

Сара Оквелл-Смит

Перевод Людмилы Головиной



ВДДОХ —
ВЪИДДОХ

И СНОВА
родитель

Найти в себе опору
и воспитывать без чувства вины

МИОХ

Оглавление

Введение	7
ГЛАВА 1. Тени из детской: как узнать свои триггеры и примириться с собственным детством	19
ГЛАВА 2. Стремление к совершенству: примите свои ошибки и избавьтесь от чувства вины	54
ГЛАВА 3. Проклятие сравнения: почему эта привычка нам мешает и обманывает нас	78
ГЛАВА 4. Психологический и физический груз родительства: почему мы должны научиться делить эту ношу с другими	95
ГЛАВА 5. Плыть по течению и отпустить штурвал: как справляться с переменами в жизни, не теряя достоинства	124
ГЛАВА 6. Почему чрезмерная занятость — не то, к чему следует стремиться: утраченное искусство ничегонеделания	145
ГЛАВА 7. Отношения с партнерами, другими родителями и всеми членами семьи: почему они влияют на наши взаимоотношения с ребенком	163
ГЛАВА 8. Баланс работы и семейной жизни: почему не стоит стремиться объять необъятное	194

ГЛАВА 9. Как важно быть добрым к себе: знакомьтесь — пять пунктов заботы	214
ГЛАВА 10. Укрощение гнева и купирование конфликта в пылу момента, или Как не впасть в истерику и что делать, если это случилось	247
ГЛАВА 11. Семь золотых правил сохранения спокойствия родителей: повторение пройденного	273
Заключительное слово	281
Примечания	282

Введение

Эта книга не о воспитании детей. Она о вас. Однако то, что вы здесь прочитаете, окажет гораздо большее влияние на ваших детей, чем любое руководство по воспитанию, которое попадет вам в руки.

Идея вызревала в глубинах моего подсознания по меньшей мере лет десять, но до сих пор я не чувствовала себя готовой воплотить ее в жизнь. Почему? Потому что, хоть я и считаюсь экспертом в воспитании детей, я никогда не была спокойной, уравновешенной матерью. Я отчаянно боролась с приступами гнева и желанием наорать на детей. Очень часто срывалась в крик. Постоянно была на взводе. К тому же я была подвержена парализующему чувству неадекватности и вины с изрядной долей тревожности. Я и сейчас не достигла совершенства и не являюсь образцом спокойного созерцателя (любой, кто претендует на это, лжет), но за последние несколько лет смогла проделать большую работу над собой. Теперь я наконец чувствую, что могу вполне квалифицированно рассказать об этом во всех подробностях. Может быть, я и не самая спокойная мать, но я горжусь тем, чего достигла, и знаю, что и вы способны добиться больших успехов.

Мой путь к спокойному родительству начался осенью 2019 года, когда у меня диагностировали рак. До этого момента я немножко использовала практику самопомощи, пробовала посещать занятия по йоге и пилатесу, слушала курсы медитации, прибегала к методам осознанного управления вниманием и стрессом.

Правда, все мои усилия были довольно вялыми, да и действовала я без особого энтузиазма. Говоря откровенно, я просто была слишком занята — как это ни парадоксально, писала книги с советами по воспитанию и обучала родителей, — чтобы тратить время и силы на удовлетворение своих потребностей. Поставленный мне онкологический диагноз буквально сбил меня с ног. Я была слишком занята, чтобы болеть. Я боролась с разумом и телом, с врачами, друзьями и родными, стараясь вести обычную жизнь, задвигая болезнь как можно дальше в подсознание, концентрируя внимание на нуждах других людей, а не на собственных. На следующий день после серьезной операции я вернулась в профессию и продолжила работать, как будто ничего не произошло.

Трудно поверить, но спасением стала пандемия новой коронавирусной инфекции. Локдаун случился, как раз когда я начала восстанавливаться после лечения. Я была вынуждена сидеть дома и сражаться со своими демонами. У меня не оставалось иного выбора, кроме как расслабиться и проводить гораздо больше времени наедине с собственными мыслями. Я больше не могла спрятаться от них в повседневной суете или в решении проблем, связанных с бизнесом. Мне пришлось признать тот факт, что прежний образ жизни оказался нездоровым и неприемлемым для моей семьи и для меня самой. Стресс, раздражение и загнанные внутрь чувства — все это ложилось на меня тяжким бременем и мешало выздороветь. Надо было что-то менять. Мои предыдущие — неудачные — попытки вести себя более сдержанно касались только отношений с детьми, но теперь они могли буквально спасти мою жизнь. Теперь это стало глубоко личным делом. Как никогда прежде, я горела желанием стать другой, научиться иначе выражать эмоции и сохранять спокойствие.

Сейчас, как это ни банально, я смотрю на свой рак как на некий подарок. Я благодарна за уроки, которые преподала мне болезнь,

и за метаморфозы, к которым она подтолкнула. Она показала мне истинную ценность жизни и то, что мы все заслуживаем счастья и спокойствия. Мы достойны того, чтобы получать радость от исполнения родительских обязанностей, а не просто стараться как-то вытерпеть трудности этого периода и выжить. Могу искренне сказать, что сейчас я в лучшем эмоциональном состоянии, чем когда-либо прежде: многим трудно это понять, учитывая, через что мне пришлось пройти. Кстати, как я узнала, такое ощущение отнюдь не редкость среди переживших онкологическое заболевание. Сейчас я делю свою жизнь на две части — «до рака» и «после рака». В том, что касается умения справляться со своими эмоциями, я на этапе «после» в корне отличаюсь от того человека, каким была «до». Действительно, за последний год многие обратили внимание на то, насколько я стала спокойнее, принимая во внимание мои жизненные обстоятельства.

Однако изменения произошли не в одночасье. Мне стоило большого труда признать свои проблемы и в конце концов справиться с ними, и работа эта до сих пор продолжается. Знаю, что еще многое нужно сделать, но теперь я отношусь к жизни с такой степенью умиротворения и спокойствия, какой раньше не знала. В этой книге я собираюсь поделиться методами и процессами, которые помогли мне стать более сдержанной, счастливой и умиротворенной в общении не только со своими детьми, но и с собственным «я».

До недавнего времени я читала подряд все негативные отзывы на свои книги, и это была ошибка. В этой книге я расскажу, как избегать любых действий, которые, без всякого сомнения, принесут вам одни страдания. Это одна из проблем, над решением которой я сама билась довольно долго. Хотя я рада, что не последовала собственному совету в период жизни «до рака», потому что один из негативных отзывов оказался действительно

полезным. Один из читателей отметил мою книгу *The Gentle Discipline Book* («Мягкая дисциплина») всего одной звездочкой и написал: «Мне показалось, что главная идея такова: если вы можете взять себя в руки, значит, и ваши дети будут делать то же самое». Несколько минут я сидела, озадаченно уставившись в экран. Именно такой и была идея, и я никоим образом не скрывала этого. Более того, она, в общем-то, пронизывала все мои книги. Я бы даже сказала, что любая когда-либо написанная приличная книга о воспитании на самом деле рассказывает о том, что делают родители, а не дети. Искусство воспитания заключается не в том, что говорить детям и какие волшебные приемы к ним применять, а в том, что вы собой представляете и как справляетесь с собственными демонами, чтобы не передать их вашим детям. Парадокс этого не очень положительного отзыва, ставшего квинтэссенцией лучшего совета по воспитанию, не остался незамеченным, он подтолкнул меня к идее, которая в итоге воплотилась в данной книге. Несмотря на то что из-под моего пера вышло много книг о воспитании, прежде мне не приходило в голову написать книгу о том, как родители на деле могут научиться держать себя в руках в общении с детьми.

Я долго раздумывала, стоит ли во введении как-то объяснять, почему родителям надо сохранять спокойствие, почему кричать на детей плохо и почему мы должны стараться всячески снижать градус стресса, тревоги и гнева. Впрочем, я не совсем уверена, что такого рода информация принесет кому-либо реальную пользу. Хотя существует масса исследований, на которые я могла бы сослаться для подкрепления этой точки зрения, не думаю, что нам нужно их читать. Все мы в глубине души понимаем, что неумение сохранять самообладание в общении с детьми не приносит им ничего хорошего. Все мы знаем, что отсутствие эмоционального самоконтроля потенциально вредит нашим детям. Все

мы испытывали муки стыда и сожаления после того, как не смогли сдержаться и дали волю раздражению, общаясь со своими детьми. Все мы прекрасно представляем, каково это — быть на месте ребенка, когда отец, мать или воспитатель срывается и кричит на него. Все мы осознаем, что ребенку лучше всего расти в доме со спокойными, эмоционально устойчивыми и надежными родителями (или родителем). Я не хочу раздувать ваше чувство вины. Думаю, что вы и сами уже достаточно себя наказали. Вы читаете мою книгу, понимаете, что нуждаетесь в переменах, и, что еще важнее, хотите перемен. Мне кажется, этого более чем достаточно!

Для кого написана книга?

Если коротко, для всех и каждого!

А если конкретно, для всех, у кого есть дети, кто думает о рождении детей или работает с детьми. Неважно, сколько им лет, сколько вам лет, сколько детей в вашей семье или под вашей ответственностью. Неважно, какого вы пола, сидите ли вы дома или целую неделю работаете вдали от него. Если вы взрослый человек, который часть своего времени посвящает общению с детьми и осознает необходимость вести себя спокойнее как с ними, так и с другими людьми, — значит, эта книга для вас.

Семь золотых правил сохранения спокойствия родителей

Чем старше я становлюсь, тем меньше цепляюсь за правила, но, думаю, важно сначала подготовить почву и дать предварительные разъяснения, чтобы было легче разобраться в проблеме. Страница за страницей мы будем обсуждать многочисленные

факторы, которые воздействуют на состояние нашей психики и на наше родительское поведение. Мне кажется, следует подойти к делу комплексно и прежде всего задать себе вопрос, почему вам так трудно держать себя в руках. И только потом надо задуматься о том, что можно сделать, чтобы стать более уравновешенными родителями. Ответ на вопрос «Почему я такой?» далеко не прост и однозначен. Однако я уверена: если усвоить для начала несколько простых правил, будет проще вырабатывать навыки самоконтроля и, следовательно, вести себя спокойнее. Итак, вот мои семь главных правил.

Каждый из нас может стать спокойным родителем. Это не требует каких-то особых личностных качеств. Наличие определенных привилегий, естественно, облегчает жизнь тем, кто ими обладает, но все мы можем приложить некоторые усилия и что-то изменить в положительную сторону независимо от жизненной ситуации (хотя я признаю, что отсутствие привилегий может — и будет — нас ограничивать).

Каждый из нас время от времени теряет самообладание. Никому не удастся сохранять спокойствие постоянно, и не стоит ставить перед собой такую цель. Мы должны опустить планку ожиданий по отношению к собственным потенциальным достижениям. Кроме того, не надо сравнивать внутреннее «я» (наши самые сокровенные мысли и чувства) с внешним «я» (тщательно отобранными внешними впечатлениями) других. Вы не одиноки. Все родители совершают поступки, которых потом стыдятся. Любому приходится прилагать массу усилий, чтобы держать себя в руках. Если вы порой срываетесь, это не значит, что вы недостаточно хороший родитель или у вас нет силы воли. И безусловно, это не говорит о том, что вы хуже других.

В том, что вы не спокойные родители, нет вашей вины. Прочитайте эту фразу еще раз и перестаньте себя упрекать. Родители и так несут тяжелое бремя вины и, как только начинают злиться на ребенка и терять самообладание, сразу же грызут себя. Но это не наша вина. Мы такие, какие есть, в силу воспитания, жизненных ситуаций, в которых мы оказывались, и отношений, которые сложились у нас с другими людьми. Не нужно спрашивать себя: «Что со мной не так?» Вы — это все, что происходило с вами на протяжении жизни, плюс влияние среды, в которой вы находитесь в настоящий момент. Не может быть и речи о какой-то вашей несостоятельности как родителей. Хорошая новость в том, что вы можете отчасти контролировать процесс осмысления своего опыта, переживаний и их последствий для вас в будущем.

Вам все равно не избежать сильных чувств. Не стоит ставить перед собой цель избавиться от сильных эмоций — нужно просто научиться справляться с ними более адекватным, безболезненным способом. Вы все равно будете злиться, раздражаться, беспокоиться и чувствовать разочарование по отношению как к себе, так и к детям. И это совершенно нормально. Все чувства нормальны и естественны. Короче говоря, ключ к спокойствию — признавать и принимать эти сильные эмоции и преобразовывать реактивность в респонсивность, то есть превращать неконтролируемый эмоциональный ответ в чуткий отзыв на потребности ребенка. Важно, чтобы между действиями ребенка и вашей реакцией на них был зазор. Сохранять спокойствие — значит развивать такие навыки, как самоанализ, самопринятие и самопрощение. Вы вовсе не должны превращаться в робота, лишённого каких бы то ни было эмоций.

Если вы где-то сплеховали, это не отменяет все то хорошее, что вы делали раньше. Плохой день — это плохой день и ничего больше. Он не сделает вас ужасным человеком или неудачником, даже если растянется на недели, месяцы или годы. Он не отменит всю ту работу, которую вы проделали, чтобы научиться держать себя в руках, и не перечеркнет хорошие дни. Он никак не повлияет на ваши будущие достижения. Путь к спокойному родительству полон взлетов и падений. Ошибки неизбежны, и порой вам будет казаться, что вы вернулись на много шагов назад. Нужно просто идти вперед и принимать как должное, что путь к успеху довольно тернист. Реальная жизнь — штука сложная, полная неожиданных поворотов, и перемены в ней могут быть столь же непредсказуемыми.

Путь к самоконтролю довольно долог. Убедитесь, что поставили перед собой реалистичные цели. Вы не изменитесь в мгновение ока, и через месяц или два тоже. Практически всю оставшуюся жизнь вы проведете в режиме перемен, и это нормально: в зачет идет любое, даже самое крошечное, изменение. Звучит ужасно банально, но тысяча маленьких шажков позволит достигнуть большего, чем один гигантский скачок. Главное — решимость и последовательность. Многократные и почти неуловимые изменения лучше, чем единичные попытки добиться грандиозного сдвига.

Вы не испортите ребенка тем, что порой выходите из себя. Возможно, это самое важное правило, которое следует запомнить и усвоить. Ведь чувство вины, охватывающее нас, когда мы не находим общего языка с детьми и конфликтуем с ними, может негативно повлиять на наши последующие попытки изменить себя. Дети обладают психологической устойчивостью, и родительские

ошибки помогают им расти и взрослеть. Вот что важнее: способны ли вы научиться урегулировать конфликты, которые будут возникать потом? Далее я расскажу о цикле разрушения и восстановления, или, как я предпочитаю его называть, цикле «кричи и лечи». Умение залечивать раны, нанесенные ребенку во время неизбежных бурных моментов, — один из кирпичиков фундамента, на котором держится спокойное родительское воспитание. Другой кирпичик — умение смягчать ощущение своей неадекватности и вины, которое обычно сопровождает эти моменты, и превращать их в нечто конструктивное.

Как пользоваться книгой

Процесс превращения в спокойного, уравновешенного родителя напоминает очень большой пазл со множеством фрагментов. Если он не сложился, так как существует некий аспект, который вы не учли или не проработали, вы не получите окончательную картинку. Поэтому советую вам прочитать все главы, даже если не все из них созвучны вашим интересам. Кроме того, я предлагаю прорабатывать каждую главу по отдельности, чтобы глубже вникнуть в смысл, выполнить предложенные упражнения и изменить свой подход. Разумеется, можно прочитать и всю книгу сразу за пару дней, но я бы посоветовала потом вернуться к ней и выбрать какую-то одну главу, чтобы изучить ее повнимательнее. Порядок чтения не очень важен, поэтому делайте так, как вам удобнее: читайте выборочно, начинайте с глав, которые, на ваш взгляд, больше вам подходят. Но все-таки глава 1 должна стать отправным пунктом. Чтобы смотреть вперед и изменять методы воспитания, начните с осмысления вашего детства.

В главе 1 обсуждаются тени прошлого, связанные с тем, как росли вы (а такие тени есть у каждого — независимо от того, насколько замечательные у вас родители). Таким образом, можно выявить и понять ваши главные триггеры и до некоторой степени примириться с теми методами, которыми вас воспитывали. Это необходимо, чтобы вы оставили неконструктивные поколенческие модели там, где они и должны быть, — в прошлом.

В главе 2 мы поговорим о вызывающем тревогу стремлении родителей к совершенству в вопросах воспитания. Эта тема весьма уместна в наш век чрезмерной откровенности и склонности делиться информацией и своими мыслями. Мы обсудим, почему так важно придерживаться собственного оригинального стиля воспитания и избавиться от чувства вины — не только бесполезного, но и невероятно токсичного.

Глава 3 продолжает тему совершенства в воспитании детей, как мы его представляем. Здесь затронут вопрос о том, как склонность к постоянному сравнению своих родительских способностей со способностями других людей становится разрушительной и мешает нам стать спокойными родителями.

В главе 4 мы рассмотрим один из аспектов родительства, который часто тяготит и выматывает нас, что, безусловно, негативно влияет на наше душевное состояние и физическую выносливость. Так называемое психологическое бремя родительства можно считать относительно новой концепцией в информационном и дискуссионном плане, хотя она и имеет глубокие корни. Будем надеяться, что нашему поколению удастся не только повысить уровень информированности в этом вопросе, но и изменить ситуацию, чтобы это самое бремя распределялось равномерно.

В главе 5 мы сосредоточимся на переходных этапах и больших переменах в жизни, которые могут повлиять — и влияют — на наше душевное состояние и способность контролировать

эмоции. Речь пойдет об идее движения по течению, которая кажется мне более разумной, чем борьба с волнами. Мы поговорим и о том, чтобы отказываться от желания контролировать все и вся (такого умения многим из нас, очевидно, очень не хватает).

В главе 6 фокус внимания смещается на современную концепцию занятых родителей, на то, что способность успешно заниматься множеством дел одновременно часто рассматривается как качество, заслуживающее почета и уважения. Однако это заблуждение. Я выступаю за утраченное искусство ничего неделания и объясняю, почему меньшая занятость оказывается только на пользу, если речь о душевном настрое и эмоциональном здоровье родителей.

В главе 7 мы перейдем от контакта с собственным «я» к взаимоотношениям с внешним миром. Выясним, как взаимодействовать с нынешними или бывшими партнерами, друзьями и другими членами расширенной семьи в том, что касается воспитания. Поговорим, как коммуникация между взрослыми отражается на отношениях с детьми. Мы рассмотрим связи с другими людьми и их роль в нашем подходе к родительству — не только положительную, но и вредную. Заодно обсудим, как избавиться от друзей и знакомых, которые не являются для нас источником позитива.

Глава 8 посвящена балансу между работой и семейной жизнью. Я постараюсь аргументировать, почему не нужно пытаться объять необъятное. Действительно, равновесие поддерживается только благодаря постоянным изменениям. Это настоящее искусство — все время то ослаблять одно, то усиливать другое.

В главе 9 я рассказываю о пяти главных принципах, позволяющих сохранить тело и дух здоровыми. Это правильное питание, полноценный сон, необходимая двигательная активность, достаточный отдых и общение с природой с использованием всех ее

целительных свойств. Я также поясняю, почему не верю в практическую пользу популярных сейчас методов самопомощи для родителей. Одни только ароматические ванны и массаж не помогут развить и укрепить навыки спокойного родительства. Я предлагаю ставить в центр доброту к себе — умение действовать исходя из собственных потребностей, не поддаваясь стереотипам, предписывающим нам вести себя определенным образом.

В главе 10 — второй по значимости после главы 1 — я рассказываю, что делать, когда вы теряете самообладание. Всегда держать себя в руках — недостижимая цель. Независимо от ваших усилий и следования принципам из предыдущих девяти глав, вы все равно будете время от времени срываться и поступать по отношению к своему ребенку так, что потом вряд ли станете испытывать гордость за собственное поведение. Это неизбежно. Здесь я предложу вам практические советы о том, как справляться с последствиями ваших срывов, как после криков и ругани исправлять ситуацию. Вы узнаете, как уладить конфликт с ребенком, нейтрализовать возможный ущерб, восстановить нормальные отношения и начать все сначала. В главе 10 внимание акцентируется на том, как обуздать вспышки гнева и справиться с ними в каждом конкретном случае. Эту проблему можно сформулировать и так: как самим не впасть в истерику и что делать, если это случилось.

Наконец, глава 11 написана, чтобы вы могли объединить все прочитанное и освежить в памяти содержание предыдущих глав, прежде чем учиться держать себя в руках и избавляться от надоевших родительских терзаний.