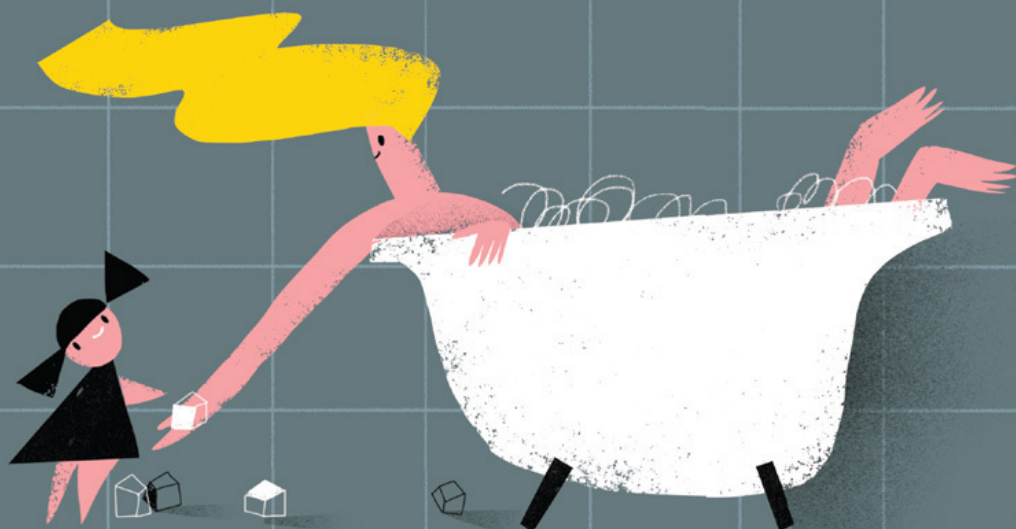


ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ

Бике
Генен



- ✦ Позаботиться о себе, пока заботаешь о ребёнке
- ✦ Справляться с эмоциональными взрывами ребёнка
- ✦ Больше не плакать от бессилия и усталости



Путеводители для родителей (Альпина)

Бике Генен

**Высокочувствительные.
Как позаботиться о себе,
пока заботишься о ребенке**

«Альпина Диджитал»

2020

УДК 159.922.73

ББК 8.9

Генен Б.

Высокочувствительные. Как позаботиться о себе, пока
заботишься о ребенке / Б. Генен — «Альпина Диджитал»,
2020 — (Путеводители для родителей (Альпина))

ISBN 978-5-96-149349-8

Психотерапевт Бике Генен не понаслышке знает, каково быть высокочувствительной мамой высокочувствительных детей. Ее книга поможет вам сохранить равновесие в трудных ситуациях и даст массу практических советов. Вы научитесь принимать свою высокую чувствительность, перестанете считать ее чем-то плохим и найдете в ней силу и ресурс. Я знаю, как это бывает. Высокочувствительные родители, как никто другой, понимают, что нужно их ребенку. Они – золото для своих высокочувствительных сына или дочери, потому что являются для них такой безопасной гаванью. Теми, кто без лишних слов понимает, сколько боли может причинять вой сирены за окном, как тревожно войти в новый класс, как трудно прощаться, как обидно слышать, что вы снова «преувеличиваете»... Зачем читать Эта книга поможет высокочувствительным родителям в самых разных аспектах: • Больше не плакать от бессилия и усталости; • Найти баланс в хаосе тысячи дел; • Не срываться, когда срываются планы; • Отбросить мысль, что вам достался проблемный малыш; • Справляться с эмоциональными взрывами ребенка; • Перестать оправдываться за свою неидеальность; • Отпускать ситуации, которые невозможно контролировать; • Помочь ребенку есть и спать без капризов. Время от времени сердится каждый, но, возможно, вы чувствуете, что злитесь чаще обычного: на себя, партнера, ребенка, окружение. Я советую подумать о триггерах, что в последнее время наиболее часто пересекали ваш путь. Но подумать не для того, чтобы использовать их как оправдание, а чтобы понять: из-за чего вы сейчас стали сильнее сердиться на вашего партнера или детей? Для кого Для высокочувствительных родителей.

УДК 159.922.73

ББК 8.9

ISBN 978-5-96-149349-8

© Генен Б., 2020

© Альпина Диджитал, 2020

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 8 |
| Триггер 1 | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 32 |

Бике Генен

Высокочувствительные. Как позаботиться о себе, пока заботишься о ребенке

Переводчик Юлия Тележко

Главный редактор Л. Богомаз

Руководитель проекта Д. Михайлова

Арт-директор П. Плавинская

Корректоры З. Скобелкина, Т. Подгорная, Н. Витько

Компьютерная верстка О. Макаренко

Иллюстрация на обложке М. Павликовская

Дизайн обложки А. Умирова

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2020, Lannoo Publishers. Original title: Hoogsensitief ouderschap.

Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans. Translated from the Dutch language.
www.lannoo.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2023

* * *

ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ

Как позаботиться о себе,
пока заботишься о ребенке

БИКЕ ГЕНЕН

Перевод с голландского



МОСКВА 2024

Предисловие

Моя семья супергероев

Позвольте представиться! Меня зовут Бике, и я – супергероиня. А еще я жена героя и мама двух мини-героев. Вы можете нас сравнить с *Суперсемейкой 7-го уровня*, хотя у нас совсем другие суперсилы, чем у классических Бэтменов и Женщин-кошек этого мира.

Глаза мне открыла дочь: «Мама, у всех нас уникальные способности: мы ловко падаем! Мы – герои, которые лучше падают, чем летают. В этом наша супер-сила». Я сначала рассмеялась, но потом поняла, насколько серьезна была моя дочка. И не смогла ответить ей ничего другого, кроме: «Да, действительно, мы хорошо умеем падать. Мы падаем даже без причины. Это настоящее мастерство. Кроме того, мы падаем стильно: не особенно элегантно, но очаровательно неловко и непременно без слез (если только не поранимся до крови). Затем мы закатываем глаза. А после трезво смотрим на себя и на жизнь, немного хихикаем (ведь, как ни крути, падать как-то стыдно). А после просто идем дальше».

Впрочем, мы можем и многое другое...

Вот, например, мой муж Сюз. Он – герой, лучше всех умеющий смотреть на вещи трезво. На его плаще написан девиз «Все будет хорошо!». Кроме того, он герой – потеряшка ключей и кошелька. Герой заседаний в туалете. Настоящий мастер игнорирования моего нытья. А еще он – герой-гладилик, чем приводит меня в большой восторг. Ну и, кроме того, он в нашем доме единственный, кто является героем в истинном смысле этого слова, поскольку он – пожарный.

Нашего с Сюзом первенца, Тюра, тоже можно назвать героем, хоть он и совсем не похож на Сюза. Тюр – очень чувствительный герой. У него на голове тысячи антенн, которые всё замечают, за всем наблюдают и всё перерабатывают. Поэтому Тюр – главный по осознанию, обонянию, слышанию и видению всего того, что вы сами бы ни за что не заметили, даже если бы глядели во все глаза. А еще он – герой мозгового фронта, ведь Тюр умеет думать быстро и сразу о многом. Получается это у него довольно здорово. Но есть проблема: после особенно сложных дум Тюру непременно нужно немного поплакать, чтобы снова набраться сил... Думаете, это все? А вот и нет! Ведь Тюр, помимо прочего, наш герой фантазий и обнимашек. И, конечно же, никто не может повторить его флик-фляк¹!

Уф-ф-ф-ф...

А теперь настала пора рассказать вам про нашу дочь Фран. Ее суперсила – железная воля, умение быть убедительной и невероятно богатый словарный запас. Она может взглянуть на вас сердитым взглядом и через две секунды снова обаять. Под ее крутой внешностью скрывается золотое сердечко. Как и положено настоящей героине, она умеет разговаривать с животными и заботиться о других. Спорить с Фран бесполезно – уж больно она упряма. И хоть она, как и все мы, героиня падений, Фран гораздо лучше нас всех умеет снова вставать на ноги.

Что же до меня, то я – старейший герой из нас четверых! Точнее, героиня. Моя главная суперспособность – делать много дел одновременно. И мне кажется, что у меня это получается совсем неплохо. Судите сами: собирая свои грязные вещи в стирку, я могу в то же самое время сверхъестественно здорово вздохнуть, брюзжать и переворачивать вверх дном все и вся, подобно мощному урагану (к счастью, этот ураган довольно быстро успокаивается, после чего я становлюсь героем по приношению искренних извинений). Но это еще не все! Я, как и Тюр,

¹ Флик-фляк – акробатический прыжок назад (сальто-мортале). (Прим. пер.)

герой в области чувствительности, из-за чего чувствую и думаю практически без остановки. Где, спросите вы, я беру свою суперсилу? Отвечаю: ради этого я выпиваю литры кофе. А еще, хоть мне и стыдно, добавляю слишком много джина в мой тоник, из-за чего мое лицо моментально краснеет.

Мне продолжать? Продолжаю! Я – героиня взволнованности, героиня заботы о других и героиня любви (уж больно сильно я люблю моего мужа и детей). Мой геройский плащ висит на крючке лишь тогда, когда дома все сладко спят и видят сны о наших будущих приключениях.

Короче говоря: я – мама. А быть мамой – это значит жить во всю силу! Во всю силу весело, забавно, трудно, утомительно, странно и запутанно. И, конечно, мне приходится во всю силу учитывать то, что все мы очень разные, и во всю силу стараться сделать так, чтобы мы друг друга понимали, принимали, не ссорились и находились в равновесии.

Иногда я напоминаю себе ученого, который сидит в лаборатории и изучает сверхчувствительность. Для этого ему приходится часто проводить самые разные опыты: приятные и не очень. И совершенно необходимые для того, чтобы все разобрать, разложить по полочкам и сделать правильные выводы. Кажется, именно это и называется профессиональной деформацией.

Я – драма-терапевт. И благодаря этому опыту давно уже попала в мир коучинга. В моей практике я сопровождаю много высокочувствительных родителей, которые чуть-чуть потеряли равновесие. Потому что воспитывать – это не всегда легко. А высокая чувствительность приносит в этот процесс дополнительные вызовы, неудобства и сложности.

Как я сама к этому пришла

Я ничего не знала о высокой чувствительности, пока у меня не родился Тюр. И даже тогда мне понадобилось почти три года, чтобы понять, что именно происходит с моим ребенком. Я так часто сомневалась в себе, в нас как родителей, а также в Тюре...

С самого рождения он реагировал на все не так, как остальные дети, которых я знала. Да и у детей моих подруг случались порой скачки роста, во время которых малыши были вялые и сонные, ныли или плакали. Но Тюр... Он всегда был такой! И успокаивался только тогда, когда мы носили его на животе в «кенгурушнике». Каждый раз, когда мы все же отваживались положить его в колыбельку, он немедленно просыпался и смотрел на нас так, что становилось понятно: этот трюк у нас не пройдет.

Все вокруг давали нам советы и рекомендации – конечно же, с самыми лучшими намерениями. Но это делало меня еще более неуверенной. У остальных мам и пап, казалось, все получалось. Значит, дело во мне?

«А В ЦЕНТРЕ ХАОСА БЫЛ ТЫ»

Однажды кто-то посоветовал мне хотя бы один раз дать Тюру проплакаться. Сколько? Да хоть всю ночь! Мол, только так он отучится капризничать.

Мое сердце начинало болеть лишь от одной только мысли об этом! Ведь Тюр не казался мне ребенком, который всегда требует внимания к своей персоне. Казалось, он действительно в нас нуждался. Чувствовать с нами связь буквально и телесно было, казалось, для него необходимо, элементарной базовой потребностью – такой же, как еда, питье и сон. Но попробуйте это объяснить другим...

Как часто я получала комментарии, что я слишком мягка с ним! «Он же очень много плачет, да?» Да, словно я сама этого не знаю!

Я связывала это с его трудным и слишком ранним рождением (после срочного кесарева сечения он лежал десять дней в инкубаторе), постоянным отсутствием моего мужа (в то время он был в армии и долго находился на службе). Казалось бы, при чем тут я? Однако я часто

упрекала во всем именно себя. С моей точки зрения, я была не самой хорошей мамой... Как бы я сегодня хотела вернуться в прошлое и прошептать самой себе на ухо, что все будет хорошо, что я все делала правильно, что я просто должна следовать своим чувствам и что тогда мы с Тюром выкарабкаемся! Ибо после всех падений и вставаний сейчас я могу смело сказать о том, что мы многому научились. Что я знаю себя гораздо лучше, чем раньше. И что за все это мне больше всего нужно поблагодарить моего сына, ведь едва мы поняли, что наш ребенок высокочувствителен, в моей голове собралась вся головоломка.

Сейчас я как коуч учу подобных высокочувствительных родителей. Потому что высокая чувствительность – это не только огромный талант и суперспособность, но и самый сложный вызов.

Зачем эта книга?

Про высокочувствительных детей и взрослых, а также про высокочувствительное воспитание сказано и написано множество раз. Однако я еще ни разу не встречала книги, которая бы мне поведала о том, как я, будучи высокочувствительным родителем, могу хорошо заботиться не только о ребенке, но и о себе.

Я знаю, как это бывает. Высокочувствительные родители, как никто другой, понимают, что нужно их ребенку. Они – золото для своих высокочувствительных сына или дочери, потому что являются для них такой безопасной гаванью. Теми, кто без лишних слов понимает, сколько боли может причинять вой сирены за окном, как тревожно войти в новый класс, как трудно прощаться, как обидно слышать, что вы снова «преувеличиваете»...

К сожалению, высокочувствительный ребенок часто приносит в дом дополнительные проблемы: родители воспринимают его повышенную чувствительность как некий вредный генетический подарок. Они чувствуют в этом свою вину, ведь это их «ошибка», что их ребенок «такой»... Признаюсь: видя, как Тюр борется, или в который раз сама теряя равновесие, я тоже с трудом принимаю мою высокочувствительную личность и забываю, сколько прекрасных подарков преподнесла мне она.

А ведь их целое множество!

Именно о них я и хотела бы поговорить в данной книге.

Это не профессиональный опус о высокой чувствительности как об особенности личности. Если вы на самом деле хотите знать, что это такое, то легко можете найти список литературы по данной теме в конце моей книги. Я же фокусирую внимание на девяти узнаваемых триггерах, выводящих из равновесия многих высокочувствительных людей. И протягиваю руки, за которые можно ухватиться, чтобы быстрее восстановить равновесие.

Шатающиеся молочные зубы

«Ты уверена, что тут не про меня?»

Я улыбаюсь. В данном примере речь идет исключительно обо мне, хотя я полагаю, что эта проблема касается очень многих мам.

Возможно, это то, что ты чувствуешь?

«Точно! Я узнаю себя во всем том, что ты пишешь. И хочу еще раз прочесть то, что ты написала, прочесть несколько раз, чтобы раз за разом узнавать себя и размышлять. Каждый раз чужие примеры становятся кусочком моей истории. И я чувствую, что столько всего хочу и могу сделать с этой книгой! Надеюсь, что мне это удастся».

Реакция подруги, когда она читала первую версию моей книги, была деликатной, но честной. Ведь она действительно могла встретить себя на ее страницах довольно часто. И была готова к этому...

В ту ночь я вспомнила, как когда-то давно дочка гордо показала мне свою зубную шка- тулку, в которой лежали ее недавно выпавшие молочные зубки. Она улыбалась, демонстри- руя дыру во рту на том месте, где еще недавно находились два крошечных зуба. И я поняла, что реакция моей подруги была практически такой же, как у моей дочки тогда: она гордилась.

Процесс обретения нового понимания чем-то похож на потерю молочных зубов: то, что, казалось, было таким незыблемым и прочным, вдруг начинает качаться. И вот что важно в обоих случаях: «отпускать» эти зубки можно лишь тогда, когда уже готовы прорезаться новые коренные зубы. Ты возишься с ним, колеблешься и расшатываешь зубик все больше и больше. Это так захватывающе! И вот наконец момент наступил. Победа над сомнениями. Чистая эйфория. Зубик выпал!

Но важно помнить: взрослый зуб появляется не сразу. Он растет из ранимой мягкой десны, растет очень медленно. Зато он прочный и на крепких корнях. И этот зуб больше, чем предыдущий. Через какое-то время кажется, что он был у вас всегда, но все же воспоми- нания о том шатающемся молочном зубе не стираются из памяти еще очень долго.

Девять триггеров для высокой чувствительности

Будьте спокойны: я не собираюсь рассказывать в этой книге о том, как вы должны себя вести. «Должен» – это, кстати, то слово, на которое у меня возникает немедленная аллерги- ческая реакция. Я хочу рассказать о том, что открыла для себя за прошедшие семь лет, как сильно сама спотыкалась, в какие ловушки попадала и в чем выросла. Но, конечно же, я черпала информацию и из рассказов многих других высокочувствительных родителей, которым помо- гала в качестве профессионала.

Я постаралась написать эту книгу так, чтобы для ее понимания не требовалось быть экс- пертом. При этом исходила из девяти триггеров, которые узнает любой высокочувствительный человек, независимо, молод он или стар... Триггеры – это то, что сознательно или неосознанно способно вывести нас из равновесия. Они определяют, пройдет наш день хорошо или плохо. Они определяют, разведемся мы вечером или рассердимся. Конечно, было бы здорово взять да и изгнать эти триггеры из нашей жизни. Но, увы, это невозможно. А потому все, что нам остается, это найти способ правильного с ними взаимодействия...

Моя мама всегда говорила: «Кто боится, того ударят!» Это был ее девиз, помогавший перебросить меня через двадцатый порог, чтобы научить справляться со страхом, научить верить в себя. Сейчас я лучше понимаю, что она имела в виду и почему ей пришлось мне это так часто говорить. А еще хорошо понимаю, почему мне было так трудно последовать ее совету: от природы я человек, избегающий конфронтаций всеми возможными способами, в том числе с моими собственными страхами.

Теперь я стараюсь сделать все для того, чтобы триггеры влияли на меня гораздо реже. Например, быстрее их опознаю, благодаря чему у меня получается эти самые триггеры по боль- шей части опережать. Обратите внимание: по большей части. Я не совершенна (далеко не) и иногда выхожу из себя. Однако теперь обычно знаю, почему так эмоционально реагирую. И да, я стала намного мягче в отношении самой себя! А с моей точки зрения, с этого все и начинается: с мягкости и аутентичности.

Честное родительство

О воспитании и высокой чувствительности я прочитала, услышала и выучила миллион самой разной информации, на основании которой я принимаю самые разные решения. И каж- дый раз думаю, что увидела наконец великий свет. Но, увы, каждый раз это оказывается не так

и мне не удастся достичь нужного эффекта. Хуже того: едва я убеждаюсь в очередной неудаче, как снова начинаю сомневаться в себе.

Это, впрочем, помогло мне с возрастом понять, что именно в отношении меня и моей семьи действует безотказно. И концентрироваться уже на этом.

Именно это понимание держит меня в равновесии, помогая идти определенным курсом – курсом нашего собственного корабля. Постепенно я научилась нормально относиться к тому, что я как мама не все могу решить сама. И поняла, что ничего нет зазорного в том, чтобы подключить профессиональную помощь для решения тех вопросов, в которых я сама не разбираюсь. Так что если я чувствую, что могу воспользоваться дополнительной помощью в решении определенной проблемы, то совершенно целенаправленно устремляюсь на ее поиски, а не пытаюсь изменять весь мой подход. Потому что иначе я полностью потеряю контроль над ситуацией и это будет уже самой настоящей ошибкой.

Моя книга предлагает взять из нее лишь то, что вам нравится и что можно применить к вашей ситуации. Делайте это не спеша, шаг за шагом, чтобы избежать возможных ошибок и не пострадать самому. Ведь в таком случае равновесие в вашей семье исчезнет. Положитесь на себя: вы лучше всех знаете свою семью. А потому ваша интуиция должна показать вам правильный путь. Моя же книга лишь поддержит вас в нахождении верного пути. Что же до меня, то я хочу показать, как вы можете чуть лучше охранять ваши границы. Поверьте: это поможет вам научиться наслаждаться тем, что дает окружающим ваша и вашего ребенка повышенная чувствительность.

В общем, эта книга для вас, высокочувствительные мамы и папы. И только между нами:

**«ЕСЛИ НА ОСНОВАНИИ СВОЕГО ОПЫТА ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО
ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ТРУДНО И ИЗМАТЫВАЮЩЕ...
ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ
ПУТИ!»**

Триггер 1

Перевозбуждение

О соединении и искусстве закрываться

У вашего высокочувствительного ребенка эффект перевозбуждения?

Как родитель, вы это сразу заметите, ведь перевозбужденные высокочувствительные дети реагируют на все своим особым образом: некоторые из них подпрыгивают, словно гиперактивный мячик, а некоторые, наоборот, уходят в себя.

Реакция вашего ребенка сильно зависит от его темперамента. А еще на нее влияют ситуация и момент. Например, в школе ваш ребенок, когда вокруг него становится слишком уж оживленно, уединяется в каком-нибудь спокойном месте, чтобы побыть там в полной тишине и помолчать. Но дома он не может усидеть на месте и двух минут, а еще болтает без умолку. В итоге в беседе с учительницей у вас складывается ощущение, что она говорит о совершенно ином ребенке.

Иногда возникает вопрос: может, у вашего сына или дочери расстройство аутистического спектра (РАС) или синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)? Или, может быть, и то и другое?

Но не волнуйтесь! Скорее всего, с вашим ребенком все в порядке. Просто высокочувствительные дети реагируют на все так, как... и должны реагировать высокочувствительные дети.

Решение: найти равновесие между возбуждением и разрядкой напряжения как дома, так и в школе. Попробуйте, например, как-нибудь сравнить поведение вашего ребенка после напряженного школьного дня с поведением в течение спокойного дня дома на каникулах. Вы заметите огромную разницу.

Ничего не поделаешь: школа – важнейший источник перевозбуждения. Сами вспомните: переполненные классы, полная столовая, шумная детская площадка... Да за первые пару часов там происходит столько всего, что уже к обеду голова наших детей полностью забита! Поэтому вполне логично, что в школе и дома они хотят защититься от еще большего возбуждения. Например, заняться чем-то активным. Или – уйти на второй план.

Логично? Логично! Хотя и очень неудобно для нас, родителей, потому что оба эти способа будто бы выстраивают вокруг ребенка границы, мешающие нам до него «добраться». Хотите другое сравнение? Пожалуйста: высокочувствительные дети прячутся за разными формами активности, как за щитом, чтобы отгородить себя от еще более неожиданной информации, льющейся на них непрерывным потоком.

Нам кажется, что перевозбуждение – это плохо. А потому мы, родители, делаем все для того, чтобы ограничить несущийся на наших детей поток возбуждающих сигналов. И переживаем, когда у нас это не получается. Но прошу вас: расслабьтесь! Возбуждающие стимулы ребенку тоже нужны, потому что именно они его и развлекают, и удивляют, и помогают ему развиваться.

**«ЧТО ГОВОРЮ Я: "ОДЕНЬСЯ! СЪЕШЬ БУТЕРБРОДЫ!
УБЕРИ!"**

ЧТО СЛЫШАТ МОИ ДЕТИ: "ТРАЛАЛАЛАЛАЛАЛАЛАЛА!"»
Мама Босс

Мы, родители, настолько сфокусированы на потребностях наших детей, что забываем: в какой-то момент нам тоже нужно отдохнуть, чтобы не взорваться. Мы забываем, что мы как родители тоже можем перевозбудиться и что это перевозбуждение оказывает одинаково сильное влияние как на нас, так и на наших детей. Взрослые просто лучше натренированы: мы знаем, как себя вести социально приемлемым образом, даже если нас что-то сильно не устраивает. Или мы игнорируем негативные эмоции и продолжаем вести себя как ни в чем не бывало. Почему? Да потому что мамы и папы – прирожденные угодники: наших детей и нашу семью мы ставим превыше всего. Даже если бы мы в данный момент хотели ненадолго уединиться, даже если наша чаша терпения уже переполнена, мы стараемся не подавать вида, чтобы не волновать близких...

Я совершенно осознанно начала эту книгу с главы о перевозбуждении, поскольку этот триггер может усиливать все прочее. Согласитесь: довольно трудно, например, оставаться в равновесии, если тебя критикуют или если тебя втягивают в конфликт.

Но при помощи этих ручек, надеюсь, вы сможете продвинуться довольно далеко.

РУЧКА 1

ДОСТАНЫТЕ

ВАШУ КОРОБКУ С ТРЮКАМИ

Стимулы! Их можно встретить абсолютно везде и в любой момент. Главное – их распознать, что мы и делаем при помощи наших пяти органов чувств:

- слышим (и даже то, что говорится негромко);
- видим (и даже то, что не видно другим);
- ощущаем тактильно (даже не касаясь чего-то);
- ощущаем вкус (даже не съев это);
- ощущаем аромат (даже очень тонкие ароматы, порой с результатом в виде тошноты).

Органы чувств высокочувствительных людей очень обострены. Поэтому вполне возможно, что вы или ваш ребенок воспримете что-то прежде, чем это воспримут другие. Вашему окружению это, возможно, трудно понять (см. также триггер [Непонимание](#)), но между вами и вашим ребенком это создает связь. Вы хорошо чувствуете друг друга и понимаете, как никто другой, каким сильным может быть какое-то ощущение.

У всех стимулов органов чувств существует как приятная, так и неприятная версия. Если вы находитесь в расслабленном состоянии, то можете хорошо переносить любую из них. Однако если вы в стрессе или устали, то воспринимаете неприятные стимулы сильнее и переносите их намного хуже. Как с этим бороться? Есть простой способ: попробуйте чем-то заменить источник неприятного стимула. Вам мешает какой-то звук? Включите красивую музыку! Чешется кожа под свитером? Наденьте другой! Раздражает какой-то запах? Проветрите помещение! Поверьте: даже небольшое изменение позволит вам чувствовать себя лучше.

Ниже я дам вам несколько советов.

Слух

Возможно, вас раздражают звуки. Может быть, вам мешают даже такие звуки, которые другим совсем не мешают, более того, которые другие даже не способны слышать.

Эти звуки могут быть интенсивными, и, к сожалению, их часто бывает трудно убрать. А пытаться их игнорировать порой оказывается и вовсе невозможным. Скрип тормозов поезда, въезжающего на станцию, плач вашего ребенка, дождь, стучащий в окно... Это лишь несколько из многих примеров, которые могут привести вас или вашего ребенка к фрустрации².

² Фрустрация – неблагоприятное психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели. (*Прим. науч. ред.*)

| НЕПРИЯТНЫЙ СТИМУЛ | ПРИЯТНЫЙ АНТАГО- НИСТ |
|--|--|
| Вы пробуждаетесь внезапно от будильника. | Поставьте вместо будильника тихую музыку или выберите лампу с эффектом рассвета. Мне самой нравится встать немного пораньше и насладиться покоем и тишиной дома прежде, чем начнется утренняя суeta. |
| Тиканье часов звучит слишком громко. | Вытащите батарейки. Вы прекрасно можете увидеть на вашем смартфоне, сколько времени. |
| (В классе) слишком шумно. | Вставьте беруши или наушники в уши. |
| Вам мешает шум от общественного транспорта. | Послушайте тихую музыку в наушниках. Она перекроет раздражающие фоновые звуки. |
| Вы не можете ночью заснуть из-за звуков с улицы. | Поставьте настольный вентилятор на тумбочку. |

Зрение

Существует множество стимулов, которые мы воспринимаем глазами. Не замечая этого, любой человек будто бы делает фотографии всего того, что видит вокруг себя, но не все эти изображения может осознанно переработать.

Такие непереработанные изображения часто вызывают в нас определенные эмоции. В том числе и негативные.

Что делать? Во-первых, осознать, что вы видите куда больше стимулов, чем невысокочувствительные люди. И что, например, интенсивность света или отсутствие одного часто оказывает на вас куда больше влияния, чем на невысокочувствительного человека. А во-вторых, постараться изменить свое отношение к этому.

Попробуйте проанализировать, что вам помогает лучше всего, когда визуальные стимулы зашкаливают.

| НЕПРИЯТНЫЙ СТИМУЛ | ПРИЯТНЫЙ АНТАГОНИСТ |
|---------------------------|---|
| Вы чувствительны к свету. | Настройте свет ламп или используйте диммеры (светорегуляторы). Я, например, не могу выносить свет белой флюоресцентной лампы и совсем не переношу ее мерцание . Носите — летом или зимой — солнечные очки, когда свет слишком ярк. |
| Вас нервирует беспорядок. | Сделайте из одной комнаты в вашем доме помещение, лишенное каких-либо раздражителей: убранное, окрашенное в светлые спокойные тона. И освободите его от лишних вещей. Ваши дети тоже могут отдохнуть и успокоиться здесь, читая книжку. |
| Вас травмирует | Замените телевизор |

Тактильные ощущения

По всему вашему телу проходят нервы, передающие в мозг информацию о том, что вы в данный момент физически ощущаете. Так происходит у всех. Вот только высокочувствительные люди, похоже, на эти физические стимулы реагируют быстрее.

| НЕПРИЯТНЫЙ СТИМУЛ | ПРИЯТНЫЙ АНТАГОНИСТ |
|---|--|
| <p>Вы увидели прекрасную пару туфель, но они вам слегка жмут.</p> | <p>Оставьте их! Эти туфли, скорее всего, никогда не будут сидеть на вашей ноге нормально. Не позволяйте себя переубедить продавщице, которая говорит, что «вам нужно их всего лишь немного расходить или к ним приспособиться». Рано или поздно вы обязательно найдете пару, которая и красива, и подходит вам по размеру.</p> |
| <p>Ваш стол слишком жесткий и холодный, ваш стул колется.</p> | <p>Замените жесткое, холодное и колющееся теплым и мягким. Не получается? Пересядьте. Я, например, никогда не сяду работать за стеклянным столом. Это звучит странно, но чем больше я пытаюсь</p> |

Вкус

Может, вы помните, каким едоком были в детстве? Плохим или хорошим? Были ли ребенком, обожающим незнакомые вкусы и отказывающимся от традиционной кухни? Ощущали ли вы вкус еды, еще не положив ее в рот? Отказывались ли есть блюдо, которое недавно ели во время гриппа?

Не помните? Ладно. Но вот это вы наверняка заметили: чем старше вы становились, тем меньше у вас оставалось ограничений, касающихся еды. И все же, если эта проблема вас все еще беспокоит, вот вам несколько полезных советов.

| НЕПРИЯТНЫЙ СТИМУЛ | ПРИЯТНЫЙ АНТАГОНИСТ |
|---|--|
| Вы не любите новые рестораны. | В этом же нет ничего страшного, правда? Нет ничего позорного, чтобы постоянно ходить в одно и то же любимое место. |
| Вы капризный едок. | Заранее найдите место, где можно перекусить, и заранее же посмотрите меню. Это позволит вам, придя в данное заведение, сделать выбор куда быстрее и проще. |
| Некоторые продукты вам трудно есть. | При заказе блюда скажите официанту о том, что именно вы не хотите есть. Объясните ему, что, например, на какое-то блюдо у вас аллергия. Рестораны с этим охотно считаются. |
| Вы хотите выйти из зоны комфорта и попробовать больше | Попробуйте заказать набор продуктов, отличающийся от того |

Когда вы сидите за столом вместе с высокочувствительными детьми, велик шанс того, что это будет мероприятие не без стресса.

Высокочувствительные дети часто очень медлительны, съедают не всё или не могут сидеть спокойно за столом. Родители воспринимают это порой как битву: с одной стороны, вы хотите все вместе раскованно пообедать, а с другой – вам нужно заставить есть ребенка. Мой совет: определяйте приоритеты! Вы не можете решить все сразу, но, возможно, вам помогут следующие советы.

- Никогда не начинайте еду с совершенно пустым желудком. Дети едят значительно лучше, если за какое-то время до начала приема пищи они перекусили (желательно чем-то полезным).

- Дайте ребенку перед едой что-то попробовать: кусочек морковки, если вы делаете морковное пюре, кусочек огурца или помидорку, если готовите салат.

- Вы реально хотите, чтобы ваш ребенок сидел неподвижно во время еды? Знайте: его потребность ходить связана с недостимулированной моторикой. «Ужиться» с ней может помочь растянутая между ножками стула резинка: во время еды ребенок может с ней играть, не мешая при этом другим.

- Попробуйте совместную готовку. В любом возрасте ребенок может помогать на кухне: мыть овощи, помешивать суп, бросить спагетти в кастрюлю или что-то нарезать. Часто дети хотят попробовать именно ту еду, в приготовлении которой они принимали участие.

- Позволяйте ребенку самому накладывать еду в тарелку. Так он сможет самостоятельно определить, что он будет есть, а что нет. Не заставляйте его что-то пробовать: в лучшем случае ему будет вкусно, в худшем же его вырвет прямо за столом.

- Совместно составляйте меню на неделю, для чего выберите спокойный момент и предварительно вдохновитесь кулинарными книгами и сайтами. А еще заранее посмотрите, что из продуктов вы реально сможете достать в течение напряженной рабочей недели. Договоритесь, что ребенок попробует все блюда, которые вы вместе выбрали.

- Не стоит закреплять за определенным днем определенное блюдо. Это неудобно в первую очередь вам самим. Ведь если, к примеру, сегодня вечером у вас внезапно появилось лишнее время, вы можете приготовить что-то более трудоемкое. А еще лучше предоставить ребенку возможность самому каждый день выбирать, что именно вам готовить из списка.

- Договаривайтесь вместе с ребенком по поводу еды. Вы же оба хотите одного и того же: приятного времяпровождения за столом! Несердитые папа или мама, отсутствие нытья или плача – это уже вознаграждение для высокочувствительного ребенка.

- Классические вознаграждения в виде наклеек (стикеров) или подобных бонусов часто не работают, потому что ребенок не понимает их пользы.

Не получается выполнить достигнутые договоренности? Еще раз просмотрите их вместе с ребенком и подкорректируйте их там, где это возможно.

Запах

Большой эффект на высокочувствительных людей могут произвести и запахи: порой они будят в них прекраснейшие воспоминания, но иногда могут вызвать чувство ужасной тошноты.

| НЕПРИЯТНЫЙ СТИМУЛ | ПРИЯТНЫЙ АНТАГОНИСТ |
|---|---|
| Вы не можете переносить определенный запах. | Попробуйте перебить неприятный запах каким-то более приятным ароматом. Будьте осторожнее со слишком сильными искусственными ароматами. Если вы хотите, чтобы ваша одежда приятно пахла, используйте мешочки с ароматами, которыми можно скрыть запах некоторых средств для стирки. |
| Плохой запах может вас застать врасплох. | Постарайтесь, чтобы у вас при себе был любой приятный запах, к которому вы привыкли (например, немного любимых духов на носовом платке). |

ВОНЬ!

Запахи оказывают на меня большое влияние. Я могу выйти из себя от старого высохшего пота, который снова становится влажным и ужасно воняет.

Если я чувствую неприятный запах, у меня пропадает аппетит.

Для меня невыносимо, если рядом со мной в автобусе садится кто-то, от кого страшно пахнет алкоголем.

Я не могу слушать кого-то, у кого пахнет изо рта, как бы интересен мне ни был рассказ или сам человек.

Какашки не пахнут розами, и от такого запаха я начинаю шататься.

Я могу реагировать на ароматы весьма бурно: меня начинает тошнить, я бледнею, я выражаю свое отвращение словесно. Единственное, что я – к моему удивлению – могла выносить, это полные пеленки моих детей. И нет, они тоже не пахли розами. Просто материнство делает с нами странные вещи...

Чем старше мой сын, тем больше становится очевидно, как мы с ним в этом похожи. Боже, как же часто он, едва вернувшись из школы, бежал напрямик в туалет! Как часто он не писал в школе, потому что туалеты там так воняли, что он отказывался в них заходить! Как часто он выскакивал из класса с тошнотой, потому что там стоял неприятный запах! Тогда вместе с его учительницей мы нашли решение: перед уроком она проветривала класс, а я давала ему с собой платочек, опрысканный моими духами. Через него он дышал.

Его реакция была преувеличенна? Возможно. Но я его понимаю, потому что и сама не могу переносить некоторые ароматы. Именно поэтому я всегда ношу с собой шаль, опрысканную духами, а в моей сумочке лежит небольшая упаковка тайской мази от простуды. Где-то воняет? Я сразу же мажу мазью нос, а лицо опускаю в шаль. Из-за этого многие думают, что я постоянно простужена, но – нет. Просто от плохого запаха я моментально теряю равновесие.

РУЧКА 2

ВЫХОДИТЕ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

!

Иногда хороший способ успокоиться лежит буквально под вашими ногами. Посмотрите на них. Сделайте один шаг, потом – следующий. А вот уже и улица! Погуляйте по ней немного. Поработайте в саду. Поиграйте там во что-нибудь. Кажется, что это сущие пустяки. Пусть так, но это – пустяки необходимые, поэтому, пожалуйста, найдите на них время.

Думаю, что вам пригодится и еще несколько советов.

● Наденьте спортивную обувь и пробегитесь в красивом парке, что расположен по соседству.

● Привезите ребенка на велосипеде в школу или же сами отправьтесь на велосипеде на работу. Выезжайте заранее и выберите красивый спокойный маршрут вместо оживленной дороги.

● Покатайтесь на велосипеде просто так. Где? Да хоть у себя в районе! А лучше езжайте подальше – туда, где можно остановиться у поля с лошадьми, овцами или коровами.

● Хорошая погода? Расстелите покрывало на траве и устройте пикник в саду! А если у вас есть чуть больше свободного времени, отправьтесь на пикник в какое-нибудь интересное место по соседству.

● Устройте совместный *геокешинг*³ или какие-то другие поиски. Или идите на игровую площадку и позвольте вашему ребенку там всласть ползать, попрыгать и поползать...

Кстати, почему бы вам не устраивать еженедельную пробежку в сочетании со сбором мусора? Это же просто отличная идея!

Для этого просто возьмите с собой полиэтиленовый пакет и складывайте в него лежащие на дороге банки, бумажки и прочее безобразие.

● Вот еще одно отличное совместное занятие: создайте вместе небольшой огород и выращивайте на нем помидоры, клубнику или паприку.

● У вас есть куры? Позвольте вашему ребенку заботиться о них. Так он точно выйдет на улицу!

● Сделайте нечто странное: прогуляйтесь вместе в пижамах вокруг дома, прежде чем ваш ребенок ляжет в постель.

● Заведите собаку! Представьте, каким бы замечательным поводом лишний раз прогуляться она бы стала для вашего ребенка. Да и для вас самих.

НАША РАФКЕ

Моя дочь очень хотела завести собаку, мой муж – тоже. Я, однако, долгое время была категорически против этого, ведь, пока муж служил в армии, я была постоянно занята детьми и работой. Вот только псины мне тогда для полного счастья и не хватало! Но теперь, когда у мужа уже давно другая работа, аргументов против того, чтобы взять собаку, у меня не осталось.

Когда муж показал нам фотографию выводка милейших щенков, я впервые задумалась. Случайно или нет, но именно в этот момент мне внезапно стало попадаться множество статей, подчеркивающих, что высокочувствительные дети и собаки – просто прекрасное сочетание.

В общем, мы решили сходить посмотреть на этих щенков.

Тюр очень боялся собак, поэтому не отпускал меня. Я чувствовала, как его сердечко бьется от напряжения. «Мы просто пойдем посмотреть и почувствовать. Скажи мне, когда ты захочешь, чтобы я тебя поставила на землю», – сказала я ему. Но пятеро щенков выбежали нам навстречу, виляя хвостом, и... Тюр тут же захотел их погладить: «Мама, посмотри! Они идут ко мне?! Мама, смотри, какие они милые и мягкие! Мама, посмотри! Они хотят поиграть со мной?!» Тюр оказался настоящим магнитом для щенков.

Вернувшись в машину, он сказал: «Ничего не получится, мама». И я ответила: «Да, мы действительно должны хотеть этого все вчетвером». Но оказалась, что аргументация сына была совсем иной: «Нет, я не это имел в виду. Я не могу выбрать. И мы не можем взять всех пятерых, правда?»

Так в нашей жизни и появилась Рафке. Тюр пообнимался со всеми щенками и на следующий день выбрал одного, который бы лучше всех подходил нашей семье. Я не могу это объяснить, но наш сын теперь лучший друг собак: он чувствует себя ответственным за Рафке и считает себя ее лучшим другом и большим братом. Рафке – часть нашей семьи и личный

³ Геокешинг – игра, в которой участники прячут и ищут тайники по координатам GPS.

успокоитель Тюра. Она никогда его не судит, она рада видеть всех нас, она берет нас вместе с собой на улицу. Ну а если кто-то плачет, Рафке обязательно придет, чтобы его утешить.

Рафке – важная часть всей нашей семьи, но еще – важная часть лично моей жизни. Она помогает мне хотя бы ненадолго отключиться от проблем и снова «зарядить батарейки». Мои лучшие идеи теперь приходят ко мне не тогда, когда я лежу в постели, а когда вместе с Рафке гуляю вдоль Нете, окруженная красотой и покоем природы.

«МНЕ НУЖНО БОЛЬШЕ ДРУЗЕЙ, ПОНИМАЮЩИХ: Я ОЧЕНЬ ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ КУДА-НИБУДЬ ПРИГЛАСИЛИ, НО НИКУДА НЕ ПРИДУ».

РУЧКА 3

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ МОМЕНТЫ, ЛИШЕННЫЕ КАКИХ-ЛИБО СТИМУЛОВ

Каждый день мы обрабатываем тысячи стимулов. Мы находим их везде и всегда: в разговорах с людьми, по дороге на работу или в школу, подметая пол, нарезаая салат, сидя в туалете или слушая радио. От большинства из этих стимулов нам никуда не деться. Но! Давайте время от времени себе передышку хотя бы от некоторых из них. Как? Я подарю вам сейчас порцию вдохновения.

● Вам нужно успокоиться посреди рабочего дня? Уединитесь в туалете! Там вы сможете выбросить все из головы и хоть немного прийти в себя.

● Сходите выпить кофе или устройте себе полноценный обеденный перерыв. Немного пройдясь, слушая музыку или читая книгу, вы подпитаетесь энергией, которой вам хватит до конца рабочего дня.

● Устраивайте дома минутки тишины. Договоритесь с близкими, что вы все хотя бы ненадолго оставите друг друга в покое. А если кто-то захочет сказать что-то важное? Пусть сделает это шепотом!

● Не забывайте нормально питаться. Выделите себе время для перерыва на обед или полдник и насладитесь им.

● Хотя бы один раз в день освободите себе время для чашечки кофе. Пожалуйста, не дайте ему остыть, пока вы занимаетесь другими делами!

● По вечерам смотрите вместе с детьми телевизор. Делайте это качественно и с обнимашками!

Однако с ежедневным переизбытком стимулов сталкиваетесь не только вы, но и ваш ребенок. Как помочь ему разрядиться?

● Столовая в школе – очень шумное место! Подумайте: можно ли сделать так, чтобы ваш ребенок обедал не там, а дома или, например, у бабушки с дедушкой?

● Не менее «стрессовое» место и игровая площадка. Так, может быть, прежде чем идти туда, вашему ребенку лучше хоть ненадолго где-то уединиться: посидеть минут пятнадцать в одиночестве, почитать, порисовать, послушать музыку?

● Позаботьтесь о достаточном количестве здоровых перекусов.

● Постарайтесь сделать так, чтобы после школы у вашего ребенка было немного личного времени. Оставьте его на это время в покое! Не задавайте ему никаких вопросов, но обнимите

и скажите, как вы рады его видеть. Дайте ему время для разгрузки: посмотреть телевизор, поиграть на улице, что-то поесть или просто отдохнуть.

● У вас выдался тяжелый день? Возьмите ребенка на колени и положите ему руку между лопаток. Мягко прижмите, но не растирайте. Дополнительную информацию можете найти [здесь](#).

● Понимаю, это звучит странно, но, чтобы помочь вашему ребенку расслабиться, разрешите ему поиграть в компьютерную игру или посмотреть телевизор. Или пусть он послушает тихую музыку или красивый рассказ.

● И раскрашивание, и рисование тоже успокаивают. Вдохновение для этого можно найти... да хотя бы в интернете!

● Сыграйте вместе в какую-нибудь игру или дайте вашему ребенку поиграть в головоломку, кубик Рубика или в пазлы.

● Ваш ребенок больше не может выносить никаких стимулов? Сделайте вместе с ним дыхательные упражнения или упражнение «Скала» (см. триггер [Несправедливость](#)).

РУЧКА 4

ВЫСТРАИВАЙТЕ И/ИЛИ ПОВТОРЯЙТЕ

Иногда это становится понятно заранее: в ближайшее время вам придется столкнуться со множеством стимулов – например, вы должны пойти на вечеринку, или вам предстоит напряженный день на работе. Именно это предварительное понимание и дает возможность многим высокочувствительным людям заранее все взвесить и решить, будут они что-то делать или не будут. И это прекрасно! Мешает одно: уверена, что и вас время от времени посещает чувство, будто из-за этого вы чего-то лишаетесь. Поэтому лично я считаю важным продолжать принимать вызовы и – одновременно – добиваться равновесия между разрядкой и обычным участием в жизни.

Все это относится, несомненно, и к высокочувствительному ребенку: ему очень хочется пойти в развлекательный парк или на мюзикл, однако он не решается на это – отчасти из-за страха перед большим количеством стимулов, которые его там ожидают.

Выстраивание и повторение – вот те рациональные методы, что могут помочь вам пережить разнообразные стимулы собственным способом и в собственном темпе!

Хорошая подготовка поможет: заранее позаботьтесь о еде и питье, возьмите с собой заглушающие звуки наушники или опрыскайте платочек приятным запахом. А затем...

● Выберите спокойное место, где можно удобно сидеть или стоять.

● Перекусите, пока вы сидите.

● Посмотрите на вашу обувь и на обувь окружающих вас людей. Сыграйте в игру: поищите обувь такого же цвета или такого же фасона. Сделайте то же самое с футболками или брюками.

● Найдите место, откуда исходит определенный звук, и попробуйте его назвать. Сделайте то же самое со светом или ароматом.

Так вы, контролируя ситуацию, постепенно «вбираете» в себя ваше окружение.

Все то же самое можно сказать и про повторение: чем чаще вы что-то делаете, тем более предсказуемым это становится. Приведу простой пример: годовой абонемент в развлекательный парк поможет вам самим выбирать, когда, как долго и как часто вы туда будете ходить, чтобы гулять в своем темпе и без напряжения. Выстраивайте ситуацию! Сначала наблюдайте за всем, что происходит вокруг. Затем изучите, как работают аттракционы. Следом вы можете перекусить. А уже после встать в очередь и победить американские горки.

Я знаю, что это многих раздражает: в ситуации многочисленных стимулов ребенок частенько начинает ныть и задавать миллионы самых разных вопросов. Кажется, что из-за них ваша голова лопнет. Нет, ну правда, сколько можно?! Однако поймите: все эти назойливые «почему» и «зачем» всего лишь – не более и не менее – способ переработать избыток стимулов. Вопросы подразумевают ответы. А ответы необходимы для того, чтобы ситуация стала куда более «предсказуемой». Что же до громких вздохов и нытья, то они – этакий «выпуск» напряжения, необычайно важный в ситуации, когда у ребенка случилась перегрузка стимулами. Так что – все нормально!

Да-да, я знаю, что вы хотите мне сейчас сказать: не так-то просто спокойно реагировать на все эти вопросы, вызывающие к тому же ужасную скуку. Но тут уж ничего не поделаешь. Так что пусть вам будет хотя бы немного легче от того, что вы понимаете, почему ваш ребенок себя так ведет. И – попытайтесь разделить этот груз с партнером: например, вы можете сменять друг друга, чтобы весь огонь вопросов и все нытье вашего ребенка не «падало» только на вас одну/одного.

РУЧКА 5

ЕШЬТЕ И СПИТЕ ДОСТАТОЧНО

Казалось бы, что проще этого совета: вы должны достаточно есть и спать. Однако при всей простоте эффект от этого совета часто недооценивается.

Посмотрите на вашего ребенка. Когда ему труднее всего переваривать все стимулы? Правильно, когда он слишком мало поел и поспал. То же самое относится, кстати, и к вам: если вы голодны или не спали всю ночь, то утомляетесь куда быстрее обычного.

Подобно смартфону, вы должны регулярно заряжать свои батарейки. Ведь без этой подзарядки вы не сможете нормально функционировать и станете неловкой, забывчивой, ворчащей и фрустрированной версией самого себя.

Рано лечь в постель с хорошей книгой, поспать вместе с детьми или поспать днем – все это значит заботиться о себе. Вполне нормально, если после напряженной рабочей недели вы больше не хотите никуда идти. А работа по дому? Поверьте, не случится ничего страшного, если в этот раз вы ее не сделаете!

Вы не должны ни перед кем оправдываться! Поймите: слушать сигналы своего тела – это чрезвычайно важно. Помните, вы не обязаны всем угождать: «Сегодня вечером я просто хочу рано лечь спать, я чувствую, что могу использовать эту возможность». Прекрасно.

Другой вопрос: зачем рано ложиться в постель, если ты все равно не засыпаешь? Увы, такое случается часто и связано с предшествующим напряженным и полным стимулов днем. Мозг еще не закончил этот день и все еще занят воспоминаниями, анализом и обработкой поступившей информации. И ваш ребенок страдает от этого.

Как ему помочь? Как дать шанс разрядиться до сна?

Ниже вы найдете несколько советов, которые помогут и вам, и вашему ребенку лучше спать. Выберите один из них – тот, который вам кажется привлекательнее всего, и протестируйте, работает ли он.

● **Не пейте алкоголь перед сном.** Алкоголь приводит лишь к тому, что люди сложнее засыпают или спят поверхностным сном. Оставьте это снотворное средство в покое и лучше выпейте травяного чая. Но и его пейте не слишком много, ведь иначе вам придется проснуться, чтобы пойти в туалет. И заснуть после этого у вас получится не так-то скоро.

● **Расслабьтесь и отключитесь.** Вашей голове нужно время, чтобы отключиться. Посмотрите хорошее кино, ваш любимый сериал или прочитайте легкий роман. Выберите что-

то далекое от вашей обычной жизни, не слишком напряженное и не слишком романтическое, потому что в таком случае ваш мозг снова начнет работать («А что, если...»). Или же вы возьмете в ваши сны напряжение из фильма.

● **Отложите в сторону смартфон или планшет.** Голубое свечение негативно влияет на сон. Хотя сейчас это снова оспаривается врачами, есть и неоспоримая информация: активность в соцсетях перед сном затрудняет засыпание. Вашим мозгам приходится обработать кучу дополнительных стимулов, пока вы просматриваете ленту в социальных сетях.

● **Поставьте себе двойной будильник.** Многие высокочувствительные люди боятся проспать. Обеспечьте спокойствие в вашей голове, установив двойной будильник.

● **Найдите что-нибудь теплое.** Теплая подушка наверняка поможет вам расслабиться и легче уснуть. Ну а если вы долго не засыпаете из-за того, что у вас мерзнут ноги, положите возле них теплую грелку. См. также [здесь](#).

● **Записывайте свои идеи.** Положите тетрадку и ручку на ночной столик. И если вам в голову внезапно придет хорошая идея, которую вы боитесь забыть до утра, запишите ее. Только так мысли перестанут постоянно толкаться у вас в голове и появится сон. Все то же самое вы можете сделать и для вашего ребенка.

● **Прогуляйтесь.** Пройтись квартал – отличное начало вечернего ритуала. Пока вы и ваш ребенок дышите свежим воздухом, можете вместе повспоминать прошедший день.

● **Выберите постоянные ритуалы.** Условность работает как у взрослых, так и у детей. Постоянный вечерний ритуал предсказуем и обеспечивает фундаментальное чувство безопасности.

● **Примите перед сном теплый душ.** Поможет расслабиться и шикарная ванна. Скажем, иногда я устраиваю себе в ванной комнате киновечера: ставлю ноутбук на табуретку, зажигаю свечи и беру что-то вкусное перекусить. Это замечательно! А Тюру после напряженного школьного дня помогает дзен-ванна. Взяв несколько игрушек, взбив много пены и включив любимую музыку, он может расслабиться, прежде чем ляжет спать. Что нужно вам и вашему ребенку, чтобы заснуть? Возможно, ваша подушка недостаточно мягкая? Или мешает полоска света из-за шторы? Вам нравится вдыхать приятный запах, когда вы ложитесь спать? Ваш ребенок хотел бы иметь рядом с кроватью колокольчик, чтобы с его помощью позвать вас, если что-то случится? Подумайте об этом. Порой небольшие изменения дают большие результаты!

БОЯЗНЬ ГРАБИТЕЛЕЙ

Недавно ко мне на консультацию пришли мама с дочкой. Мама была на грани. Ее дочь отказывалась спать, потому что очень боялась грабителей. Некоторое время назад она посмотрела страшный фильм, и его кадры продолжали крутиться у нее в голове. Мама все перепробовала, но не могла успокоить ребенка, поэтому они и пришли ко мне за советом.

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.