

#ленивая
мама

МАМА В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

СЕКРЕТЫ СПОКОЙСТВИЯ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



АННА БЫКОВА

АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА

Ленивая мама

Анна Быкова

**Секреты спокойствия
«ленивой мамы»**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Быкова А. А.

Секреты спокойствия «ленивой мамы» / А. А. Быкова —
«Эксмо», 2017 — (Ленивая мама)

ISBN 978-5-699-99174-7

Всем мамам нужна эта книга. Часто бывает, что вы устали, замучились, растеряны и ... сорвались на ребенка. Или не сорвались, но внутри все кипит. Как быть? Автор книги Анна Быкова объясняет, как маме включить режим осознания себя и сформировать новое, внимательное и бережное отношение к своим чувствам и эмоциям. Из этой книги вы узнаете: - Как понять причину своего раздражения; - Как не допустить детскую истерику; - Когда и как можно сравнивать ребенка; - Как правильно сказать "нет"; - Как маме сохранить свой жизненный баланс.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-99174-7

© Быкова А. А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ | 6 |
| Из этой книги вы узнаете: | 8 |
| Введение | 9 |
| Часть 1 | 12 |
| Понять причину раздражения | 12 |
| «Плохие» и «хорошие» эмоции | 16 |
| Алгоритм управления эмоцией | 18 |
| Как ожидания влияют на эмоции | 20 |
| Как работать с убеждениями | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Анна Быкова

Секреты спокойствия «ленивой мамы»

© Быкова А., текст, 2017

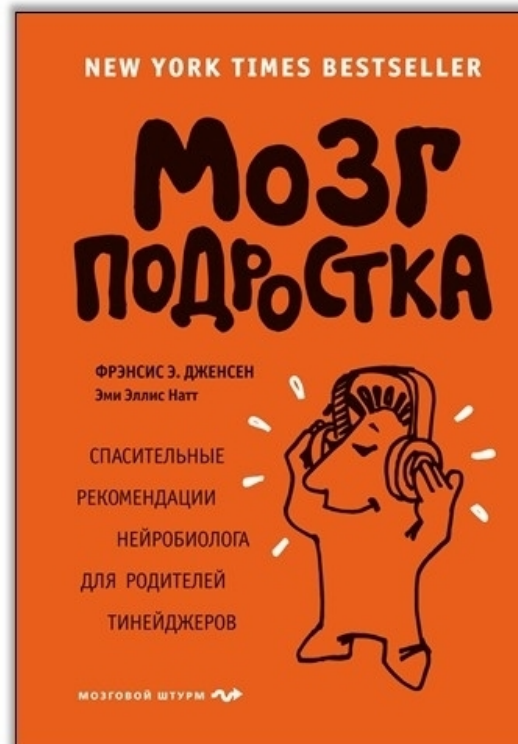
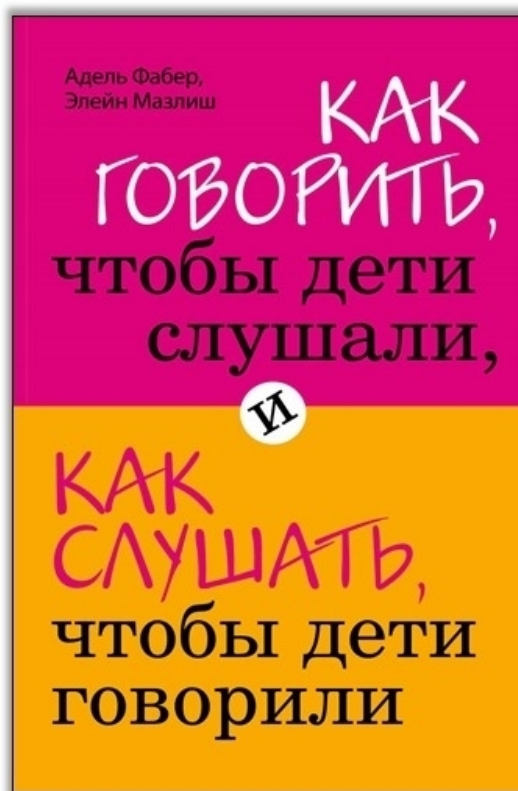
© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2017

© katyazzmama, иллюстрации, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного

Роберт Дж. Маккензи – психолог и семейный консультант, автор бестселлеров о воспитании детей. В своей книге он делится уникальной методикой, с помощью которой вы научитесь устанавливать для ребёнка четкие границы дозволенного, сможете навсегда прекратить ссоры и построить с ним позитивные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения.

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

Главная книга от Адель Фабер и Элейн Мазлиш – экспертов № 1 по общению с детьми на протяжении 40 лет. Как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его? Эта книга – доступное руководство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни.

Здоровье ребенка: современный подход. Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой

Книга Сергея Бутрия по педиатрии – настоящий путеводитель по миру детского здоровья. В ней он даёт проверенную информацию о причинах и симптомах частых заболеваний и учит ориентироваться в оригинальных лекарствах. Узнайте всё о детском организме и подходите к лечению ребёнка со здравым смыслом.

Мозг подростка. Спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров

Книга нейробиолога Фрэнсис Э. Дженсен – надежный путеводитель по загадочному внутреннему миру подростка. В ней она делится важной информацией о разнице с работой мозга взрослого человека и даёт действенные рекомендации родителям, чтобы они смогли гармонично существовать со своими детьми.

Из этой книги вы узнаете:

- **Как понять причину своего раздражения**
- **Как не допустить детскую истерику**
- **Когда и как можно сравнивать ребенка**
- **Почему не всегда важен идеальный порядок**
- **Как предотвратить ссоры между детьми в семье**
- **Как правильно сказать «нет»**
- **Как маме сохранить свой жизненный баланс**

Введение

Если утро не задалось у мамы, то оно не задалось у всей семьи. Такова суровая правда жизни. Ведь только спокойная мама способна с мягкой улыбкой выдерживать всех членов семьи от мала до велика, включая домашних питомцев. Все их капризы, бурчания, ворчания, преднамеренные и случайные пакости. А также агрессивные истерики того, кто не хочет в садик, или задумчивые зависания рискующего опоздать в школу. Если мама не выдержит, то сбежать из дому захочется всем, даже маминому коту, который был уверен, что уж он-то точно самый любимый ребенок.

Спокойствие. Только спокойствие...

Нам, мамам, важно уметь возвращать себя в состояние душевного спокойствия. Только из точки покоя адекватно разрешаются детские конфликты, находятся слова для убеждений, утешений, уговариваний. Только спокойная мама может быть достаточно вместительным контейнером, в который доверяющий ребенок будет щедро выплескивать свое эмоциональное напряжение.



Это истина из серии «ежу понятно». Но само по себе знание этой истины спокойствия не добавляет. Добавляет чувство вины, потому что «ну вот, опять не сдержалась, сорвалась, накричала, отшлепала». Мама и сама хотела бы всегда быть милой, приветливой, терпеливой, любящей, принимающей, но ресурсов для этого не хватает. Не хватает времени, не хватает сил, не хватает помощников.

Один из самых частых запросов на терапию: «Помогите мне стать спокойнее».

«Я в шоке от самой себя. Я думала, что никогда не буду орать. Никогда не буду такой, как моя мама. Я ведь помню, как сама боялась орущую маму. Но я ору. Это ужасно. Я вижу в этот момент страх в глазах своего ребенка, но ничего не могу с собой поделать».

«Мне стыдно об этом говорить. Я люблю своего ребенка больше всего на свете, но бывают моменты ярости, когда я не просто кричу, а еще хватаю его и трясусь. Могу даже шлепнуть. И по попе, и по затылку. Я боюсь себя. Я боюсь навредить ребенку. С этим нужно что-то делать».

«Уже потом я сама себе говорю, что ничего особенного ребенок не сделал, можно было спокойней отреагировать, но все уже случилось. Опять не сдержалась. Мне так стыдно. Я, конечно, прошу прощения, говорю, что я люблю дочку, что сожалею о своем поведении, что больше не буду. Но в это “больше не буду” я даже сама не верю».

«А больше всего меня пугает то, что дети уже даже мой крик не воспринимают. Я, видимо, стала так часто орать, что они уже привыкли и даже не вздрагивают. Вообще не реагируют на меня! Как будто просто кто-то радио погромче сделал. Это ужасно».

Эта книга про то, как стать спокойнее. Нет, не про то, как уметь держать себя в руках и подавлять сильные эмоции. Не про то, как сохранять внешнее спокойствие, когда внутри бушуют ураганы. Вы действительно станете спокойней, меняя какие-то привычки, взгляды, установки и ожидания. Только произойдет это не волшебным образом «раз – и готово», а при регулярном и длительном выполнении упражнений. Увы, это два обязательных условия: регулярность и длительность. Но есть и хорошая новость: выполнение упражнений не займет у вас много времени. (Я же понимаю, что свободного времени не просто мало, а вообще нет.) Максимум пятнадцать минут в день. Три недели по пятнадцать минут в день – хорошая цена за спокойствие, мне кажется. Простое прочтение книги, без выполнения упражнений, даст обычный результат: «Знаю, понимаю, но ничего не меняется». Только регулярное выполнение упражнений может привести к изменению поведения и новому восприятию действительности.

Почему я думаю, что упражнения будут вам полезны? Потому что их эффективность проверена. Проверена моими клиентами, обращающимися за индивидуальными консультациями. Проверена многочисленными участницами моего онлайн-тренинга «Секреты спокойствия» (четыре года, девять групп, в сумме около шестисот участниц, прежде чем я села за эту книгу). Проверено мной. Потому что я тоже мама и ничто человеческое мне не чуждо. В смысле, я тоже испытываю по отношению к своим детям не только любовь и радость. И все те упражнения, которые я предлагаю другим, я применяю сама.

Читая книгу, отмечайте для себя: «Вот это я знаю и применяю», «Вот это уже знаю, но не применяю», «А это является новой информацией». Зачем делать такие пометки? Для повышения мотивации. Если вдруг большинство изложенных сведений попадет в ваш личный список «Уже знаю, но не применяю», это может явиться дополнительным стимулом к выполнению упражнений, потому что «Хватить знать, надо практиковать!».

А пока мы еще не дошли до упражнений, просто спросите себя: «Что я сейчас чувствую?»

Вот мои ощущения. Прямо сейчас я чувствую мыслительное напряжение от того, что подбираю слова. Чувствую дискомфорт в теле от долгого сидения, хочу встать и подвигаться. Чувствую тревогу по поводу того, достаточно ли понятно излагаю свои мысли. Чувствую досаду, что времени у ноутбука провела много, а текста добавилось совсем чуть-чуть. Чувствую раз-

дражение на гам в соседней комнате, потому что дети затеяли шумную возню (один доказывает другому, что самбо круче карате), а собака в таких случаях всегда впадает в истерику. Моя чихуахуа мечется между мальчишками и дверью моей комнаты, призывно лая. Мне кажется, если бы она говорила на нашем языке, это было бы: «Ужас-ужас! Они там такое вытворяют! Иди и наведи порядок!» Чувствую сомнения, то ли уже вмешаться, то ли игнорировать...



В каждый момент времени мы что-то чувствуем. Базовое условие для управления своими эмоциями – это способность быть с ними в контакте, осознавать их. Если вы научитесь осознавать внутри себя зарождающееся раздражение, то появится шанс предпринять меры по восстановлению душевного равновесия до того, как раздражение перерастет в разрушительную ярость.

Поэтому я рекомендую вам несколько раз в день в произвольный момент времени задавать себе вопрос: «А что я сейчас чувствую?» Можно наклеить цветные стикеры-напоминки в тех местах квартиры, где они часто будут попадаться на глаза. Увидели такой стикер, поставили жизнедеятельность на секундную паузу, спросили себя: «А что я сейчас чувствую?» Включили режим осознания, рассказали себе о своем состоянии в настоящий момент. Так формируется новое, внимательное и бережное отношение к своим чувствам и эмоциям.

Часть 1

Мама и ее внутренний мир

В гармонии с собой



Понять причину раздражения

Бабушка привезла игрушку. Очень натуралистичное рогато-копытное существо.

– Это бык! – позиционировал его сын-двухлетка.

– Бык, – кивнула бабушка...

А потом пришел из школы сын-второклассник...

– Бык! – похвастался двухлетка.

– Это буйвол! – авторитетно сказал второклассник.

– Бык! – Двухлетка отстаивал свои позиции.

– Буйвол! – очень уверенно произнес читатель энциклопедии «Животный мир».

– Бык! (Кто сказал, что упрямство начинается только в три года?)

– Буйвол! (Оно даже к восьми не заканчивается!)

– Бык! Бык! – Младший уже не просто кричит, а швыряет в старшего рогато-копытную игрушку...

– Буйвол! – Старший уворачивается и хохочет.

– Быыык!!!! – Это уже агрессивная истерика. В старшего брата летит все, что есть под рукой.

– Буйвол! – радостно кричит провокатор, укрывшись за дверь ванной комнаты...

Во мне уживаются некие субличности. Их много, но в подобных ситуациях активизируются три: педагог, психолог и мама. Иногда они устраивают консилиум. Иногда действует кто-то один. Тот, кто среагировал первым...

Педагог хотел взять иллюстрированную энциклопедию и показать двухлетке картинку быка, а потом буйвола. Сравнить с игрушкой и подвести к мысли, что это все-таки буйвол.

Психолог хотел взять второклассника за руку и побеседовать: «Что ты сейчас чувствуешь? Какая у тебя выгода от этой ситуации? Что тобой движет: желание доказать правоту или подразнить брата?» И убедить его согласиться с братом, что это бык, хотя бы до тех пор, когда малыш сможет выговорить слово «буйвол».

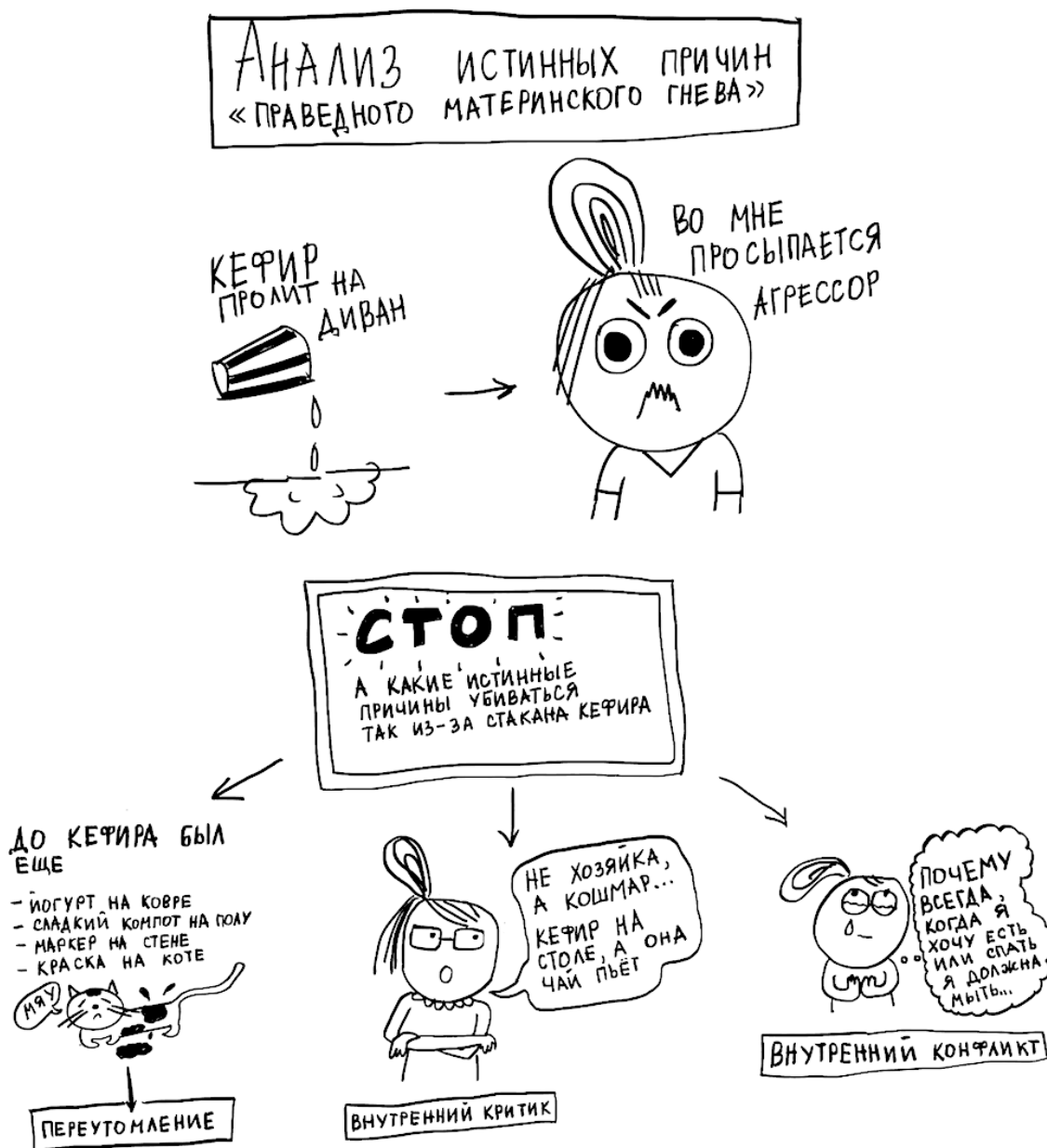
А мама хотела просто шлепнуть обоих по мягкому месту за превышение шумового порога...

Но педагог вовремя схватил за руку. А психолог загудел: «Осознай! Осознай истинную причину своей агрессии!»

Истинная причина агрессии может быть совсем далека от точки приложения этой агрессии. Ребенок часто выступает лишь поводом. Удобным и безопасным поводом для выплеска накопившегося раздражения. Раздражает, что ребенок, одеваясь в садик, ковыряется в носу и никак не может попасть ногой в сапог? А может, на самом деле вы злитесь, что проспали, что вчера поздно легли и опять не выспались, что снова опаздываете на работу, что начальник будет недоволен? Он и так недоволен, что план не выполнен, да еще и ключевой клиент ушел к конкурентам... Накричать на начальника небезопасно, последствия, знаете ли... Накричать на ключевого клиента? Абсурдно. Накричать на себя вчерашнюю, которая не смогла лечь спать пораньше? Нереально. А ребенок – вот он, рядом, реальный. Безопасный, потому что ответить ничем не сможет. Да еще и повод предоставляет...

Если в этот момент осознать истинную причину своего раздражения, то станет очевидно, что ребенок тут ни при чем. Ничего раздражающего он не делает. Ему просто в данный момент мешает козявка в носу.

В момент, когда вы почувствуете раздражение, скажите себе: «Стоп! А в чем истинная причина моего раздражения?»



Пример. Завтрак. Мама покормила ребенка кашей, потом дала ему в руки печенье, в надежде, что успеет поесть сама, пока ребенок этим печеньем занят. Ребенок съел печенье, заметил на столе крошки. Эти крошки очень интересно давить пальчиком и сметать на пол. Мама берет тряпку и вытирает крошки, оставляя тряпку тут же на столе («Сейчас доем и уберу»). Ребенок видит тряпку, с которой только что так интересно играла мама. В его возрасте естественно подражать взрослому, поэтому он резво тянется за тряпкой, опрокидывая при этом стакан с кефиром. Кефир заливает стол и пол под столом. Мама взрывается: «Куда ты лезешь?! Не можешь, что ли, спокойно посидеть?!»

Стоп! В чем истинная причина раздражения?

Во внутреннем конфликте между желанием идеального порядка и невозможностью его поддерживать на должном уровне при наличии маленького непоседы.

Во внутреннем напряжении из-за необходимости идти против желаний: хочется есть, но нужно хвататься за тряпку.

Во внутреннем критике, который зудит голосом свекрови/мужа/мамы: «Ты плохая хозяйка! У тебя никогда не бывает порядка!»

Поиск причины – это умение «копать глубже». Ребенок опрокинул чашку или разлил суп на пол. Это причина для раздражения? Нет. Это просто нейтральный факт. Мы сами выбираем, как нам к этому относиться. Кто-то может спокойно убрать. Кто-то может даже посмеяться в этой ситуации. Но если мама весь день сует с тряпкой по дому, убирая в режиме нон-стоп, потому что постоянно что-то просыпается, проливается, потому что младший игнорирует горшок, а старший в игровом порыве опрокидывает фикус на ковер, то сохранять спокойствие очень трудно.

Таким образом, истинная причина раздражения – это не опрокинутая чашка, а мамина усталость.

Что делать с истинными причинами раздражения, мы будем разбираться дальше на страницах книги. А пока важно научиться видеть, что причина агрессии и точка приложения агрессии далеко не всегда совпадают.

В момент, когда вы спокойны, попробуйте представить, на что вы могли бы вылить напряжение, если бы оно у вас было. Как будто внутри есть некоторый потенциал напряжения и вы сознательно ищете, как его можно разрядить. (В упражнении вы это делаете сознательно. В реальности это часто происходит бессознательно.)

Пример. Спокойная мама, спокойный вечер. Старший сидит за компьютером, средняя делает уроки, младший играет на полу. Мама начинает фантазировать, на кого бы она могла вылить агрессию, если бы таковая была. Оказывается, на каждого.

На старшего: «Вечно ты сидишь в своем компьютере! Тебе экзамены в этом году сдавать! На учебу налегать надо!»

На среднюю: «Спину прямо держи! Что ты носом пишешь?! Что это за почерк! Как курица лапой! Покажи дневник!»

На младшего: «Опять ты по всей комнате свой конструктор раскидал! Никакого порядка! Пройти невозможно! Как же надоел этот вечный бардак!»

Удивительно, но повод можно найти всегда. И это тоже позволяет увидеть, что «причина» не равно «повод». (Только, пожалуйста, при выполнении этого упражнения ограничьтесь фантазией!)

«Плохие» и «хорошие» эмоции

Эмоции принято делить на «плохие» и «хорошие». На позитивные и негативные. Есть мнение, что негативные нам не нужны, и было бы здорово, если бы остались только позитивные эмоции. Иногда люди с подобным запросом приходят на консультацию. «Я хочу перестать злиться», – говорят они. Но это нереально. Более того, опасно. Нам нужны все эмоции. Мы так устроены, мы так задуманы. Злость – одна из базовых врожденных эмоций. В природе нет ничего лишнего. Все лишнее отсеивается, убирается эволюцией. Эмоции – это индикатор. По эмоциям мы можем понять: то, что происходит, – это хорошо для меня или плохо? И если это плохо, мозг начинает искать вариант, как сделать хорошо. Это инстинкт самосохранения.



Отвращение – это хорошо или плохо? Гнилой плод вызывает отвращение. Его не хочется есть. Хочется найти другой, хороший. Без эмоции отвращения мы наелись бы чего попало и отравились. Отвращение – это нужная эмоция.

Огромный зверь вызывает страх и желание спрятаться. Страх высоты направляет подальше от опасного края обрыва. Наличие страха – это условие сохранения жизни. Страх и его производные – испуг, тревога, опасение – это нужные эмоции.

Гнев – естественная реакция на нарушение границ. Без гнева невозможно защитить свое имущество, свою территорию, свою неприкосновенность, свой комфорт, свои принципы.

Гнев – нужная эмоция. Гнев может быть плох не своим наличием, а неадекватным способом выражения.

Печаль помогает нам понять, что имеет для нас ценность. Если бы мы не чувствовали печаль при необходимости разлуки с любимым человеком, то как бы мы тогда поняли, что любим? Печаль – нужная эмоция.

Получается, что все эмоции хороши. Потому что нужны. И задача этой книги не избавить вас от «плохих» эмоций, а научить с ними аккуратно обходиться. Не разрушая себя, не разрушая окружающих.

Если мама в ярости трясет ребенка – она разрушает его. Если мама сохраняет маску спокойствия в момент, когда внутри кипит ярость, – она разрушает себя. Подавленная эмоция остается жить в теле. Агрессия переходит в аутоагрессию и может через какое-то время заявить о себе психосоматикой. «Управлять эмоцией» не равно «подавить в себе эмоцию».

Алгоритм управления эмоцией

1. Осознать эмоцию.
2. Попробовать ее трансформировать, меняя ход своих мыслей.
3. Если не получилось трансформировать, безопасно проявить.

Как можно безопасно проявить раздражение? Сообщить о нем. Эмоция требует выхода и признания. Я могу привнести свою эмоцию в отношения громким криком и резкими движениями. Мою эмоцию увидят и признают. А могу рассказать о ней: «Знаешь, я сейчас чувствую сильное раздражение, потому что... Мне даже хочется что-нибудь схватить и швырнуть» – это тоже признание эмоции и ее проявление.



Обычно, когда я проговариваю эмоцию словами, у меня отпадает потребность демонстрировать ее невербально. Я говорю: «Мне хочется швырнуть», но при этом я ничего (и никого) не хватаю и не швыряю – это безопасно для меня и для окружающих. Если эмоцию проговорить, то в большинстве случаев снимается потребность выражать ее силой голоса или силой рук. Великая сила слова. Говорите о своих эмоциях.

«Я говорю, а они все равно продолжают!» – в отчаянии жалуется участница тренинга, вкладывая в послание смысл «не работает ваш метод». Говорить о своих эмоциях – это не манипуляция, дающая гарантию, что все прислушаются и немедленно прекратят делать то, чем занимались (и что вас раздражало). Но проговаривать эмоции имеет смысл уже потому, что вам в этот момент определенно станет легче. И если что, то вы предупредили о возможной реакции.

В стандартный стакан вмещается 200 граммов воды. И еще можно чуть-чуть налить сверху, «с горочкой». Вода будет держаться из-за сил поверхностного натяжения. Но если на эту «горочку» одна совсем крошечная капелька упадет с большой высоты, то из стакана выплеснется намного больше воды, чем объем той самой капли. Маленькая капелька в момент

удара разрушит силу поверхностного натяжения. Я не сильна в физике и, возможно, ненаучно это объясняю. Но мы не раз проделывали этот эксперимент с детьми. Он очень показателен. На его примере я объясняла психологический феномен «последняя капля», когда кажется, что человек взрывается гневом на ровном месте. Буквально из-за пустячка. Было бы здорово научиться замечать «поверхностное натяжение» у себя и у своих близких, чтобы не ждать последней капли, а освобождать стакан эмоций заранее, куда-нибудь плавно переливая... Так вот, когда мы проговариваем свои эмоции, говорим о своем дискомфорте, напряжении, раздражении, мы тем самым обозначаем, что вот он, край, уже близко, осторожнее, следующее ваше слово может оказаться последней каплей.



Говорите о своих эмоциях. Формируйте привычку сообщать близким о своем эмоциональном состоянии. Бонусом от этого будет развитие эмоционального интеллекта у ваших детей. На вашем примере они будут учиться сообщать о своих эмоциях.

Как ожидания влияют на эмоции

Когда ребенок рождается, у него уже есть эмоции. Базовые эмоции. Тот минимум, из которого потом вырастут все остальные.

- Страх
- Гнев
- Радость
- Грусть, печаль
- Отвращение
- Любопытство

Эти эмоции мы можем наблюдать у младенца. Вот он вздрагивает, пугается резкого звука. Вот он гневно протестует против надевания шапочки. Вот с любопытством тянется к новой игрушке. Вот морщится от отвращения, выплевывая пюре из брокколи. Вот радуется приходу мамы. Вот плачет, когда мамы долго нет.

Шести базовых эмоций, таких необходимых, нам, людям, показалось недостаточно, и мы решили все усложнить. С развитием когнитивных функций (мышление, память, внимание) у нас появилось ОЖИДАНИЕ. Ожидание того, как должно быть. Синонимы ожидания: надежда, предположение, предвидение, предвкушение, предчувствие, чаяние, упование. В комбинации с базовыми эмоциями ожидание породило новые.

- ОБИДА – поведение других не соответствует нашим ожиданиям. Печаль утраты доверия, отвращение к ситуации, гнев на обидчика.
- ВИНА – поведение не соответствует ожиданиям других и собственному ожиданию. «Я сам от себя такого не ожидал. Как я мог?» Отвращение к своему поступку.
- СТЫД – представление о себе не соответствует своим ожиданиям. Отвращение к себе.
- Вина и стыд – очень токсичные чувства, способные отравить жизнь человеку.
- РАЗОЧАРОВАНИЕ – случившееся не соответствует ожидаемому. Печаль утраты идеала. Отвращение к ситуации.
- РАЗДРАЖЕНИЕ – чье-то поведение не соответствует нашему ожиданию. Отвращение к другому.

Когда мы говорим, что ребенок отвратительно себя ведет, это значит, мы испытываем раздражение от того, что его поведение не соответствует нашим ожиданиям. При этом нам может быть стыдно или обидно. Мы можем обвинять ребенка либо сами погружаться в чувство вины, потому что вообще-то ожидали от себя определенного педагогического мастерства, умения на раз-два договариваться с ребенком и менять его плохое поведение на хорошее. Но – это важно понимать – ожидания-то наши! А значит, мы можем с ними что-нибудь сделать. Представляете, если убрать ожидание, то, потеряв основу, рассыплются и обида, и вина, и стыд, и разочарование, и раздражение... Я сейчас не призываю вас полностью избавиться от ожиданий. Я просто говорю о механизме возникновения эмоций. Это чисто гипотетически. В реальности я не знаю, как полностью избавиться от ожидания. И надо ли это делать? Но вполне возможно и порой даже нужно систему своих ожиданий периодически подчищать для более спокойной жизни, для более спокойного воспитания. Чтобы было меньше раздражения, а больше спокойствия.



Я думаю, все родители уже выучили эту педагогическую аксиому: «Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки». Предлагаю ввести еще и психологическую аксиому: «Не бывает плохих эмоций».

«Он плохо себя ведет» – часто говорят про ребенка, который топает, кричит, швыряется предметами, громко плачет. Таким образом он демонстрирует окружающим гнев, печаль, отчаяние. Из идеи, что это «плохие» эмоции, взрослые могут оценивать поведение как плохое. Если же мы признаем, что это не плохие эмоции, что они нормальны и вполне имеют место быть, то и поведение перестает быть плохим. Поведение становится адекватным. Ребенок выражает гнев, и с этим все в порядке. При таком отношении выдерживать детские эмоции становится существенно легче. Рекомендую ожидание «мой ребенок будет всегда хорошо себя вести» заменить на убеждение «мой ребенок имеет право на любые эмоции».

Подумайте, от каких еще ожиданий имеет смысл отказаться ради более спокойной жизни? В этом вам поможет следующее задание.

Составьте список того, что вас регулярно (очень часто и очень сильно) раздражает, обижает, возмущает.

Вывод будет таким. Чем длиннее этот список, тем больше у вас ожиданий относительно того, как все должно быть, и связанных с ними убеждений, личных правил, установок. И да, в этот список попадут лишь те ожидания, которые с реальностью не совпадают.

Для более спокойной жизни логично стремиться к уменьшению длины этого списка.

Пример. Давным-давно было у меня убеждение, что есть надо обязательно за столом. Не знаю, откуда в моем личном списке правил оно взялось, но свято соблюдалось до определенного момента. Однажды в группе мы обсуждали разные раздражающие факторы. (А это была группа студентов психологического факультета за выполнением практического задания.) Я сказала, что меня раздражает, когда со стола уносят еду, чтобы поест у телевизора или компьютера. Но все остальные участники дискуссии, а их было шесть человек, сказали, что они любят есть не за столом, а на диване перед телевизором или в кровати. И что их раздражает, если им не дают это делать. Я рискнула попробовать – и отказалась от своего убеждения. И... мир не перевернулся. Почти ничего не изменилось. Ну, кроме того, что у меня не осталось раздражения и не стали утекать силы на сопротивление. Просто иногда у кого-то в семье возникает желание поест не за столом. И даже ощутимо не увеличивается число пресловутых «крошек по всей квартире».



Когда я говорю, что можно менять правила, пересматривать ожидания, отказываться от убеждений, некоторые воспринимают это очень настороженно. Как потерю почвы под ногами: «Это что же, вообще тогда никаких правил не останется? Это же тогда все можно будет?» Гипотетически можно убрать все правила, но делать этого не нужно. Убеждения, установки, правила нужны нам как некая удерживающая структура. Они помогают нам формировать собственное «Я». Но бывает так, что какое-то убеждение перестает работать в новой жизненной реальности. Такое убеждение становится дезадаптивным, то есть мешает адаптироваться к новым условиям. Дезадаптивные формулировки нужно убирать/переформулировать.

Представьте себе стресс потомственного врача, которому сын заявляет, что он будет программистом. Полагаю, убеждение, что сын должен всенепременно продолжить династию, нужно менять на «сын может быть тем, кем хочет», иначе это чревато давлением на сына и конфликтами в семье.

Представьте стресс женщины, от которой уходит муж. Еще недавно она была убеждена, что неполная семья равно «неблагополучная», от хороших жен мужья не уходят и уж ее-то это точно никогда не коснется. Если сейчас она останется при своих когда-то таких поддержива-

ющих убеждениях, то жизнелюбия ей это явно не добавит. В новых жизненных условиях поддерживать ее будут примеры счастливых, пусть и неполных семей – и новое убеждение, что «можно быть счастливой и вне брака, хорошие дети могут расти и в неполной семье».

Есть личные убеждения, которые соответствуют жизненным реалиям. Например, женщина убеждена, что детей надо родить не меньше двух и в возрасте до 30 лет. Ей 28 лет, двое детей. Ожидания сбылись, нет необходимости отказываться от убеждения.

Есть личные убеждения, которые не совсем соответствуют жизненным реалиям. Пусть будет убеждение то же самое, но ребенок у женщины пока один. Женщина слегка нервничает, что может не успеть родить в «нормальном» возрасте. Старается забеременеть. Пока она старается, с убеждением тоже можно не работать.

Есть личные убеждения, которые идут вразрез с жизненными реалиями. Тот же пример с единственным ребенком, но по медицинскому заключению женщина не может больше иметь детей. Теперь ее прежнее убеждение становится дезадаптивным, и с ним нужно работать, иначе несоответствие будет постоянным источником плохого настроения, ощущением, что жизнь не удалась. Может быть, убеждение трансформируется в новое: «В семье достаточно одного ребенка». А может, это будет убеждение: «Второго ребенка можно не родить, а усыновить». Важно, чтобы новое убеждение соответствовало новым жизненным реалиям.

В поисках аргументов для поддерживающего убеждения выбирать нужно те примеры, которые помогают прийти к новой формулировке, а не подтверждают старую. Если женщина будет выбирать из своего сознания примеры знакомых, у которых двое своих детей, то она не сможет избавиться от старого убеждения. Обращать внимание в этом случае нужно на счастливые семьи с одним ребенком или на счастливые семьи с приемными детьми.

Как работать с убеждениями

Живет одна женщина, назовем ее Наташа. И есть у Наташи убеждение, что ребенок должен учиться на «отлично». Откуда взялось это убеждение? Сама Наташа училась на «отлично», мама Наташи училась на «отлично», сестра Наташи училась на «отлично», подруга Наташи училась на «отлично», и дочь подруги учится на «отлично». Все бы хорошо было с этим убеждением, если бы не ребенок. То ли не хочет, то ли не может, то ли какие другие причины на то имеются, но он не отличник. Почти отличник. И это «почти» дается Наташе очень тяжело. Каждый день она с тревогой ожидает ребенка из школы. Ребенок приносит «четыре» или даже «три». С Наташей случается истерика. Накричав на ребенка, она звонит учителю, интересуется, как исправить тройку. Садится делать уроки с ребенком. Ребенок «ленится», ребенок не демонстрирует серьезный настрой и высокую мотивацию к учебе, ребенок то и дело отвлекается на игры, чем еще больше раздражает Наташу. Наташа от отчаяния и бессилия кричит еще громче. Ребенок пугается крика, от стресса перестает понимать, чего от него хочет мама. А мама, видя, что ребенок «тормозит» и «издевается», приходит в еще большее бешенство. Ребенок ревет. Выполнение уроков затягивается до глубокой ночи. Пришедший с работы папа, он же муж, полгода ужинает в одиночестве под аккомпанемент воплей мамы и ребенка, осваивающих совместными усилиями программу второго класса престижной гимназии. Папу в этот сакральный процесс не допускают: «Ты же ничего не понимаешь в программе!» (Потому что он в свое время тоже отличником не был.) Папа приходит все позже и – «ужинать не хочу», потом решает пожить отдельно до тех пор, пока в доме не станет тихо... Знаете, с каким запросом приходит Наташа к психологу? Как сделать так, чтобы ребенок учился на «отлично» и при этом самостоятельно. Потому что тогда дома не будет скандалов и муж вернется. Даже под угрозой развода она не сразу решает отказаться от убеждения «ребенок должен учиться на “отлично”».

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.