

ПЛЮС  ПОБЕДА

ЖАНИН МИК
САНДРА ТЕМЛ-ДЖЕТТЕР

НЕ РЫЧИТЕ НА РЕБЕНКА!

КАК ВОСПИТЫВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ, ДАЖЕ КОГДА НЕТ СИЛ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М59

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

Мик, Жанин.

М59 Не рычите на ребенка! : как воспитывать с любовью, даже когда нет сил / Жанин Мик, Сандра Темл-Джеттер ; [перевод с немецкого Е. А. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-177765-4

Автор самого успешного родительского блога в Германии и Австрии и практикующий семейный консультант создали книгу для мам, которая детально описывает, что происходит, когда сильные эмоции захватывают их. Как справиться с яростью и гневом, когда ребенок закатывает истерику? Когда взять паузу, перевести дух и быстро восстановить свою эмоциональную устойчивость? Как избавиться себя от ежедневного стресса: будь то страх за ребенка или очень сильная бытовая нагрузка?

Благодаря этой книге вы научитесь слышать свои потребности, заботиться о себе и дарить ребенку любовь и понимание даже тогда, когда устали.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

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

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-177765-4

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. ЖЕЛАНИЯ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ!	7
Время уборки: как (более) осознанно организовать свою жизнь	12
Как лучше пользоваться этой книгой	23
УЗНАЙ, ЧТО ЗАПУСКАЕТ ТВОЮ ЯРОСТЬ	25
Только ничего не чувствовать: кричать и подавить себя — означает ничего не чувствовать	34
Почему ты используешь стратегии, которые ты используешь?	43
Как по-новому можно реагировать на сильные чувства твоего ребенка	47
ЯРОСТЬ ВНУТРИ ТЕБЯ	59
Злость в теле: девяносто решающих секунд	59
О.П.Д.: твой план действий в чрезвычайной ситуации	62
Стратегии успокоения: куда девать все эмоции?	64
ЖИТЬ И ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ: КТО Я? А КТО ТЫ?	79
Мама, я не могу тебя услышать!	79
Расскажи о себе	81
Что же делать?	85
«Да-Отношения»	87
СТРАХ ИЛИ ЛЮБОВЬ: ЧТО ТОБОЙ ДВИЖЕТ?	90
Алгоритм Б.П.У.С.В.О.И.	95
Самый худший сценарий: преодолеть страх	99
ВСЕ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ: ТВОЕ ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ	101
Саморегуляция, регуляция извне и совместная регуляция	105
Твое окно и отсутствие привязанности	108
Передняя лобная доля и амигдала: твой мозг при стрессе	109
Как расширить свое окно и оказать экстренную помощь	116

Не рычите на ребенка!

ДОЛГ САМОЙ СЕБЕ:	
ТВОЕ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ В ПРИОРИТЕТЕ	120
Думай о себе!	123
Пирамида приоритетов	124
О ресурсах и заботах	126
«Манхэттен стресса»	128
ТВОЕ Я, ТВОИ ГРАНИЦЫ И ТВОЙ КРУГ	131
Неполноценный круг	136
Я хочу сохранить цельность!	140
Круг твоего ребенка и разбросанные носки	144
КАК ТЫ СПОСОБСТВУЕШЬ ФОРМИРОВАНИЮ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ – И КАК ТЫ ЭТОМУ ПРЕПЯТСТВУЕШЬ	151
О войнах и союзах	151
Упражнения для успешных отношений	163
БЫТЬ ВЗРОСЛОЙ: КТО ЗДЕСЬ РЕБЕНОК?	170
Четыре составляющие баланса	172
Переход от незрелого поведения к зрелому	175
ОТДЕЛЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ: ПОВЗРОСЛЕТЬ, РЕШИТЬСЯ НА ПЕРЕМЫСЛИ И СТАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО СВОБОДНОЙ	179
Различные типы родителей взрослых детей	182
Прорыв: время стать взрослым примером	189
Диаграмма связей: моя ментальная карта тебя	197
(Заново) Открытые желания	201
Как ты можешь найти свой ритм и восполнить энергию	209
ПОСЛЕСЛОВИЕ. НАЙТИ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС И ЖИТЬ В ЛЮБВИ	213
ПРИЛОЖЕНИЕ. КТО МЫ ТАКИЕ:	
НАШИ ПУТИ К ОСОЗНАННЫМ ОТНОШЕНИЯМ	216
БЛАГОДАРНОСТИ	223
ОБ АВТОРАХ	226
СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ	227
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	228
ПРИМЕЧАНИЯ	231

ВВЕДЕНИЕ

Желания и действительность, добро пожаловать в реальную жизнь!

Как только жизнь может преподнести 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 прос-

Не рычите на ребенка!

нушемся 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 прихо-

Что можно сделать *здесь и сейчас*, чтобы чаще оставаться любящей по отношению к ребенку?

дится 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 на-

шей 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: предпринять 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

Не рычите на ребенка!

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.

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

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 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.

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

Не рычите на ребенка!

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 сможешь 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 посетить 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 до-

Не рычите на ребенка!

стижение, 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.

Хорошее «воспитание» мы видим не в поведении детей, а в поведении их родителей.

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