



# ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте!

Книжка, которую вы держите в руках, это результат двухлетней работы на тему того, как перестать кричать на своих детей.

Вся наша команда авторов, психологов и психотерапевтов состоит из родителей. Все мы — мамы и папы, которые знают не понаслышке, какой хрупкий, волшебный и прекрасный мир внутри каждого ребенка. Как при этом порой сложно бывает родителям быть к этому миру бережными и внимательными. Как много требований к современным родителям, как много трудностей в быту каждой мамы (особенно, если ребенок не один).

Мы хотели исследовать тему крика каждый раз, когда видели, как мама кричит на своего малыша на детской площадке, как угрожает ему, обижает. Каждый раз, когда сами сильно злились на своих детей и готовы были перейти границу, повысив голос.

Именно поэтому два года назад мы решили провести небольшую семидневную программу. Мы думали, что никто не откликнется, но количество участников превзошло все наши ожидания. И, если честно, тогда у нас не было четкой технологии, в которой мы были бы уверены. Но мы очень хотели помочь. Мы видели, как сильно болит душа у мам, которые срываются на своих детей криком или даже физическим насилием.

Результаты оказались удивительными. Мы регулярно стали получать письма от женщин, которые перестали кричать на детей, улучшили отношения с мужем, смогли ограничить токсичные отношения, стали заботиться о своем здоровье, лучше питаться.

Зачастую (по их словам) случалась какая-то магия, и дети начинали вести себя лучше, спокойнее, так что кричать на них и не хотелось.

Результаты были действительно похожи на волшебство. Они сохранялись даже через долгое время после программы, а у кого-то даже нарастали со временем.

Были и те, у кого все улучшилось только во время прохождения программы, а потом стало хуже.

Конечно, нашлись люди, кому вообще ничего не помогло, и все было не так.

Мы сами поражались результатам, анализировали информацию, читали отзывы, улучшали программу.

За первый год эти короткие марафоны прошло более 50 тысяч человек.

Летом 2019 года мы сделали новую версию марафона «Мама, не кричи». Она стала длиннее и насыщенные, и мы собрали в ней лучшее, что сделали за два года. Мы выверяли темп и порядок тем, прорабатывали опросники, задания и практики.

Именно эта последняя, лучшая версия марафона легла в основу этой книги. Дизайнеры сделали ее так, чтобы вы могли читать книгу и работать прямо внутри нее. Записывать здесь свои заметки, писать ответы на задания, делиться с книгой эмоциями после практики, словно с личным дневником.

Пожалуйста, работайте с этой книгой не спеша. Не старайтесь прочитать все сразу или выбрать только самые интересные вам темы. Вы, конечно, можете подсмотреть, если уж очень не терпится, но все же лучше довериться тому, как создана эта программа, и проходить один день в книге за один день в жизни.

Давайте себе время, давайте себе возможность замедлиться, давайте изменениям плавно войти в вашу жизнь.

Находите нас в Инстаграме (@pro\_roditelstvo) и пишите, если захотите поделиться своими чувствами, мыслями и открытиями в процессе работы. **Мы всегда рады вашим откликам.**

И, пожалуйста, помните, что эта книга нужна вам не для того, чтобы изменить себя, потому что вы плохая мать, а напротив, она нужна для того, чтобы поддержать себя и позволить раскрыться своей настоящей силе и красоте. Ведь вы всегда самая лучшая мама для своего ребенка.

Хорошей вам работы!

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

*День первый.*

## ОСОЗНАННОСТЬ КАК НАВЫК ПРИСУТСТВИЯ

Все предыдущие версии программы «Мама, не кричи!» мы начинали с того, что обсуждали, какие потребности мы пытаемся удовлетворить криком. Почему мы кричим, о чем мы так громко пытаемся заявить миру. Но, по-хорошему, прежде, чем говорить о потребностях, мы с вами должны понять, насколько мы вообще эти свои потребности замечаем, насколько мы находимся в контакте с самим собой, со своими чувствами, со своим телом. Со своим возбуждением, со своим интересом, со своим уровнем энергии.

Ведь здесь не стоит вопрос о ценностях. Скорее всего, раз вы держите в руках эту книгу, вы доволь-



но сильно мотивированы, чтобы перестать кричать, и вы знаете, что это неправильно. Но отчего-то так происходит, что вы об этом вспоминаете, только когда уже кричите, уже накричали или когда ребенок уже уснул, а вы вспоминаете, как прошел ваш день.

И тогда этот вопрос про вашу осознанность. Про то, в какой момент вы включаетесь и выключаетесь, отчего вы начинаете действовать на автомате.

Почему ваш режим — «автомат» — такой кричащий, мы тоже поговорим, потом. И помните, пожалуйста, что, чтобы переустанавливать глубокие вещи, нужно много времени, это то, что будет происходить с вами и после прочтения этой книги.

Мы с вами поднимем темы семейных отношений, мы поговорим про вашу родительскую семью, мы поговорим про телесные истории. И эти вещи однажды могут действительно измениться и стать вашими базовыми настройками «по умолчанию».

Но прямо сегодня вы можете сделать что-то, чтобы не вылетать на «автомат», чтобы оставаться на «ручном управлении». Прямо сегодня вы можете поднимать уровень своей осознанности.

Осознанность работает лучше, когда вы понимаете, что не с вами что-то происходит, а что вы делаете это что-то. Не вас выводят из себя, не вас доводят до ручки, не над вами «издевается» ребенок, а вы доходите до этого состояния. Вы организываете



все так, что регулярно оказываетесь в ситуации, где уже невозможно не кричать и не взрываться. Вы строите отношения с ребенком так, что ему нужно привлекать ваше внимание непослушанием, капризами, бардаком, баловством, нытьем...

И это не про то, что нужно сейчас загнаться в чувство вины по привычной схеме. Давайте потренируем осознанность и в отношении самой программы. Давайте читать текст дня и делать задание с подходом исследователя.

«А как же все так любопытно внутри меня устроено, что я оказываюсь в таких отношениях с ребенком?»

«А что будет, если я, для начала, просто посмотрю?»

«А как я себя чувствую, как мне с этими чувствами живется?»

Старайтесь на протяжении всей работы над книгой отслеживать мысли типа «как же много мне всего в себе надо изменить» и «я слишком глубоко зарылась, я никогда не справлюсь», потому что это не что иное, как способ впасть в роль жертвы и снова никуда не двигаться. Разрешите себе, для начала, просто за собой понаблюдать. Вы удивитесь, сколько важного вы не замечаете за собой каждый день.

## **Домашнее задание**

1. Наблюдать, в какие моменты дня я чувствую «авторскую позицию» в своей жизни, что дает мне ощущение, что свою жизнь делаю я, а какие события и вещи будто втягивают меня в неконтролируемый поток, над которым у меня нет власти?
2. Когда я обнаруживаю себя кричащей? И вот здесь важный момент: раз я это обнаруживаю, почему ко мне вновь возвращается осознанность? Почему случается, что я снова начинаю мыслить более объективно и контролировать свои эмоции?
3. Как много мелочей вокруг меня, в моем доме, в машине, на работе, влияют на меня, и осознаю ли я это? Какие вещи регулярно меня раздражают, но я их не меняю?

## **Медитация «Три точки»**

Это упражнение хорошо делать в одиночестве, а потом применять этот навык в моменты, когда вам хочется или когда вы уже начали кричать.

Первый раз вы можете сделать его во время чтения книги, а далее выполнять использовать по памяти.

Сядьте расслабленно, но ровно. Так, чтобы вам было удобно, но тело не было зажато. Сделайте вдох и выдох. Начинайте замечать свои телесные ощущения, как напряжены или расслаблены мышцы стоп, голени, бедра, как расположен ваш таз. Возможно, вам захочется подвигать тазом или ногами и поменять их положение. Заметьте положение головы, шеи и плеч. Обратите внимание на то, какая часть спины напряжена сильнее всего. Жарко вам или холодно? Чувствуете ли вы сухость своей кожи или нет? Какая она, ваша кожа? Голодны ли вы или чувствуете тяжесть от переедания?

Отмечая свои телесные ощущения, старайтесь представить, как ваше внимание расширяется и охватывает все ваше тело, а не только область перед глазами. Вы — целая. Ваше тело — это не только ваш мозг и руки. У вас есть спина, попа, стопы, затылок, локти, шея. Вы — большая.

Теперь постепенно перенесите свое внимание на то, что происходит в комнате. Что вы замечаете? Постарайтесь некоторое время просто отмечать какие-то вещи вокруг себя и не интерпретировать их, не оценивать, не рассуждать. Если это происходит, снова возвращайте свое внимание к чему-то еще в комнате. Это могут быть звуки, цвета, текстуры. Это могут быть мелкие детали

мебели, обоев, розеток. Делайте так еще некоторое время.

Теперь постарайтесь добавить к вашему осознанию в пространстве осознание в собственном теле. Постарайтесь представить эти две точки: одна находится в вашем теле, другая — в помещении. Вы способны удерживать во внимании эти две точки. Посидите так некоторое время, пока вам не захочется встать и вернуться к своим делам. Сделайте вдох и выдох.

Как использовать это упражнение в моменты, когда вы раздражены? Достаточно поставить себе аналогичные три точки. Вы, ребенок и пространство между вами. Есть вы и ваши ощущения. Есть ребенок, и он чего-то хочет. Есть место между вами, в котором вы существуете. Необязательно углубляться в мелкие ощущения. Чем критичнее ситуация, тем меньше можно уходить в мелочи. Достаточно иногда даже просто представить себе эти точки. Вы можете мысленно нарисовать их. Вы — ребенок — пространство.

Удерживая фокус на этих трех точках, вы повысите осознанность к своему телу и к своей родительской позиции. После того, как накал эмоций сошел и ситуация разрешилась, обязательно спросите себя, а чего вы сейчас хотите, что вас так завело, что хотелось кричать.