

Baby Boom!  
Лучшие книги для родителей

Даниэла Гайгг  
Линда Силлаба

# Мама, которой я хочу быть

как общаться с ребенком  
без криков, истерик и ссор

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 37  
ББК 74.9  
Г14

Daniela Gaigg, Linda Syllaba  
DIE SCHIMPF-DIÄT:  
In 7 Schritten zu einer gelassenen  
Eltern-Kind-Beziehung

© 2019 Beltz Verlag in the publishing group  
Beltz · Weinheim Basel

**Гайгг, Даниэла.**

Г14 Мама, которой я хочу быть. Как общаться с ребенком без криков, истерик и ссор / Даниэла Гайгг, Линда Силлаба ; [перевод с немецкого В. В.Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-118162-8

Книга Даниэлы Гайгг и Линды Силлаба — это самая настоящая и очень полезная диета, необходимая всем родителям «диета от ругани»! 7 простых шагов, которые помогут перестать кричать на ребенка — даже если есть повод! — и научиться сохранять спокойствие в любых ситуациях. Вы разберетесь в истинных причинах агрессии и ссор, научитесь правильно реагировать на «неправильное» поведение ребенка и узнаете, как сохранить мир и гармонию в семье. А практические упражнения в каждой главе помогут закрепить новые «здоровые привычки» и поддержат на пути к осознанному воспитанию без криков и наказаний.

УДК 37  
ББК 74.9

© Черепанов В.В.,  
перевод на русский язык, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-118162-8

Посвящается  
Морицу, Якобу, Эмме и Ильве





# Содержание

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Линда. Для чего нужна «диета от ругани»? .....	14
Даниэла. «Я могу рассказать тебе, каково это — быть ребенком» .....	17
Добро пожаловать в мир равенства и братства .....	19
⌘ <i>Мысленный эксперимент: Брокколи и Банан</i> .....	20

## ШАГ 1

<b>Почему ругань причиняет боль?</b> .....	28
Что означает ругань для детей? .....	29
Как чувствуют себя дети, когда их ругают? .....	33
⌘ <i>Боль и грусть</i> .....	33
⌘ <i>Чувство вины и стыда</i> .....	33
⌘ <i>Страх, дистанцирование</i> .....	34
Что означает ругань для взрослых? .....	38
Как чувствуют себя взрослые, когда их ругают? .....	40
⌘ <i>Нападение</i> .....	43
⌘ <i>Бегство/отступление</i> .....	43
⌘ <i>Поиск близости/понимания/эмпатии</i> .....	44
Какое действие оказывает ругань .....	45
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	49
⌘ <i>Срез будней</i> .....	50
⌘ <i>Скажи «Стоп!»</i> .....	51
⌘ <i>Простые предложения, понятные слова</i> .....	54
⌘ <i>Меньше — значит больше</i> .....	55

**ШАГ 2**

<b>Почему мы вообще так много ругаемся?</b> .....	58
Готовых рецептов для родителей не существует .....	59
Наиболее частые причины ругани .....	61
☛ <i>Перегруженность делами</i> .....	61
☛ <i>Стресс</i> .....	63
☛ <i>Психологическая травма</i> .....	65
☛ <i>Установление собственных границ</i> .....	68
☛ <i>Дефициты</i> .....	69
☛ <i>Неоправданные ожидания</i> .....	73
☛ <i>Роловое поведение: субъект, жертва и спаситель...</i> .....	74
Последствия ругани для взрослых .....	79
Как распознать спонтанные действия и осознанно прекратить их .....	82
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	85
☛ <i>Мои ожидания не соответствуют ожиданиям моих детей</i> .....	85
☛ <i>«Разве ты меня не слышишь?»</i> .....	90
☛ <i>Краеугольный камень — детская комната</i> .....	91
☛ <i>Почему я так много ругаюсь?</i> .....	92
☛ <i>Гид или шеф?</i> .....	93
☛ <i>Ждать, слушать и уважать</i> .....	94

**ШАГ 3**

<b>Какими родителями вы хотите быть?</b> .....	98
Каким было ваше детство? .....	98
Жизнь — это изменение .....	106
☛ <i>Своими ценностями вы придаете значимость вещам</i> .....	111
Защищайте свою целостность .....	118
Вопрос отношения .....	120
Чувство собственной значимости .....	121
☛ <i>Расти в связности: любовь</i> .....	124

Что такое признание? .....	127
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	130
⌘ <i>Любимые ритуалы, их козни и коварство</i> .....	131
⌘ <i>Выйти из спирали</i> .....	132
⌘ <i>Пример и роль матери</i> .....	135
⌘ <i>Какова моя цель совместного проживания с детьми?</i> .....	136
⌘ <i>Сделайте кое-что для себя...</i> .....	137
⌘ <i>...И сделайте кое-что для ваших детей</i> .....	138
⌘ <i>Мои ценности — ваши ценности</i> .....	139

## ШАГ 4

### **Как выявить и искоренить причины в теле, сознании и психике** .....

Тело здесь и сейчас .....	142
Что происходит при физическом перенапряжении? .....	149
Питание, которое приносит нам пользу .....	151
Здоровье начинается в животе .....	152
Яд или лекарство? Все дело в дозе .....	156
Представления и ожидания .....	158
Избавление от хлама: почему минимализм — это круто .....	163
Внимание и прочее.	
Как избавить свой мозг от мусора и обрести свободу .....	167
⌘ <i>Умственное перенапряжение</i> .....	169
⌘ <i>Избегание</i> .....	170
⌘ <i>Осознанное обхождение</i> .....	170
⌘ <i>Внимательность, концентрация и движение</i> .....	171
Состояние духовного дефицита .....	174
Без оценки и интерпретации живется лучше .....	178
Подвергайте проверке представления и ожидания .....	180
Подвергайте сомнению убеждения .....	181
Психика: богатая палитра чувств .....	183

## СОДЕРЖАНИЕ

Желания и потребности .....	187
Как справиться с психической нагрузкой .....	188
Чувство собственной значимости: ты такая, какая есть .....	191
Сильным чувствам надо давать волю .....	193
Эмоциональный дефицит .....	195
Представления, ожидания и новый угол зрения .....	200
Как дела теперь с вашим ребенком? .....	204
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	206
☒ <i>Ссоры между детьми и собственные ожидания</i> .....	207
☒ <i>Что мне нужно, чтобы оставаться спокойной</i> .....	211
☒ <i>Что происходит, когда я не слышу себя</i> .....	212
☒ <i>Достаточно хорошая мать</i> .....	213
☒ <i>Растить вместе с ребенком</i> .....	215
☒ <i>Крутые мамочки не осуждают</i> .....	216
☒ <i>Хаос чувств. Как мне удается сохранять спокойствие?</i> .....	217

## ШАГ 5

<b>Прими свою беспомощность</b> .....	222
Наиважнейшие ресурсы нужно искать в себе .....	223
☒ <i>Взгляд клинического психолога</i> .....	223
Допускать чувство бессилия — заниматься внутренним миротворчеством .....	231
☒ <i>Взгляд представителя гештальттерапии</i> .....	231
Необходимо отстаивать собственные чувства .....	234
☒ <i>Взгляд психоаналитика</i> .....	234
Слушать, чтобы понимать .....	238
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	244
☒ <i>Невыносимость моего бессилия</i> .....	244
☒ <i>Находить решения сообща</i> .....	245
☒ <i>За каждой эмоцией стоит потребность</i> .....	246

**ШАГ 6**

<b>Что действует лучше ругани?</b> .....	250
7 альтернатив .....	251
⌘ 1. <i>Говори то, что видишь</i> .....	251
⌘ 2. <i>Давайте указания</i> .....	254
⌘ 3. <i>Говорите одним словом</i> .....	255
⌘ 4. <i>Говорите о том, что вы чувствуете</i> .....	256
⌘ 5. <i>Пишите записки</i> .....	258
⌘ 6. <i>Говорите меньше, слушайте больше</i> .....	258
⌘ 7. <i>Угрозы ни к чему не ведут</i> .....	260
Вы не одиноки! .....	263
Вы достаточно хороши! .....	264
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	266
⌘ <i>Говорить о том, что видишь</i> .....	266
⌘ <i>Практичные решения</i> .....	267
⌘ <i>Говорить одним словом</i> .....	268
⌘ <i>Воспитание самостоятельности</i> .....	270
⌘ <i>Говорить о том, что чувствуешь</i> .....	271
⌘ <i>Говорить меньше, слушать больше</i> .....	272
⌘ <i>Угрозы ни к чему не приводят</i> .....	273
⌘ <i>Любые поступки мои дети совершают для себя, а не против меня</i> .....	274

**ШАГ 7**

<b>Внедрите свои знания в повседневность</b> .....	278
Напоминки об антиругани для повседневной семейной жизни .....	278
Изречения и мантры для поднятия настроения .....	279
Слушайте, чтобы найти разумные пределы .....	280
Ваш план: сделайте его конкретным, но прежде всего — реализуйте его! .....	283
Дневник словесной диеты без ругани .....	284

## СОДЕРЖАНИЕ

Вознаграждение мотивирует и взрослых! .....	285
Посмотрите на все с другой точки зрения: смена перспективы .....	286
☿ <i>Перенос внимания</i> .....	286
☿ <i>Путешествие во времени</i> .....	287
☿ <i>Пойти на попятный</i> .....	287
Юмор расслабляет .....	288
Эмпатии можно научиться .....	289
Жить осознанно .....	290
☿ <i>Внимательное общение</i> .....	291
Отпустить былые неудачи .....	292
Что делать, когда... ..	293
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки .....	296
☿ <i>Что нужно изменить в первую очередь?</i> .....	296
☿ <i>Смеяться и играть</i> .....	298
☿ <i>Каждый день может стать внимательно/осознанно прожитым</i> .....	299

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

<b>Авторы</b> .....	302
Линда о Даниэле .....	302
Даниэла о Линде .....	304
<b>Благодарности</b> .....	307
<b>Библиографический список</b> .....	311
☿ <i>Книги, изданные на русском языке</i> .....	311
☿ <i>Непереведенные издания</i> .....	311
<b>Примечания</b> .....	315

# **ПРЕДИСЛОВИЕ**

## Для чего нужна «диета от ругани»?

Когда я вместе с Линдой разрабатывала учебное пособие, послужившее основой для создания этой книги для родителей, меня часто спрашивали, для чего я пишу книгу под названием «Мама, которой я хочу быть»<sup>1</sup>. Я всегда отвечала: «Да потому что я — мама». Для меня самой этого оказалось достаточно, чтобы прийти к мысли о необходимости поиска новых путей в воспитании. Некоторые чувства, степень любви и ответственности были мне неизвестны до тех пор, пока у меня не появились дети. Я хотела делать все по-другому (иначе, чем в моей прежней жизни), хотела быть всегда рядом, в пределах досягаемости, и принимать своих детей безусловно. В первые месяцы все шло невероятно здорово: мой ребенок много спал и мне благополучно удавалось «просто быть мамой» — то есть такой, какой она и должна являться по моим представлениям. Но чем старше и самостоятельней становилась моя дочь, тем отчетливей ощущались встающие передо мной сложности и задачи.

С появлением второго ребенка предъявляемые ко мне, как к матери, требования еще больше изменились: события моих будней все чаще определялись навязанными извне

---

<sup>1</sup> В оригинале книга называется «Die Schimpf-Diät» (в пер. с нем. «Диета от ругани»)

условиями и людьми. К этому добавлялись неожиданные и бурные «фазы» развития детей, такие как проявление автономии и стремление к свободе у старшей дочери. Это было одновременно и нормально, и хорошо, но и вызывало много неудобств для меня.

По моим ощущениям, я оказывалась часто припертой к стенке, не имея возможности убежать. И в один из таких моментов произошел разговор, который позволил мне взглянуть на все более ясным взором и начать думать шире. Я познакомилась с Линдой и провела с ней долгую и продолжительную беседу. После этого первого разговора случилось много других встреч. Каждый раз, когда я не могла спрогнозировать ход дальнейших событий или же была не в состоянии понять, в чем дело и о чем идет речь, благодаря импульсам, получаемым от своей новой знакомой, я снова находила нити мыслей и ход рассуждений, которые, по моему убеждению, были утеряны мною навсегда.

Из разговоров с Линдой я поняла одну вещь. Когда я приперта к стенке, то не могу ни видеть, ни слышать, ни понимать, что именно на самом деле нужно моим детям, и поэтому склонна реагировать нетерпеливее и громче, чем мне бы того хотелось (т.е. начинаю ругаться). «Потому что я хочу слышать своих детей!» — вот вторая причина для разработки «диеты от ругани». Ведь именно сдерживание от ругани дается мне труднее всего, когда я слишком занята собой, завалена заботами, охвачена будничным стрессом или заданиями из списка дел и когда повседневность начинает слишком громко кричать мне в оба уха неприятным голосом. Мне бы хотелось лучше слушать и больше слышать, потому что я стремлюсь наблюдать, а не оценивать, и потому что мои детки заслуживают того, чтобы их желания и предпочтения внимательно, безоценочно