



## ВВЕДЕНИЕ: РОДИТЕЛЬСТВО — Т.Я.Ж.Е.Л.О.

Родители чувствуют себя перегруженными, взвалившими на себя чрезмерные обязательства, неподготовленными и недооцененными.

Хал Рункел

**В**сем нам трудно дается быть родителем. Нам одиночно и тревожно. Находиться долгое время с малышами физически, ментально и психологически утомляет. Хоть дети и очаровательны, но они могут быть такими неряшливыми, легкомысленными, плаксивыми и громкими, что иногда нам хочется забиться в угол и спрятаться. В западном мире мы живем в нуклеарных семьях, без поддержки других родственников, а часто и друзей. Зачастую наедине с детьми из взрослых остается лишь один родитель — идеальный рецепт стресса, несчастья и нестабильности.

Я оказалась в подобной ситуации, когда моей дочери исполнилось полтора года. Муж работал, а я выбрала остаться дома с ребенком. Мои родители были от нас

в семи часах езды, поэтому по большей части должное воспитание дочери легло на мои плечи. Мне нужно было сделать так, чтобы она была здорова, счастлива и хорошо развивалась. Чтобы быть хорошей матерью, мне нужно было кормить растущий организм лучшей едой, играть с ней и читать для нее, убедиться, что она чувствует себя надежно: быть рядом днем и ночью, поддерживая в ней уверенность в себе и повышая самооценку, ведь это так важно для хорошей жизни.

Я планировала быть рядом с ней, любить ее и быть доброй, но твердой. Хотела спокойно и умело доносить информацию, открываясь перед ребенком с лучшей стороны. Представляла, как она будет реагировать на такое любящее отношение — улыбаться и слушаться. Мы бы стали идеальным воплощением постов мамочек в социальных сетях: дочь держала бы меня за руку и улыбалась мне. Я бы чувствовала только легкость, любовь и удовольствие от родительства.

Реальность же дала мне пощечину. Дочь была беспокойным ребенком, чересчур ярко реагировала на изменения в окружении. Много плакала и вредничала. В младенчестве дала мне понять, что ей не нравится мой стиль воспитания («тверская» сторона), с помощью громких криков «нет» и плача. Несмотря на мои хорошие намерения, я нервничала, ужасно раздражалась и кричала на нее, пугала ее. Видя страх и сопротивление в ее глазах, я ощущала стыд и вину за то, что не смогла соответствовать собственным ожиданиям.

Я постоянно тревожилась, была максимально далека от спокойствия. Боялась, что на базовом уровне испорчу свое дорогое дитя. Разве не моей обязанностью было сделать ее счастливой и уверенной в себе? Но из-за своего характера я делала ровно противоположное. Она навсегда останется такой упретой? Неужели нам было

суждено повторить мои собственные трудные отношения с отцом?

Возможно, у вас есть подобный страх. Всем нам говорили, как важны ранние годы. Мы знаем, что воспитание сильно влияет на здоровье, счастье и благополучие человека. Но многих из нас это знание ведет к тревоге и ужасному стрессу, особенно когда мы часами находимся наедине с ребенком.

Если бы вы увидели вакансию, где обещали крики, плач, дерзкое отношение со стороны коллег, изоляцию, вечный бардак и огромную ответственность целыми сутками *без перерывов*, то, наверное, засверкали бы пятками! Но социальные сети говорят, что мы *должны* испытывать блаженство из-за непоколебимого чувства глубокого удовлетворения от родительских обязанностей. Старшее поколение говорит «наслаждаться каждой минутой», хотя наш уровень стресса выходит за рамки нормального.

Если вы не чувствуете блаженства, то знайте, что вы не одни. Воспитание детей гораздо сложнее, чем мы думали. Несмотря на картинку в социальных сетях, *всем* трудно. Нормально любить детей и не любить воспитывать их.

Но надежда есть. Баланс страданий и радости можно изменить. У вас будет меньше страха, нестабильности и криков и больше легкости и сотрудничества с детьми. Если сейчас вы в нижней точке, то это нормально — срыв часто предшествует прорыву. Стыд и раздражение сломили меня. Я буквально рыдала на полу, ощущая себя несчастной. Мой прорыв произошел, когда я отказалась от идеализированных ожиданий и начала концентрироваться на том, что могла контролировать: на себе.

«Если вы не знаете, как позаботиться о себе и контролировать внутреннюю жестокость, то не сможете заботиться о других. Вы должны обладать любовью

и терпением, прежде чем сможете по-настоящему прислушаться к партнеру или ребенку. Если вы раздражены, то не сможете слушать. Нужно знать, как осознанно дышать, принять свое раздражение и трансформировать его. Это и есть истинная практика любви».

— **Тит Нат Хан**

## О ПОНЯТИИ «РОДИТЕЛЬ»

Термины «родитель» и «семья» включают в себя различные отношения. Детей могут растить бабушки и дедушки, тети и дяди, братья и сестры, приемные семьи или другие опекуны. Если вы воспитываете ребенка, то хорошо, что вы читаете эту книгу и посвящаете время, внимание и любовь взращиванию маленького человека! У нас пока нет единого понятия, которое объединяло бы в себе все вышеперечисленное. Поэтому для простоты чтения я буду использовать термин «родитель» по отношению ко всем, кто заботится о детях.



1

## Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

*Говорят, чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня. Никто не подскажет туда дорогу?*

*Неизвестный источник*

**В** какой-то момент любой разумный родитель понимает, что не может по-настоящему контролировать ребенка. К двум годам у детей уже есть свое мнение, они делают собственный выбор. Мы, конечно, можем чего-то ожидать и устанавливать стандарты (советовать, подсказывать), но они не марионетки на ниточках.

Пережив горящее чувство стыда из-за крика на свою прекрасную малышку, я поняла две вещи: 1) я ее не контролирую, 2) я даже себя в данный момент не могу полностью контролировать. Мне не хотелось кричать и пугать дочь. Конечно, я сознательно не выбирала вести себя как взбешенный носорог, но именно так поступала. Пришло время сконцентрироваться на саморегуляции, а не на попытках контролировать поведение дочери. Нельзя

было позволить, чтобы мной продолжали управлять неосознанные реакции. Это напрямую вело к такому поведению дочери, которого мне хотелось избежать! Так что мне нужно было успокоиться.

Человеческие эмоции ужасно заразны. Достаточно пары минут, чтобы подцепить состояние хмурого подростка или радостного малыша. Настроения, намерения, эмоции, слова и действия вокруг, очевидно, влияют друг на друга. Поэтому, когда ребенок расстроен, мы тоже расстраиваемся. Это естественно. Когда дети кричат друг на друга, когда ребенок ударяется в истерику (потому что вы дали ему кружку не того цвета), мы это чувствуем. Это превращает родительство в эмоциональное минное поле. Крики, плач и нытье, конечно, раздражают нервную систему (подробнее об этом позже). Наша бессознательная реакция — остановить это! Поэтому мы кричим на детей, чтобы их успокоить.

И несмотря на это, родители говорят детям: «Измени свое поведение и эмоции, чтобы я почувствовал себя лучше». Мы просим детей справиться с *нашими* эмоциями. Но в этих отношениях взрослые — мы. Это у нас полностью развиты мозг и нервная система. Разве не странно просить детей успокоиться, когда мы сами *не можем этого сделать*? Родительство — это отношения, в которых у взрослых есть силы и возможность изменить динамику.

Так что наш локус контроля должен включать в себя только нас самих. Мы не можем контролировать слова и поведение детей. Мы не можем изменить то, как нас воспитали и какие гены мы унаследовали. А что можем? В лучшем случае собственные слова и поведение от момента к моменту. Для этого нужно научиться регулировать собственные эмоции. Хал Рункел, автор

книги «Родительство без криков»<sup>1</sup>, говорит прямо: «Если вы себя не контролируете, то не можете быть главным... Чтобы быть главным, нужно уметь контролировать себя. Тогда вы сможете повлиять на своих детей».

Не получится просто сказать детям перестать страиваться. Если же мы научимся регулировать собственные эмоции, то станем для детей надежной опорой и поможем укротить их чувства в этой эмоциональной буре. Когда мы будем меньше выходить из себя, то сможем реагировать добрее и вдумчивее, оказывая на детей положительное влияние.

Я предложу вам инструмент, который поможет регулировать эмоции в подобные трудные моменты. Но перед этим хочу рассказать о практиках в этой книге. Большинство людей будет читать упражнения и пропускать их, не выполняя. Но не вы, дорогие друзья. Вы же понимаете, что теннисисты не становятся лучше без практики. Скрипачи не надеются просто запомнить ноты, а баскетболисты из NBA<sup>2</sup> не просто читают об играх. Не освоив эту технику, не уделив ей немного времени и усилий, вы скоро забудете все, чему научитесь из этой книги. Так что давайте договоримся, что вы не просто ознакомитесь с упражнениями в формате «прочитали-и-забыли», а все изучите в формате «давайте-разберем-все-по-полочкам-и-изменимся».

Вот отличный инструмент, который необходим каждому родителю, чтобы стать надежной опорой в трудные моменты воспитания. Вы можете немедленно начать менять свой опыт. В процессе обучения вы научитесь сохранять спокойствие во время бури и более вдумчиво реагировать на любую ситуацию.

---

<sup>1</sup> *ScreamFree Parenting*, книга на русский язык не переводилась.

<sup>2</sup> Главная профессиональная баскетбольная лига в США. — Прим. ред.



## ТАКТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

«Морские котики» из ВМС США знают, что не могут принимать эффективные решения, когда нарушено их спокойствие, поэтому умеют отрегулировать свою реакцию на стресс. Когда «морские котики» находятся в тяжелой боевой ситуации, они используют тактическое дыхание — простой способ замедлить сердцебиение и наладить равновесие.

1. Вдох через нос на четыре счета.
2. Выдох через нос на четыре счета.
3. Повторить четыре — шесть раз.

Если трудно считать до четырех, можно снизить до трех. Если же, наоборот, слишком легко, то увеличьте счет до пяти или шести.

### ДЕЙСТВУЙТЕ!

Ждите, что ваш ребенок чихнет, хотя у вас не получается? Если да, постараитесь обращать внимание на это состояние и переключать фокус на себя. Попробуйте тактическое дыхание, чтобы успокоиться и показать здоровую эмоциональную регуляцию.