

#ленивая
мама

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, 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 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

