



лидия пархитько

@mamam.tut

Я ЗЛЮСЬ!

и имею право

КАК МАМЕ ПРИНЯТЬ СВОИ
ЧУВСТВА И НАЙТИ В НИХ ОПОРУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 37
ББК 74.9
П18

Пархитько, Лидия.

П18 Я злюсь! И имею право : как маме принять свои чувства и найти в них опору / Лидия Пархитько. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-104346-9

Мамы бывают разные: взрослые, молодые, ответственные и беспечные, замужние и разведенные, карьеристки и домоседки. Но к чему точно не готова ни одна из них – так это к злости на своего ребенка. Их жизнь принадлежит детям, и они не имеют права быть уставшими, грустными и раздраженными. Все негативные эмоции должны быть спрятаны в дальние закоулки души, а все силы направлены на удовлетворение потребностей малыша. Но что делать, когда силы заканчиваются, а собственные слабость и незащищенность выходят на сцену? Ответы на этот вопрос и многие другие ищите в книге Лидии Пархитько!

УДК 37
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-104346-9

© Пархитько Л., текст, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Почему вы злитесь на своего ребенка.
- Как выйти из бесконечного круговорота «злость — вина» и научиться принимать себя.
- Как можно подружиться со своими чувствами и найти в них опору, а не препятствие для отношений с ребенком.
- Какие темные стороны есть в каждой маме и как можно ими пользоваться.
- Что значит для детей родительская злость и каким образом она влияет на их развитие.
- Как правильно реагировать на острые чувства ребенка и не раздражаться на его поведение.
- Как выражать свою злость без негативных последствий для ребенка.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	14
Часть I	
« ЧТО МЫ ХОТИМ? »	21
ГЛАВА 1. Точка А – начало пути	23
ГЛАВА 2. Точка Б – цель, которую ставим	32
ГЛАВА 3. Что поможет в пути?	43
<i>Внимание</i>	45
<i>Привычки</i>	48
<i>Помощь</i>	52
<i>Благодарность</i>	54
<i>Обращение к дополнительным ресурсам</i>	55
ГЛАВА 4. Кто всегда будет нас сопровождать и поддерживать?	59

Часть II**«ЗЛОСТЬ ДЛЯ СПАСЕНИЯ МАМЫ»** 71

ГЛАВА 5. История маленькой девочки 79

Страхи бессознательного 81

ГЛАВА 6. Почему мы ненавидим 90

Не кричи! 92*Тень* 95

ГЛАВА 7. Когда я стала мамой 105

Он украл мое тело 108*Он украл мое спокойствие* 111*Отнял мою сущность* 114*Напомнил о моих ранах* 117*Наградил меня чувством вины* 120*Он украл мое детство* 122**Часть III****«КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ****НА ЧУВСТВА РЕБЕНКА»** 127

ГЛАВА 8. Опыт насилия 129

«А что такого?» 129*«Я буду не такой, как мои родители»* 131

ГЛАВА 9. Я мама,

и я чувствую правильно 137

ГЛАВА 10. Методика четырех шагов 146

Я понимаю, что с тобой происходит 146

<i>Первый шаг – обозначение</i>	152
<i>Второй шаг – присоединение</i>	165
<i>Третий шаг – измерение</i>	178
<i>Четвертый шаг – выражение</i>	183

Часть IV

«ЗЛОСТЬ – ДВИГАТЕЛЬ

РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»	191
--------------------------------	-----

ГЛАВА 11. Мальш,

я отдельный человек	195
<i>Злость рождает спокойствие</i>	200
<i>Злость рождает доверие</i>	209
<i>Злость помогает развитию ребенка</i>	217

ГЛАВА 12. Крайние меры 228 |

<i>Вынужденная реакция</i>	232
<i>Способы себя остановить</i>	237
<i>С минимальными потерями</i>	243

Часть V

«ТВОРЧЕСТВО –

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ НАСИЛИЯ»	257
---	-----

ГЛАВА 13. Безопасное

проявление чувств	259
-------------------------	-----

ГЛАВА 14. Игры

для профилактики агрессии	263
<i>Игра «Лепешка»</i>	263
<i>Игра «Я злой медведь»</i>	271

<i>Игра «Эмоциональный светофор»</i>	274
<i>Сюжетно-ролевая игра</i>	276
<i>Спонтанные творческие игры</i>	280
ГЛАВА 15. Принцип «Запрещая, разрешить»	283
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	292
БЛАГОДАРНОСТИ	295

Предисловие

Меня зовут Лида.

Большая радость для меня сейчас в том, что вы держите эту книгу.

Я росла так же, как и многие девочки нашего времени. Тогда не все мамы и папы знали наверняка, как правильно обращаться со своими детьми, а условия жизни не всегда способствовали раскрытию их лучших родительских качеств. Не все получили жизненно необходимое количество тепла, ласки, заботы и поддержки от своих матерей, чтобы суметь этот опыт легко и просто передать своим детям. То, что должно было стать естественным процессом, для многих превратилось в настоящее испытание.

Я начала свое развитие на психологическом факультете, параллельно работала в детских садах, дошкольных учреждениях, семейных центрах и получала дополнительное психотерапевтическое образование. С тех пор видела много людей, больших и маленьких, и поняла, насколько сложен и уникален путь каждого.

Не знаю, как начиналась ваша жизнь, с какими трудностями вы сталкивались и из каких глубин своей души выбирались, — у каждой женщины много тайн. Сейчас мы вместе с вами оказались здесь, и я верю, что наша встреча не случайна.

Считайте, что вы попали в волшебный лес, когда открыли это предисловие. Привели ли вас сюда давняя тоска по материнскому теплу, тревога за здоровое развитие своего ребенка, желание стать самой лучшей мамой на свете или просто потребность в поддержке — со всей душой приветствую вас и обещаю помочь. Я буду бережной, а вы постарайтесь открыть свое сердце настолько, насколько это возможно. Нам предстоит встреча с могучими драконами и маленькими девочками, а их не получится разглядеть теми же глазами, которыми вы смотрите на гору грязной посуды, стирку, коммунальные счета или рабочие таблицы Excel.

Я буду говорить с вами, используя метафоры и сухие факты, обращаясь к существующим психологическим теориям и примерам из жизни, чтобы максимально доступно и со всех сторон показать возможный путь к самой себе. Не хочу, чтобы эта книга была просто еще одним пособием о том, как воспитывать детей. Вы, наверное, уже прочитали тонну такой литературы, написанной лучше и качественнее. У меня другая цель — погулять с вами по волшебному лесу и отыскать в его чащах ваши непознанные чувства, чтобы найти им более подходящее место в вашей душе. Они

давно созрели и ждут вас, я уверена, иначе вы бы не начали читать эту книгу.

Я задумала ее как необходимый винтик для слаженной работы большого механизма — вашей материнской компетенции. Это сложное слово включает в себя ваши интуицию, ориентацию на собственные переживания и умение доверять себе в большей степени, чем кому бы то ни было! А доверия заслуживает лишь тот, кого мы хорошо знаем и любим, поэтому логика повествования проведет вас через знакомство с собой и понимание своих скрытых чувств к конкретным приемам и практикам, которые можно будет использовать в повседневной жизни.

Мне очень важно говорить с вами. В психотерапевтической практике я привыкла делать это, глядя в глаза и обращая внимание на любые изменения в состоянии собеседника. Такова профессия психотерапевта, и сейчас мне, признаюсь, тяжело. Я не буду видеть ваших чувств и реакций, но буду опираться на свой опыт и свои переживания. Пожалуйста, говорите и вы со мной! Сопереживайте, размышляйте, спорьте, раздражайтесь. Делайте это в своем воображении и в реальности, присылайте мне письма и задавайте вопросы. Только так история проникнет в самое сердце и окажет целительный эффект. Эта книга — наш с вами разговор и наша общая дорога. Хорошего нам пути!

Введение

К чему вы не были готовы, когда родился ребенок?

Такой удивительный по простоте и трагизму вопрос я однажды задала в своем блоге о детско-родительских отношениях.

Дети – существа непредсказуемые. Они приходят в этот мир, когда им вздумается.

Кто-то выбирает уверенную и готовую родительскую семью. Мама ходит на подготовительные курсы и с нетерпением ждет. У нее любящий муж и понимающие родители. В квартире уже обустроена детская, в корзинах интернет-магазинов ждут красивые вещи, а на прикроватном столике лежат финики, селедка, авокадо и несколько книжек по правильному воспитанию.

Или мама бежит на работу, с работы на повышение квалификации, оттуда в тренажерный зал, а из зала, если успеет, к гинекологу. Потом домой и в роддом.

А может, нет никакого тренажерного зала и работы. Зато есть муж, телевизор, пиво по пятницам, мама в далеком городе и большая тоска в груди.

Или мама — это шестнадцатилетняя принцесса. Шагает в мороз с непокрытой головой, ловит языком снежинки, думает о Толике из параллельного класса и даже не подозревает, что в свои двадцать три она гордо поведет сына в первый класс.

Ситуации разные, но выбор сделан: ребенок появится на свет.

И оказывается, что, какая бы ни была мама: взрослая, молодая, ответственная или беспечная, счастливая, грустная, разведенная, карьеристка, подающий надежды ученый, — она всегда оказывается не готова к такому повороту событий.

После публикации поста мамы стали присылать мне голосовые сообщения в мессенджерах. Я слушала с вниманием и трепетом, а тело наливалось свинцом. Тяжело было мне, а каково тем, кто говорил! Мы везде видим и всегда знаем, как прекрасно и радостно воспитывать детей. А то, что остается у каждой женщины по ту сторону соцсетей, прилетело мне в телефон.

«Я не была готова к рождению ребенка, хотя все было запланировано. Это странно, очень странно! С рождением первого малыша особенно переворачивается жизнь, да. Это вызывает и разочарование, и обиду, и злость на себя в первую очередь. Сейчас у меня странное отношение к своему первому ребенку, он иногда будоражит во мне самые отрицательные низменные чувства. Не знаю. Я даже испытываю нелюбовь к нему — это самое страшное».