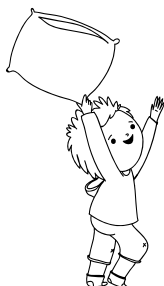


#ленивая
мама

АННА БЫКОВА
АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА

СЕКРЕТЫ СПОКОЙСТВИЯ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б95

Иллюстрация на переплете — *Alexandra Dikaia*

Во внутреннем оформлении
использованы иллюстрации @katzazzmama

«Ленивая мама»® является зарегистрированным товарным знаком.
Все права на его использование принадлежат ООО «Издательство «Эксмо».

Быкова, Анна.

Б95 Секреты спокойствия «ленивой мамы» / Анна Быкова. —
Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. : ил. — (Ленивая мама).

ISBN 978-5-699-99174-7

Если мама в ярости трясет ребенка — она разрушает его. Если мама сохраняет маску спокойствия в момент, когда внутри кипит ярость, — она разрушает себя. Как с этим справиться и как этого избежать? Анна Быкова — педагог, психолог и автор книг-бестселлеров серии «Ленивая мама» — объясняет, как важно маме уметь возвращать себя в состояние душевного спокойствия. Только из точки покоя адекватно разрешаются детские конфликты, находятся слова для убеждений, утешений, уговоров. Только спокойная мама может быть тем человеком, которому доверяющий ребенок будет нести все свои проблемы и щедро выплескивать свое эмоциональное напряжение.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Быкова А., текст, 2017

© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2017

© katzazzmama, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-699-99174-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

Часть 1

МАМА И ЕЕ ВНУТРЕННИЙ МИР

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Понять причину раздражения	17
«Плохие» и «хорошие» эмоции	23
Алгоритм управления эмоцией	25
Как ожидания влияют на эмоции	28
Как работать с убеждениями	36
Идеальный порядок	43
Идеальная мама	46
«Все проблемы из детства»	51
Детские ссоры	57
Это все про маму	66

Часть 2

МАМА И ДЕТИ

В ГАРМОНИИ С ДЕТЬМИ

Почему самые сильные эмоции достаются маме	79
Эмоциональное заражение	83
Как не допустить истерику	89
Как помыть ребенку голову без слез	105
Если истерика началась	109
Слезы поражения	117
Когда и как можно сравнивать	120

Детские страхи	128
Чего не нужно делать, когда ребенку страшно	133
С ребенком в больнице	138
Ребенок в стрессовой ситуации	146
Как поддержать ребенка без слов	150
Жить со скоростью ребенка	154

Часть 3

МАМА И ДРУГИЕ

В ГАРМОНИИ С МИРОМ

Глазами другого	163
Позиции и потребности	172
Критика	183
Правила бесконфликтного общения	191
Право отказа. Правило эмоциональной экологии	197
Нейтральные события	203

Часть 4

РЕСУРСЫ ДЛЯ ВАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ

ВАШ ВНУТРЕННИЙ МИР

Жизненный баланс	213
Запланируйте отдых	217
Дом как место силы	224
Любить себя. Как?	230
Как делать только то, что хочется	237
Замечать хорошее	245
Ресурсы будущего. Еще чуть-чуть — и полегчает	250
Ресурсы настоящего. Удовольствия каждого дня	255
Ресурсы в прошлом	259
Наследуемые практики успокоения	265
Нас спасает юмор	268
Телесные практики	272

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПЕРЕМЕНАМ НУЖНО ВРЕМЯ	278
-----------------------------	-----

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, находят 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 трясу. 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 по-

метки? 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 двигаться. 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 раздражение на гам в соседней комнате, потому что дети затеяли шумную воз-



ню (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-напоминалки 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...

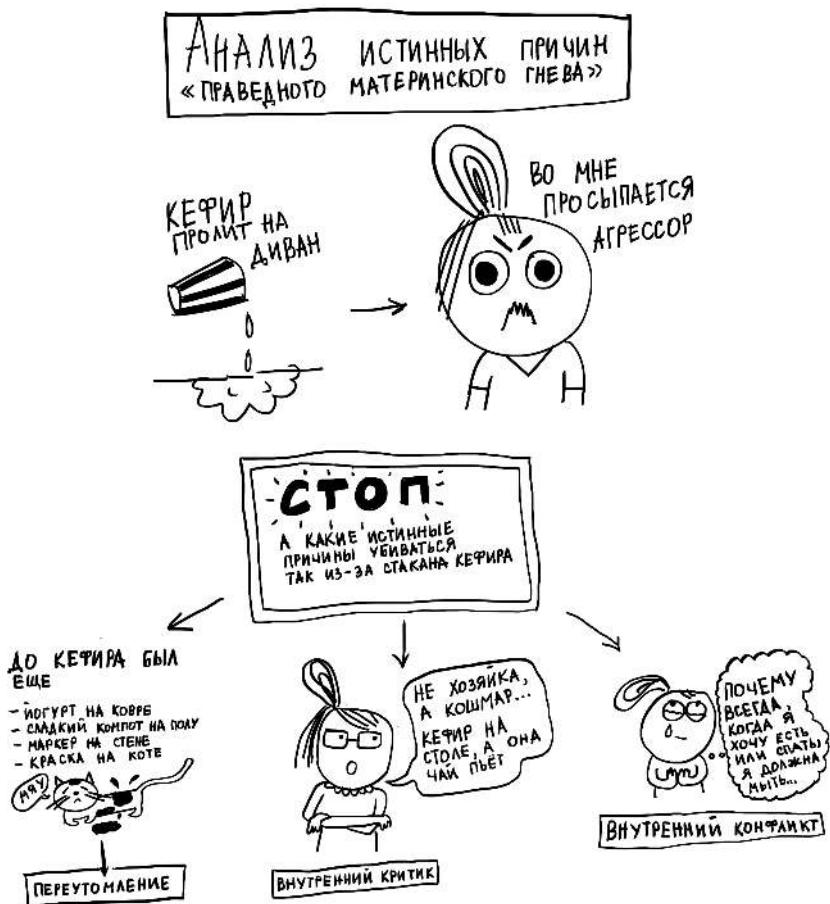
Если в этот момент осознать истинную причину своего раздражения, то станет очевидно, что ребенок тут ни при чем. Ничего раздражающего он не делает. Ему просто в данный момент мешает козявка в носу.

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.)

Истинная причина агрессии может быть совсем далека от точки приложения этой агрессии. Ребенок часто выступает лишь поводом.

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 проис-



ходит, — 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.

Если мама в ярости трясет ребенка — она разрушает его. Если мама сохраняет маску спокойствия в момент, когда внутри кипит ярость, — она разрушает себя.

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, раздра-



жении, мы тем самым обозначаем, что вот он, край, уже близко, осторожнее, следующее ваше слово может окантаться 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 мо-



жем 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 поесть 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 противоборство. Просто иногда у кого-то в семье возникает желание поесть 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

*Рекомендую
ожидание «мой
ребенок будет
всегда хорошо себя
вести» заменить
на убеждение «мой
ребенок имеет
право на любые
эмоции».*

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 мужа не уходят и уж ее-то это точно никогда не коснется. Если сейчас она останется при своих когда-то таких поддерживающих 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 про-

цесс 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”».

Каким образом можно помочь себе отказаться от значимого, но дезадаптивного убеждения? Найти достаточное количество контраргументов. Можно по такому алгоритму:

- ✓ Мнение близкого человека
- ✓ Пример знакомого
- ✓ Известный факт
- ✓ Взгляд из прошлого
- ✓ Взгляд из будущего
- ✓ Статистические данные

Попробуем помочь Наташе?

Мнение близкого человека. В данном случае — мужа. «Отстань ты от ребенка. Я вот тоже в школе на “тройки” учился, и ничего, человеком стал, семью содержу».

Пример знакомого. Вспомнить как можно больше хороших, успешных знакомых, которые в школе не были отличниками.

Известный факт. Почитать биографии знаменитостей, которые плохо учились в школе.

Взгляд из прошлого. Можно рассуждать так: «Да, я училась на “отлично”. Но это была обычная школа, а не престижная гимназия с высокими требованиями. Возможно, что современную программу я бы, будучи школьницей, тоже не потянула на “отлично”». Или вспомнить



себя школьницей: «Как бы я себя чувствовала на месте своего сына? Это так ужасно, когда мама кричит из-за “тройки”. Как будто ей оценки важнее меня».

Взгляд из будущего. «Будет ли лет через тридцать для меня так же важно, что ребенок получил по математике в третьей четверти второго класса? Что будет важным? Для меня будет важно хорошее отношение ко мне моего сына, возможность играть с внуками. И я бы хотела ездить в гости к сыну вместе со своим мужем». — «Достижимо ли все это с “тройками” в дневнике?» — «Да, конечно». — «Достижимо ли это, если ежедневные скандалы не прекратятся?» — «Скорее всего, нет».

Статистические данные. Сколько человек в классе учатся на “отлично”? Не так уж и много. «Большинство детей в классе учатся примерно так же, как мой сын».

Так сформировалось новое убеждение: «Ребенку необязательно быть отличником» и сопутствующее ему: «Отношения в семье важнее отметок в дневнике».

Нет, это вовсе не значит, что Наташа перестала интересоваться учебной работой ребенка или перестала с ним заниматься. Это значит, Наташа перестала нервничать по поводу оценок, напрягаться, раздражаться и орать.

Найдите внутреннее убеждение, которое является для вас генератором плохого настроения и эмоциональных всплесков. Опираясь на предложенный алгоритм, подберите достаточное количество контраргументов. Запишите новое убеждение. Если вам трудно определить

наличие у себя дезадаптивного убеждения, посмотрите список, который вы, надеюсь, составили, выполняя предыдущее задание. То, что вас регулярно, очень часто и очень сильно раздражает, связано с неким внутренним убеждением, которое не совпадает с вашей реальностью.

Еще пример. Участница тренинга не смогла сформировать убеждение, но поделилась тем, что ее раздражает. Очень сильно и очень часто, а точнее — каждое утро.

«Я чувствую себя несвободной. Я постоянно должна. Я должна каждое утро варить детям кашу. Я ненавижу каши! Ни варить, ни есть! Но ем, потому что сварила. Не готовить же себе отдельно. У меня столько времени нет, чтобы себе отдельно готовить. А особенно бесит, когда дети эту кашу не едят. Я вот тоже не хочу, но ем! Столько сил уходит, чтобы в них хотя бы половину каши запихать! Тут и подкуп, и шантаж, и просто грубое насилие в ход идут».

(Примечание. Дети у женщины уже относительно большие, 5 и 7 лет, что сразу лично у меня вызывает сомнения относительно обязательности ежедневной каши.)

Что мы имеем.

- ✓ Мама не получает удовольствия, когда готовит.
- ✓ Мама не получает удовольствия, когда ест.
- ✓ Дети не получают удовольствия, когда едят.
- ✓ Мама не получает удовольствия, когда едят дети.

Тогда кому нужна эта каша, если от нее никто не получает удовольствия? Но у мамы есть убеждение, что на завтрак обязательно должна быть каша. Ради этого убеждения вся семья с утра испытывает негативные эмоции. Я не сомневаюсь в пользе круп и необходимости их употребления в пищу. Но почему обязательно в виде каши?

Для работы с этим убеждением начали мы в группе вспоминать пищевые традиции других стран, где отсутствует привычная нам каша. (*Известный факт.*) Также вспомнили отпуск в Турции или Египте, где «все включено» не включало привычную кашу на завтрак, однако это никак не сказалось на самочувствии. (*Взгляд из прошлого.*) Еще более раннее прошлое — семейная жизнь до рождения детей. «Я не помню, чтобы тогда варила кашу». А до этого — собственное детство: «Меня заставляли есть кашу. Я мечтала, что, когда вырасту, никогда не буду есть



кашу». Потом мы стали вспоминать, какие еще существуют блюда из круп. Пудинг молочно-рисовый. Пирожки с рисом и яйцом. Плов с мясом или вегетарианский, с грибами. Похлебка с рисом. Суп-харчо. Рис с овощами. Рисово-творожная запеканка. Котлетки морковно-рисовые. Котлетки «ёжики». А если совсем по-быстрому, то вполне уместны рисовые хлебцы со сливочным сыром или клюквенным джемом. *(Пример знакомых.)*

То есть можно получить удовольствие от приготовления, удовольствие от еды, удовольствие от реакции близких. Есть стакан риса. Им можно распорядиться с удовольствием. А можно без удовольствия. Мне кажется, логично выбирать удовольствие.

В заключение мы решили проголосовать. *(Статистические данные.)* Я предложила поднять руку тем женщинам, кто обязательно каждый день, без всяких исключений, варит кашу на завтрак. Несколько участниц тренинга подняли руки, но сопроводили это действие комментариями: «У меня дети всегда хорошо кашу едят», «Просто я сама люблю каши». И тут к нашей героине пришло озарение относительно ее убеждения. Оно, конечно, было про кашу, но прочно сцеплено с понятием «хорошая мама»: «Хорошая мама всегда на завтрак варит кашу». Чтобы быть «хорошей мамой», она варила кашу, а потом заставляла детей эту кашу есть. Как она сама говорила: «Тут и подкуп, и шантаж, и просто грубое насилие».

Это точно про хорошую маму?

В итоге героиня сформировала для себя новое убеждение: «Хорошая мама старается кормить детей вкусно и полезно». А вкусно и полезно — это не обязательно каша.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК

Убеждение, что в доме всегда должен быть идеальный порядок, очень распространено. И здесь я тоже приведу пример с тренинга. (Это был выездной тренинг, на базе отдыха.)

Когда мы дошли до работы с убеждениями, одна женщина пожаловалась, что ее угнетает отсутствие идеального порядка в квартире. То сын, то муж что-то вечно не на место кладут. Вроде только порядок навела — опять надо прибираться. Так она и прибирается постоянно, потому что «вдруг гости, а у меня бардак».

Задаю вопрос группе: «У кого сейчас в квартире остался идеальный порядок, поднимите руки». На двадцать женщин ноль поднятых рук. И комментарии: у кого что из вещей осталось кучей лежать на диване, потому что в спешке собирались. Вот вам и статистические данные.

Второй вопрос: «При наличии современных средств связи кто из вас приходит в гости неожиданно, без звонка?» Опять никто не поднял руки. Железный аргумент против тревожного «вдруг гости».