

Содержание

Благодарности	4
О книге	5
Предисловие	6
Глава 1. Эмоции — психологический орган восприятия	8
Глава 2. Контейнирование, или Как помочь прожить чувства	18
Глава 3. Агрессия. Что это?	27
Глава 4. Аутоагрессия. Что делать?	41
Глава 5. Чувство вины. Помогает или мешает?	46
Глава 6. Страх. Каким он бывает?	54
Глава 7. Тревога. Как с ней справляться?	63
Глава 8. Стресс. Зачем?	79
Глава 9. Печаль, горе, развод. Как прожить?	92
Глава 10. Психосоматика. Психология и биология.	109
Глава 11. Радость и ресурс. Как поддерживать?	116
Глава 12. Любовь. Миф или реальность?	133
Глава 13. Я и мой Внутренний Ребёнок	140
Вместо послесловия, или Саморефлексия	152
Список литературы	156

Благодарности

Первые слова благодарности хотим выразить Кристине Хомяковой — редактору и идейному вдохновителю. Именно Кристина, посетив наш телеграм-канал, предложила нам стать авторами собственной книги. Это стало внезапной, но очень приятной возможностью по воплощению мечтаний: 1. Написать книгу. 2. Поделиться своими знаниями и опытом с бóльшим количеством людей. Благодаря Кристине книга получилась понятной, простой, но в то же время основанной на научной психологии. Нам очень близок такой подход, и мы рады стать частью большой команды, работающей над созданием серии «Исцеляющая психология».

Хотим отметить изумительную работу художника-иллюстратора Алёны Рондаковой! Когда нам сообщили, что книга будет полностью проиллюстрирована, возникло много переживаний, было невероятное количество обсуждений! Но Алёна очень чутко уловила не только идею, но и наши ожидания. Спасибо за столь кропотливую и красивую работу!

Благодарим дизайнера Елену Акулову за отзывчивость и последовательное, точное внесение всех наших корректировок в заключительный макет книги! А их было немало, ведь нам очень хотелось, чтобы результат оказался не просто хорошим, а педантично отличным и выверенным!

Теперь, когда произнесены слова благодарности тем, кто принимал непосредственное участие в создании книги, хотелось бы отметить тех, кто помогал или оказывал влияние на путь к осуществлению данного проекта.

Благодарим нашего супервизора и наставника Инну. Её образовательная программа помогла осознанно использовать наш рабочий и материнский опыт, а также расставить по местам все те знания, которые скопились после многолетнего обучения на курсах повышения квалификации, вебинарах, мастер-классах и т. п.

Заключительную, но самую тёплую и нежную благодарность мы передаём своим семьям. Огромное спасибо за вашу поддержку, заботу и понимание! Родителям — за помощь и за то, что показали, как это — быть примером для своих детей. Нашим мужьям досталась нелёгкая, но интересная задача: пробовать вместе с нами упражнения и техники по самопознанию, развитию эмоционального интеллекта и снижению стресса. Детям же мы всегда безмерно благодарны! Они — наши главные учителя и мотиваторы!

Ваши Ксения и Юлия

О книге

«Как здорово, что сегодня мы можем самостоятельно изучать профессиональные издания по воспитанию от практикующих психологов! При создании проекта у меня появилась идея о книге, которая была бы полезна каждому родителю, озабоченному вопросами воспитания и налаживания комфортных отношений со своими детьми. Авторы Юлия и Ксения прекрасно справились с задачей и предложили качественный материал, основанный на научной базе и своём опыте консультирования. Очень важно, что текст получился лёгким, полезным и конструктивным.

Иллюстратор Алёна смогла тонко прочувствовать задумку авторов и визуализировать материал в помощь читателю для лучшего восприятия рекомендаций наших психологов.

Желаю приятного прочтения и полезного обучения на своём нелёгком, но счастливом пути родительства!»

От создателя серии
Кристины Хомяковой

«Книга классная! И мне повезло иллюстрировать её. Работая над иллюстрациями, визуализирующими ситуации из книги, я узнавала себя, своё родительство. Как и каждая мама, сталкивающаяся с непростыми моментами общения с детьми, усталостью, выгоранием, я поняла, с чем не очень справлялась, а с чем теперь точно справлюсь. Мне особенно помогали приведённые примеры из жизни. А практические упражнения помогли закрепить навыки».

От художника
Алёны Рондаковой



Предисловие

Здравствуйте, уважаемые родители и читатели!

Нас зовут Юлия и Ксения. Мы практикующие психологи, работаем с детьми, подростками и родителями уже более 8 лет. Совместно ведём телеграм-канал для родителей, работаем преподавателями на факультете психологии. Мы так же, как и вы, являемся родителями. Предложение написать данную книгу было для нас неожиданным, но очень вдохновляющим. Эта книга — плод нашего опыта и знаний, которыми мы хотим поделиться с вами. А ещё для нас она стала квинтэссенцией четырёх идей:

1. **Дети** — отражение родителей. И воспитание нужно начинать с себя.
2. **Эмоции** важны и нужны во всех своих проявлениях.
3. **Отношению к своим эмоциям** нужно учиться с детства. Это облегчает всю дальнейшую жизнь.
4. **Эмоциональный интеллект** важно развивать на едином уровне с другими когнитивными способностями.

В своей практике мы всегда встречаемся с яркими, чаще всего болезненными и потому отвергаемыми эмоциями: конфликтами, страхами, тревогами, агрессией и т. п. Именно эта сфера детско-родительских отношений всегда является самой сложной и непонятной для родителей. В нашей культуре не принято говорить про чувства и эмоции, хотя это огромная часть взаимоотношений с другими людьми и окружающим миром. У наших клиентов часто возникал такой посыл: «А чего о чувствах говорить, и так всё понятно».

Все испытывают чувства. И порой они кажутся нам разрушительными, мы теряемся, не знаем, что с ними делать. Этой книгой мы хотим дать вам опору, уважаемые родители. Потому что все мы иногда не знаем, что делать, как реагировать, когда добрый, сопящий в стенку ангелочек внезапно превращается в чёртика, крушащего всё вокруг. Мы делимся с вами различными техниками, упражнениями и способами, как справляться с яркими и активными эмоциями ребёнка и, что немаловажно, как проживать эмоции, возникающие внутри нас. Все эти упражнения помогли не только нашим клиентам, но и нам самим во взаимоотношениях с собственными детьми.

Никто не знает вас лучше вас самих. Поэтому в нашей книге мы предлагаем вам исследовать себя и сферу своих эмоций с помощью Дневника осознанности. Рекомендуем вооружиться ручкой и держать поблизости цветные карандаши. Мы знаем, что вы заняты, что у вас много дел, что вы устали. Поэтому каждую страницу Дневника предлагаем воспринимать не как очередную «обязаловку» или то, что делать НАДО. Сделайте их временем для себя. Только для себя. Пишите и рисуйте, только если ХОТИТЕ. Хотите узнать нечто новое про себя или углубить знания о себе, выразить свои мысли и чувства. Ведь вы — интересная и многогранная личность. Мы создали этот Дневник, чтобы вы могли сходить на свидание с самим собой.

Но самая важная мысль, красной нитью пронизывающая данную книгу, — это безусловное влияние родителя на ребёнка. Как бы человек ни пытался воспитать своих детей лучшей версией себя или идеальным членом общества, природные механизмы наблюдения, подражания и обучения сделают из них копию своего родителя. «Яблоко от яблони недалеко падает». Почему так происходит? Ведь мы хотим для своих детей только лучшего. Родитель растит и воспитывает, объясняет, рассказывает, наказывает и хвалит. Но чадо тем не менее может вести себя совсем не так, как ожидают, просят или требуют.

Самый главный вопрос, который должны задать себе родители, столкнувшись с плохим поведением ребёнка, — не «Почему он всё время бьёт сестру?», а «Какова моя роль в возникновении этой проблемы?». Это достаточно болезненно. Но преимущество данного подхода заключается в том, что с вас снимается бессмысленная задача постоянного контроля за действиями ребёнка и предоставляется возможность контролировать лишь свою позицию по отношению к нему. А значит, беречь себя и свои ресурсы. По-настоящему, искренне счастливые родители — это залог счастья их детей.

Надеемся, что вместе с нами, дорогие читатели, у вас получится пройти путь к осознанию и запуску позитивных трансформаций по отношению к себе и к своим детям!

Глава 1

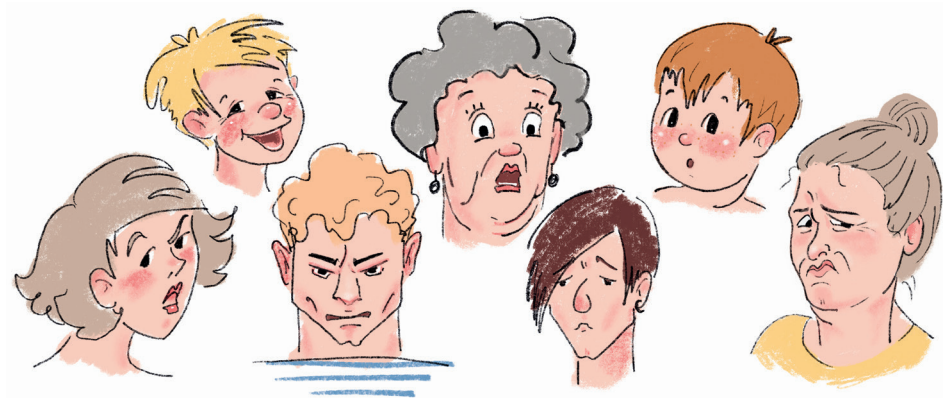
ЭМОЦИИ — психологический орган восприятия

Эмоции — неотъемлемая часть нашей жизни. С самого рождения, ещё не умея говорить, человек инстинктивно выражает себя, своё состояние через плач, крик, спокойствие, улыбку. Мы растём, развиваемся, накапливаем жизненный опыт, но так ли часто мы обращаем внимание на наши эмоции? Как ни странно, в своей психологической практике мы зачастую встречаемся с желанием подавить, научиться контролировать, избавиться от «лишних» эмоций и чувств.

Например, однажды женщина обратилась с запросом: «Убрать чувство влюблённости к "не тому" мужчине». А в другом случае девушка хотела перестать испытывать чувство тревоги, чтобы ощущать себя в безопасности. Оба запроса в такой формулировке не будут отработаны, ведь их исполнение может привести к нарушениям психики личности или неврозам.

Давайте же исследуем человеческие переживания и то, зачем природа наделила нас ими.

Для начала хотелось бы объяснить, какое значение люди вкладывают в слово «эмоции», а какое — в «чувства». Эмоции — кратковременные переживания, возникающие в ответ на ситуации, события, мысли или воспоминания. Это наши психологические органы восприятия. Мы испытываем эмоции постоянно, но в разной степени интенсивности, и чаще



всего даже не замечаем, как наша психика обрабатывает информацию о своём окружении.

Чувства – долговременные и направленные переживания. То есть это определённое отношение к чему-то или кому-то. Благодаря ему мы выстраиваем своё мировоззрение, поддерживаем отношения с людьми. Ведь если бы контакты между людьми опирались лишь на переменчивые эмоции, вряд ли было бы возможно совместное проживание или многолетние партнёрские, дружеские взаимоотношения. К счастью, мы можем одновременно испытывать и какое-то чувство к человеку, и сильную эмоцию. Например, родитель очень любит своего ребёнка, но при этом может на него злиться или радоваться вместе с ним.

Знаменитый психолог Пол Экман выделил семь базовых эмоций: *гнев, страх, горе, презрение, отвращение, удивление и радость*¹.

Гнев, агрессия, злость, раздражение – отличные генераторы энергии для свершений, защиты или достижения желаемого. Если мы чувствуем угрозу – физическую или психологическую, то начинаем злиться. Когда нам не хватает сил, первое, что чаще всего делает подсознание, – вырабатывает беспричинную агрессию.

Молодая мама, находясь в декрете, занимается ребёнком, домашним хозяйством, готовит, гладит рубашки для мужа и при этом ищет способы дополнительного заработка, а ещё помогает своим родителям. Она находится в таком режиме многозадачности всё время, без выходных. Ведь окружающие считают, что у неё и так каждый день выходной. В итоге единственный способ «тащить» всё перечисленное – злиться на всех окружающих, в том числе и на младенца.

Страх, испуг, паника – основы инстинкта самосохранения. Без возможности бояться люди вряд ли смогли бы выжить как вид.

Мужчина не мог принимать таблетки и различные препараты, так как в детстве во время болезни подавился крупной таблеткой, которую родители заставляли его глотать. Тогда его спасли, но страх перед твёрдыми лекарственными средствами прочно закрепился в его памяти. Инстинкт самосохранения заставлял его искать альтернативные способы лечения.

Горе, печаль, плаксивость – сильные эмоции, помогающие справиться с пережитым стрессом, страхом, шоком, агрессией. В интернете можно найти много статей о том, что слёзы способствуют выводу ядовитого вещества, которое скапливается у нас в организме после выработки адреналина. А состояние печали заставляет организм замедлиться, чтобы дать

¹ Экман П. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2010. – 336 с.

человеку необходимое время на принятие, переосмысление, накопление новой энергии.

Клиенты часто плачут при тяжёлых воспоминаниях. И им всегда становится легче, когда происходит понимание причин слёз и позволение на них.

Презрение, как мы предполагаем, служит людям для поддержания иерархии; в некоторых случаях эта эмоция помогает сохранять дистанцию и субординацию. Без неё социальные структуры были бы лишены своей строгости и чёткости.

Алла в школьном возрасте столкнулась с презрением, направленным на неё. Она поссорилась с подругой. И гнев этой девочки был так силён, что та настроила против Аллы весь класс. Алла плохо помнила то время. Но хорошо понимала, что, столкнувшись с презрением, она научилась чувствовать настроение группы. Это помогло ей занять лидирующие позиции в старших классах и стать директором — во взрослой жизни.

Отвращение чаще всего ассоциируется с воспоминаниями об испорченной еде. Но и в отношениях мы также можем испытывать отвращение. С помощью этой эмоции мы определяем опасные для нас связи, идеи, убеждения. Сейчас модно использовать определение «токсичный человек». Оно не зря напоминает нам об отравлении. При общении с «токсичными» для нас людьми мы часто испытываем отвращение, но не всегда придаём этому значение.

Надежда после школы выбрала для себя профессию специального педагога, несмотря на предупреждение своей мамы. В процессе обучения всё было хорошо, ей всё нравилось, она была полна светлых ожиданий того, как будет помогать детям. Но когда дело дошло до практики и студентов вывезли в детский дом с детьми-колясочниками с разными степенями заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы, то запахи и общий вид комнат вызвали у девушки отвращение. После этого случая Надежда перевелась на экономический факультет и успешно реализовала себя в этой сфере. Так отвращение помогло ей понять истинное призвание.

Удивление — двигатель прогресса, науки, развития. Если бы у человека не было интереса к жизни, к чему-то новому, то не существовало бы и научно-технического прогресса. Жаль, что в нашей практике мы редко встречаемся с данной эмоцией — словно удивляться могут только малыши. Хотя это, конечно же, заблуждение. Если мы удивляемся, значит, готовы к открытиям, к вопросам и поискам ответов на них. А ещё удивление помогает поддерживать нашу веру в чудо.

Мужчина пришёл с запросом об отсутствии вкуса к жизни и значимых достижений, о потере смысла и целей. В работе с ним выяснилось, что он совсем не позволяет себе удивляться, словно эта эмоция делает его слабее. Конечно, не только отсутствие удивления сыграло свою роль для появления исходного состояния клиента. Но налаживание контакта с этой эмоцией позволило найти зацепку при поиске решения запроса.

Радость, веселье, восторг, забава — единственная эмоция, которую люди называют позитивной. Именно она служит индикатором для понимания, что всё идёт так, как нам хочется. Если мы радуемся, то, скорее всего, ощущаем безопасность. Потому что искренне веселиться можно только там, где человек испытывает чувство доверия и принятия.

Бывает так что мы готовы смеяться или радоваться, но при этом чувствуем дискомфорт. И тогда, скорее всего, под радостью будет скрываться агрессия, например веселье от азарта или удовлетворение от удачной едкой шутки. Антропологи считают, что улыбка — это видоизменённый оскал, то есть предупреждение о том, что мы можем напасть и разорвать врага — реального или возможного, но так как этого не происходит, с нами можно коммуницировать, договариваться, сотрудничать¹.

Радость точно помогает услышать голос истинных желаний. Это видно после работы с визуализациями и метафорическими поисками ресурсов — клиенты улыбаются, испытывая радостные переживания.

На страницах этой книги мы ещё поговорим про эмоции более подробно, рассмотрим описание и методики работы с ними. Но есть одно понятие, без разговора о котором дальнейшее изучение собственных эмоций будет неэффективным. Это *эмоциональный интеллект*.

Впервые о роли эмоций в развитии человечества написал Ч. Дарвин в своём труде «О выражении эмоций у человека и животных»². В дальнейшем тема важности эмоциональных переживаний часто фигурировала в работах психиатров и психологов. Но более конкретно о наших способностях понимать и считывать эмоции заговорили только в конце XX века. Тогда учёные-психологи стали отделять интеллектуальные способности как развитые мыслительные процессы от способностей социальных, в том

¹ Грушевицкая Т. Г., Попков В. Д., Садохин А. П. Основы межкультурной коммуникации: учебник для вузов / под ред. Садохина А. П. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. — 352 с.

² Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.



Компоненты эмоционального интеллекта по Мейеру, Сэловею и Карузо

числе эмпатии и рефлексии. В научных статьях стал появляться термин «эмоциональный интеллект». На данный момент основной теорией и диагностикой эмоционального интеллекта принято считать модель 4 «ветвей» (компонентов) по П. Сэловею, Дж. Мейеру и Д. Карузо¹.

Итак, мы видим, что эмоциональный интеллект отвечает за распознавание, анализ, передачу эмоций и чувств человека. Именно он помогает нам считывать невербалику (мимику, жесты, телесные проявления), определять свои эмоции и чувства, выдавать наиболее объективные реакции на определённую ситуацию. Чем лучше развиты эти способности, тем проще становится нам понимать себя и комфортнее, продуктивнее находиться в любом обществе.

Как мы уже говорили, люди привыкли не замечать своих эмоций; они боятся сильных проявлений как всего дикого и непонятного. Поэтому дети часто слышат запреты на проявление тех или иных переживаний. Мы активно развиваем свой рациональный, а не эмоциональный интеллект. Но чем больше мы знаем про себя и свои ощущения, тем продуктивней может быть наша жизнь. А чем больше взрослый говорит с ребёнком про эмоции, объясняет причины своих переживаний, демонстрирует разные модели поведения при разных эмоциях, тем гармоничней и устойчивее может вырасти ребёнок².

Сейчас вы можете пройти небольшой тест на диагностику уровня своего эмоционального интеллекта по Н. Холлу.

¹ Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Ветрова И. И., Никитина А. А. Тест эмоционального: разработка русскоязычной методики ТЭИ (Тест эмоционального интеллекта). 2019. № 3. С. 177–192.

² Gottman JM, Katz LF, Hooven C. Meta-emotion: How families communicate emotionally. Lawrence Erlbaum Associates; Hillsdale, NJ: 1997.

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- полностью не согласен — -3 балла;
- в основном не согласен — -2 балла;
- отчасти не согласен — -1 балл;
- отчасти согласен — +1 балл;
- в основном согласен — +2 балла;
- полностью согласен — +3 балла.

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость и внутренний подъём.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того, как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						