязь и бесят всех вокруг. Кроме того, дети чаще жмут на ваши кнопки, когда у них самих срабатывают триггеры: например, когда они устали, голодны, растеряны, испуганы, взбудоражены, встревожены или переполнены другими сильными эмоциями. В такие моменты разумно помочь ребенку, перенаправить его внимание, успокоить и покормить. Каждый раз, когда вы поступаете таким образом, вы показываете эффективный способ реагирования на триггеры. Помните: ваша задача заключается не в том, чтобы отучить их нажимать на кнопки. Ваша задача – научить их замечать собственные триггеры и умело реагировать на них (а именно об этом рассказывает данная книга), а также заботиться об их собственных кнопках, чтобы те становились менее заметными и чувствительными к нажатию.

Шаг 4: не срывайтесь

Овладение навыками, описанными выше (управление тревожными кнопками, нивелирование триггеров), естественным образом снижает вероятность срывов.

Но (а как же без но) ваши дети все равно будут находить больные места. Вы это знаете, я это знаю, а самое главное, они это знают. Они умеют жать на кнопки не хуже, чем тыкать в экранчик планшета. Как только они перестают тыкать в этот треклятый планшет, они начинают тыкать в вас. Когда это происходит, есть два варианта развития событий: 1) вы срываетесь; 2) вы делаете что-то другое.

Вам, наверное, интересно, что скрывается за дверью номер два, иначе вы не купили бы эту книгу. Итак, залог спокойствия – в осознании своих чувств: вы должны *увидеть* момент перед срывом, засечь его и дать себе шанс успокоиться. Способность сказать себе: «Я злюсь», зафиксировать этот момент – вот что придает сил и позволяет перенаправить свою злость в другое русло. Способность почувствовать, что у вас напрягаются плечи и жжет в груди, когда ребенок уже 20 минут не может надеть ботинки, – вот ключ к предотвращению катастрофы. Если вы не в состоянии заметить, что на грани, то не сможете сделать шаг назад и успокоиться.

В ту самую минуту, когда вы почувствуете, что вот оно, «началось», что вот-вот вы перейдете в режим полноценной истерики, еще можно сделать паузу и переключиться на любой другой режим. Главное – помнить, что: а) способность засекать момент «закипания» – навык, то есть его можно приобрести и развить; и б) осознать свое состояние, сделать паузу и сменить режим можно *в любой момент*, в том числе когда вы уже произносите гневную тираду. Вы не подорвете свой авторитет, не проиграете битву и не будете выглядеть идиотски в глазах своих детей или других людей, чье мнение вас беспокоит.

Если вы не в состоянии заметить, что на грани, то не сможете сделать шаг назад и успокоиться.

Я не шучу: это действительно возможно. Я покажу, как это сделать, и с практикой (а поскольку у вас есть дети, у вас будет много возможностей попрактиковаться, не сомневайтесь) вы всему научитесь.

Шаг 5: освойте сценарии, как вести себя после срыва

Я обещала, что со временем вы начнете лучше справляться со срывами. Но не говорила, что это будет получаться каждый раз. (Лучше сразу возьмите на вооружение новый девиз: «Не получилось – ну и ладно».) Иногда вы все же будете срываться. После срывов весьма заманчиво притвориться, что ничего не было, но не рекомендую этого делать. Такое поведение собьет с толку и вас, и детей и увеличит вероятность последующих срывов.

К счастью, есть два идеальных сценария, как себя вести после срыва. Оба помогают восстановить эмоциональное состояние, поправить отношения с ребенком и сохранить спокойствие, когда тот в следующий раз начнет вас доставать. И чем быстрее вы освоите хотя бы один, тем быстрее рассеются нависшие над вами грозные тучи.

Итак, вы можете: 1) посочувствовать себе или 2) полюбопытствовать, что произошло. Есть, конечно, третий вариант: начать ругать себя, мысленно перечислять все причины, почему вы плохой родитель и наносите своим детям непоправимую травму. Можно даже посравнивать себя с другими родителями; а если перед глазами нет реальных примеров, взять идеальных родителей из соцсетей! Но это не принесет вам никакой пользы. К сожалению, отдаваясь чувству вины, вы не решаете проблему, а приобретаете новые, например: 1) начинаете чувствовать себя еще ужаснее и 2) увеличиваете вероятность новых срывов, а это прямо противоположный результат тому, к которому мы стремимся. Самосострадание – не просто полезный инструмент восстановления после срывов, но и превосходная стратегия их предотвращения. Подробнее поговорим о нем в [главе 5](#). А в [главе 9](#) рассмотрим, как самосострадание и любопытство помогут быстро и эффективно переключиться и изменить психологическое состояние, а также научимся использовать их для восстановления после срывов.

Надеюсь, теперь вы немного представляете, как именно вам поможет эта книга. Возможно, вам захочется сразу перескочить на [главу 8](#) («Та самая глава, которую вы ждали: как не срываться») и пропустить информацию о тревожных кнопках и триггерах, но прошу: не делайте этого. Невозможно сохранять спокойствие, когда вы не спали три дня, ваша мать беспрерывно вам названивает и вы боитесь, что не сможете в этом месяце заплатить за квартиру. Лишь прояснив, с какими триггерами и тревожными ситуациями вы имеете дело, и начав потихоньку разбираться с ними, вы сможете сохранять спокойствие в потенциально взрывоопасные моменты. А как только вы научитесь отслеживать момент начала срыва, у вас начнет получаться вовремя останавливаться или хотя бы минимизировать ущерб.

Есть два идеальных сценария, как себя вести после срыва. Оба помогают восстановить эмоциональное состояние, поправить отношения с ребенком и сохранить спокойствие, когда тот в следующий раз начнет вас доставать.

Но главное, что запомните: вы не одиноки в своей беде. Всем тяжело, но вы сможете. Я здесь, чтобы помочь.

Глава 1. Почему мы срываемся

- **Распространенные причины родительских срывов**
- **Минусы срывов**
- **Почему так сложно не срываться**
- **Немного об устройстве мозга**

Прежде всего давайте проясним, что я имею в виду под срывами, истериками и прочими взрывами кетчупа. Ведь каждый взрослый истерит по-своему. Это индивидуально, как предпочтения в порно. Нет, пожалуй, порно – плохое сравнение. Я к тому, что срыву сложно дать четкое описание, но, когда это случается с вами, сомнений быть не может – это он.

Что такое срыв

Большинство срывов обладают общими характеристиками – попробуем запомнить их с помощью акронима БРЭТ (Бессознательность, Реактивность, Эмоции, Токсичность). Не самый изящный акроним, но, надеюсь, он отложится у вас в памяти (можно рифмовать с «бред»). Также следует сразу запомнить, что потеря контроля над своими эмоциями – нежелательное, но совершенно нормальное человеческое состояние, которое чем-то напоминает газы. Все пукают, даже если притворяются, что это не так. Можно предпринять меры, чтобы пукать реже, но целиком от газов вы все равно не избавитесь. Впрочем, когда вы замечаете, что собираетесь пукнуть, вы можете предпринять ряд шагов, чтобы уменьшить нежелательные последствия для окружающих. Кроме того, хочу еще раз напомнить: воспитание детей – дело настолько серьезное, что без юмора тут просто никак не обойтись. Поэтому я и дальше буду сравнивать родительские срывы с пуками.

Итак, вернемся к нашему БРЭТу! Родительским срывам свойственны общие черты, перечисленные ниже.

Бессознательность. Важно запомнить, что в основном срывы происходят не сознательно и не намеренно. Согласитесь, редко кто приходит с работы после неудачного дня и думает: «Что-то я сегодня испытываю сильный стресс. Дай-ка наору на детей!» В большинстве случаев срывы – бессознательный процесс, который вы не контролируете. Корни этих бессознательных паттернов часто можно найти в детстве и в том, как на вас срывались ваши собственные родители. Поэтому нельзя просто взять и *решить не срываться*, а потом сдержать данное себе обещание. Ваши взрывы – естественное следствие неврологических и биологических процессов, заложенных в ходе развития: они не являются осознанным выбором.

Реактивность. Реактивность можно понимать двояко. Реакция – то, что мы говорим или делаем *в ответ на что-то еще*. Что-то должно случиться, чтобы мы вскипели, – срывы не возникают на пустом месте. Иногда их причина ясна, она перед глазами и можно установить прямую причинно-следственную связь между триггером и результатом. А бывает, человек срывается и не может понять почему. Причиной может быть что-то, что произошло пять минут, часов или лет тому назад, и дети тут, возможно, ни при чем. Неважно, что это и как давно случилось; необходимо понять, что именно провоцирует нежелательную реакцию, – это и есть задача первостепенной важности. Если вы никогда не поймете, что май для вас особенно трудный месяц, потому что именно в этом месяце вы когда-то пережили первый выкидыш, то

не сможете сделать осознанный выбор и окружить себя усиленной заботой в этом месяце. Если вы не смиритесь, что зубная боль не пройдет по волшебству, то не пойдете к зубному.

Еще одно понимание реактивности – это способность человека быстро реагировать на *реальную или кажущуюся угрозу*. Наши мозг и тело в ходе эволюции развивались так, чтобы уберечь нас от физической угрозы. К сожалению, они до сих пор не усвоили, что в наши дни большинство стрессоров – эмоциональные и психологические, никак не угрожающие жизни. Именно поэтому мозг и тело отвечают на ситуации, которые вовсе не требуют такой сильной и немедленной реакции. Кроме того, мозг не всегда способен увидеть разницу между серьезной проблемой и мелкими неприятностями, поэтому мы реагируем грандиозной истерикой, даже когда в этом нет необходимости.

Эмоции. Срывы обычно связаны с сильными эмоциями, причем не только с гневом и яростью. Причиной может стать почти любая сильная эмоция: страх, грусть, смутнение, беспомощность, стресс, раздражение, беспокойство, смущение, вина, стыд. Триггерами могут послужить даже положительные эмоции: любой родитель хотя бы раз видел, как дети досмеялись до истерики. Иногда сильные эмоции провоцируются выходками детей, а иногда – нет. Мы можем осознавать, что испытываем те или иные эмоции, а можем и не осознавать. Запомните: 1) срыв является эмоциональной реакцией, а не рациональной и 2) мы не контролируем свои чувства в той мере, как нам того хотелось бы. Нельзя заставить себя испытывать те или иные эмоции: можно лишь *заметить* свое эмоциональное состояние и *выбрать*, как реагировать на него.

Токсичность. Помните, когда ваш ребенок выбежал на проезжую часть или чуть не упал с лестницы? В тот момент у вас наверняка возникли сильные эмоции, что спровоцировало автоматическую реакцию: возможно, вы заорали или быстро схватили ребенка за руку. Даже если вы закричали слишком громко или дернули ребенка за руку слишком сильно, я бы не стала характеризовать этот момент как срыв. Это пример совершенно нормальной реакции нервной системы на потенциально опасную ситуацию. Такие моменты не токсичны, не являются проявлением жестокости с вашей стороны и не вредят вашим отношениям с детьми. Это просто БРЭ – без Т.

А вот токсичные срывы – это непредсказуемая и непропорциональная реакция, включающая злые слова, физическую агрессию, личные нападки, обвинения и попытки пристыдить ребенка. В такие моменты кажется, что вы себя не контролируете. Токсичные срывы случаются, когда срабатывает триггер, и в свою очередь они становятся триггерами для всех участников процесса. Например: вы можете заорать на ребенка за то, что он пролил молоко, взорваться, потому что он слишком долго надевает обувь, или прочитать гневную тираду дочери, потому что та забыла сделать домашнюю работу. Эти реактивные взрывы способны нарушить и ослабить связь между вами и вашими детьми.

Кроме того, частое напряжение и стресс влияют на мозг и нервную систему и увеличивают вероятность срывов в будущем. Вот почему так важно не только научиться регулировать частоту срывов, но и знать, как восстановить связь с ребенком после того, как срыв уже произошел.

Самые токсичные срывы и как с ними быть

У родительского срыва много лиц, но некоторые уродливее других. Особенно сильный вред причиняют оскорбления и угрозы, а также физическая агрессия и насилие любого вида: избиение, пощечины, шлепки, швыряние предметов. Все это может быть частью культуры, в которой вы воспитывались

и воспитываете своего ребенка; но, возможно, раньше вы с таким не сталкивались. В любом случае, если такое поведение имеет место в вашем доме, его надо прекратить. Во-первых, по возможности перестаньте винить и стыдить себя. Да, ситуация серьезная, но чем скорее вы найдете внутри немного сочувствия к себе и сможете себя простить, тем скорее обратитесь за помощью и станете на путь важных изменений. Вы не единственный в мире родитель, кто бьет или шлепает ребенка, но это не значит, что так поступать нормально. Вы можете стать лучше. Обещаю. Возможно, в одиночку это сделать не получится, однако не волнуйтесь, что вы как родитель потерпели фиаско. Вы просто запутались. Поговорите с человеком, которому доверяете: с другом, членом семьи, педиатром, психотерапевтом, психологом, священником, раввином, имамом. Разговор не обещает быть простым и приятным, но это необходимо сделать. И у вас получится.

Итак, вкратце. Срывы – это БРЭТ: бессознательное, реактивное и токсичное поведение, спровоцированное сильными эмоциями. Что касается конкретных проявлений этого поведения, я не случайно не стала акцентировать внимание на том, как именно вы себя вели в ходе срыва: огрызались, кричали, хлопали дверью или просто гневно уходили прочь, что-то саркастически бормоча себе под нос. Мы все взрываемся по-разному, и наши срывы имеют разную степень интенсивности; лучше сосредоточиться на общих характеристиках, чем описывать каждый конкретный случай. Молчаливый взгляд может причинить не меньше боли, чем летящий через всю комнату пульт от телевизора. А некоторые родители умеют произносить хладнокровные угрозы таким ледяным тоном, что сам Клинт Иствуд позавидует.

Токсичные срывы – это непредсказуемая и непропорциональная реакция, включающая злые слова, физическую агрессию, личные нападки, обвинения и попытки пристыдить ребенка.

При этом у большинства людей есть привычное поведение при срывах: один огрызается, другой кричит, третий хлопает дверью – и очень важно выявить его, так как единственное, что мы можем контролировать при срыве, – привычное поведение.

Надеюсь, читая эти строки, вы удивились, потому что, если нет, значит, до этого вы читали невнимательно. Еще недавно я говорила, что мы не можем контролировать свои эмоции и срыв относится к бессознательному реактивному поведению, а теперь утверждаю, что можно контролировать привычное поведение при срывах. Но, если оно автоматическое и бессознательное, как это сделать?

Молчаливый взгляд может причинить не меньше боли, чем летящий через всю комнату пульт от телевизора.

Этому и посвящена оставшаяся часть данной книги. Не волнуйтесь: я не стану предлагать вам расслабиться вместо истерики. Если бы вы могли расслабиться, то давно бы так и поступили, и сейчас все читатели моей книги смотрели бы сериал и пили травяной чай, а не искали помощи на этих страницах. Нет, я собираюсь научить вас снижать вероятность срывов, а это можно сделать, если понять, как распознавать триггеры и эффективно реагировать на них, уменьшать яркость и чувствительность тревожных кнопок и замечать, когда вы входите в режим БРЭ, чтобы вовремя остановиться и обойтись без Т. Наконец, я научу вас восстанавливаться после взрыва, чтобы он не повторился.

Поняли? Отлично. Теперь, когда мы разобрались, что такое срыв, давайте представим сценарий потенциально взрывоопасной ситуации, когда вам удастся *не* сорваться.

Не срываться – как это вообще?

Некоторые думают, что идеальный родитель постоянно спокоен и собран и никогда не вступает в конфликты с детьми. Им кажется, что где-то в мире есть родители, которые всегда счастливы, терпеливы и внимательны к ребенку, которые реагируют на любые детские выкрутасы с любовью в сердце и улыбкой на лице, какое бы дерьмо (в переносном или прямом смысле) детки ни подкинули под их уставшие ноги. Такое представление пахнет волшебной сказкой и невозможно ни для меня, ни для вас, ни для другого родителя на нашей планете.

Конфликты, разногласия, неприятные чувства и сильные эмоции – совершенно нормальное, естественное и допустимое следствие человеческих отношений, и, если с вами это происходит, это вовсе *не значит, что вы что-то делаете неправильно*. Совместная жизнь с людьми – штука непростая: даже если вы очень любите их, они не всегда будут поступать как вам нравится. Ситуация особенно осложняется, когда один из этих людей испытывает хронический стресс, а другой – маленький человек с незрелым мозгом. Как клинический социальный работник я всегда больше беспокоюсь о тех, кто утверждает, что никогда не ссорится, чем о тех, кто признает существующие в семье конфликты и напряжение.

Человек вполне способен испытывать сильные эмоции – глубочайшее раздражение, испуг, грусть и смятение, но не допускать токсичного вымещения этих эмоций на окружающих. Сообщить ребенку о том, что вы чувствуете, можно и не срываясь на него.

Вы не сорветесь, если вовремя поймете и засечете, что происходит внутри вас и вокруг, и сознательно решите не бушевать, успокоиться и закрыть рот, даже если вы понятия не имеете, что делать дальше. Даже если вы не представляете, как реагировать на оскорбительное, несносное или просто слегка раздражающее, но именно сейчас кажущееся совершенно безобразным поведение детей, обещаю: если вы будете действовать в относительно спокойном состоянии, любой ваш поступок окажется гораздо эффективнее и эмпатичнее бессознательной реакции, спровоцированной срывом.

Почему лучше не срываться

Этот пункт вроде бы не надо даже объяснять, но мне столько раз приходилось разговаривать с родителями, которые просто не понимали, почему срывы так проблематичны, что, пожалуй, расскажу об этом подробнее.

Срывы вредны для родителя. Когда вы взрываетесь, нервная система работает на пределе, а гормоны стресса зашкаливают, что негативно отражается на всем организме. Хронический стресс в итоге способен привести к повышению кровяного давления, ослаблению иммунитета, мигреням, проблемам со сном. Частые срывы и сопутствующий им стресс становятся причиной долговременных проблем со здоровьем. Но дело не только в этом. Со временем срывы способствуют созданию новых нейронных связей, то есть в буквальном смысле перепрошивают ваш мозг, и не в лучшую сторону. Чем чаще вы срываетесь на детей, тем более прочной и автоматической становится нейронная связь «триггер – истерика»: срыв будет происходить все легче и быстрее, потому что он прописан в мозге.

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.