

Организуем зону комфорта

Вы когда-нибудь прислушивались к тому, что говорят стюардессы пассажирам перед полетом? Есть в их речи такая фраза: «В случае разгерметизации кабины кислородные маски выбрасываются автоматически... *Сначала обеспечьте маской себя, а потом ребенка*». Вы задумывались, почему в первую очередь — себя? Ведь ребенок — это самое главное, это наше продолжение, то, ради чего многие из нас вообще живут!

Правда цинична: если погибнете вы, вашего ребенка спасти будет некому. Все будут заняты спасением себя и своих детей. Поэтому для спасения собственного дитяти сначала нужно позаботиться о себе.

Удивительным образом мы соглашаемся с этой истиной в самолете, но всячески противимся ей в повседневной жизни на земле. Уставшие мама и папа не в состоянии обеспечить ребенку нормальное общение и воспитание. Им нужно сначала отдохнуть самим, чтобы потом терпеливо реагировать на детские капризы и причуды. Но парадокс: родители считают, что они должны постоянно быть с чадом.

Им некогда даже прислушаться к мнению психологов (Л. Петрановской, например), настаивающих, что ребенку необходимо периодически находиться наедине с собой: в это время его мозг переваривает колоссальный объем информации, который на него ежеминутно обрушивает современная жизнь. В 2013 году ООН даже была вынуждена закрепить право на игру в Декларации прав ребенка. Основная задача поправки — борьба с коммерциализацией детства, сверхзанятостью детей и некомпетентностью

родителей. То есть ребенку нужно иногда оставаться одному, иметь личное пространство, даже если оно ограничено сеткой манежика. Вот вам и научно обоснованное разрешение на отдых: пока малыш реализует свою потребность в одиночестве, родители вполне могут успеть реализовать свою.

Вы можете возразить, что наши многодетные предки всего каких-нибудь сотню лет назад замечательно жили вдесятером в одной избе и ни о каком отдыхе друг от друга не помышляли. Конечно, это исторический факт. Только вспомните заодно, как много информации эти семьи получали? Не было ни интернета, ни телевидения, ни даже радио. Да и грамотными были не все, то есть книги в избах тоже отсутствовали. Другими словами, не было информации — не было эмоциональной перегрузки, а спокойная психика не требовала времени и сил на приведение ее в порядок.

Может быть, когда-нибудь ученые докажут, что людям вместе трудно ужиться не физически, а информационно. У старшего поколения свои предметы для разговоров, у младшего — свои. Естественно, обсуждать их хочется с теми, кто, как сейчас говорится, «в теме», потому что так легче и быстрее: не нужно объяснять первопричины, вдаваться в мелкие детали. Кто в курсе событий — тот «свой», близкий по духу. Кстати, это совершенно не синоним слову «родной»: родство — по крови, а близость — по взаимопониманию.

Многие семейные скандалы возникают как раз из-за информационного различия. Одни живут в информационном пространстве, где патриархальный уклад, привычки и равнение на признанные авторитеты,

а другие — где хайп, шеринг и трендсеттеры. Старшие привыкли следовать правилу, что родители знают больше просто в силу большего количества прожитых лет, а потому лучше разбираются, как нужно себя вести в каждой ситуации, вплоть до выбора супруга или супруги. Молодые находятся в возрасте, когда неповиновение — естественный этап развития, у них свои взгляды на происходящее, которые они намерены отстаивать со всем задором юности. Это не хорошо и не плохо: в конце концов, проблему отцов и детей даже не Тургенев первый озвучил. Но в одном доме уживаться в любом случае трудно.

Однако сейчас стоимость жилья такая, что отдельная квартира для многих остается роскошью, даже съемная. А вот если у детей и родителей есть личный уголок дома, буквальная, физическая зона комфорта, они успевают отдохнуть и получить ту самую твердую зону старта, чтобы легче «прыгнуть» в любые перемены.

Но как такой уголок (который дальше мы будем называть физической зоной комфорта) организовать? В двухкомнатной квартире проживают пять человек, из них двое детей и один пожилой родственник, которых нельзя оставить без присмотра. Каждые пять минут то один ребенок врывается на кухню с криком: «Машинка сломалась!» — то другой просит помочь решить задачу по геометрии, то теща/свекровь хочет заштопать носок и вы долго выясняете, нужно ли это делать в принципе и если да, то какими нитками.

Спасение — в умении отстаивать собственное право на комфорт. Это доказали ученые, занимающиеся подготовкой космонавтов и полярных исследователей,

то есть групп людей, вынужденных месяцами находиться в очень тесном общем помещении. В частности, Б. Алякринский, врач, занимавшийся подготовкой космонавтов, в 1975 году написал: «Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, нарочитая сдержанность, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости»¹.

Так что обеспечьте себе индивидуальное пространство.

Упражнение 3. Минута тишины

Упражнение начинается с объявления, что маме/папе нужен отдых и, когда мама/папа сидит в этом кресле (за этим столом, на этом диване), его беспокоить можно только в случае пожара или потопа.

Самое сложное здесь не в указании точного географического положения тела, а в соблюдении самим же собой заданного правила. Пятнадцать минут (не больше, но и не меньше!) вы сидите/лежите наедине с собственными мыслями.

Обратите внимание: никакими гаджетами в этот момент пользоваться нельзя. Нельзя листать новостную ленту, слушать радио, смотреть телевизор. Если нет возможности все выключить, воспользуйтесь берушами.

¹ Цит. по: *Еськов К. Н.* Взаимосвязанная операторская деятельность изолированной малой группы (Методика Гомеостат): Дис. на соискание уч. ст. канд. биол. наук, ГНЦ РФ ИМБП РАН. — М., 2019.

Конечно, дети немедленно начнут с воплями носиться поблизости, норовя снести дорогую вазу. Разумеется, вашему мужу (жене) через пять минут потребуются отыскать в шкафу нечто крайне важное и он(-а) с грохотом что-то там обрушит. Собака, обрадованная отсутствием контроля, подберет себе подходящие тапки на ужин. Кот тоже с удовольствием присоединится к борьбе за ваше внимание. Нужно выдержать. Обязательно. Не ругаться, не испепелять взглядом, не молчать красноречиво, а спокойно повторять как заезженная пластинка: «Мне нужно четверть часа побыть в тишине». Я, когда испытывала на себе этот метод, пробовала припугнуть: «Пятнадцать минут отсчитываются от того момента, когда меня последний раз дернули, и после каждого дергания начинаются сначала».

Разумеется, у этого метода есть куча оговорок. Грудничок или тяжелобольной родственник не очень-то прислушаются к вашим пожеланиям. Но всегда можно с кем-нибудь договориться, чтобы на это время вас подменили.

Конечно, домашние хотят есть и, если вы женщина, ваше ничегонеделание могут воспринять как покушение на устои семьи. А если вы мужчина, женская часть семьи тут же вспомнит про полочку, которую вы обещали повесить... Ну, когда-то давно обещали. Но четверть часа без ужина семья потерпит, без полочки — тем более. А вы, отдохнув, набравшись сил, приготовите, прибудете и повесите гораздо быстрее и лучше, чем невозможная усталость, раздражение и стремление сделать кое-как, лишь бы быстрее отвязаться. Словом, нужно искать не причины, а средства.

Есть довольно простые методы договориться с домашними. На этапе организации физической зоны комфорта имеет смысл использовать компромисс: свою зону вы четко обозначили, теперь можно поторгаться. Только помните про позицию взаимности: вы выигрываете свои четверть часа тишины — а что выигрывают ваши домашние? Если пресловутую полочку — то ее придется все-таки повесить.

Другой метод под названием «заезженная пластинка» я уже описала: его суть в спокойном (это очень важно!) повторении одной и той же просьбы. Это действует очень сильно именно благодаря нужному тону: нас часто пытаются вывести из себя специально, чтобы мы отказались от первоначальных намерений (плюнуть, что в этот раз посидеть в тишине не удалось, встать и начать наконец готовить ужин/прибивать полочку). Тот, кто нас таким образом дернул, убедился, что его провокация сработала. Угадайте, что он сделает в следующий раз?

У меня был английский бульдог, который преподавал мне интересный урок. Если приходили гости и на пса не обращали внимания, он последовательно выполнял три действия. Сначала подходил и клал голову мне на колени. Это было вежливое предупреждение. Если я от него отмахивалась, бульдог тяжело и демонстративно вздыхал. Это была уже угроза. Если на него опять никто не обращал внимания, пес шел в коридор, брал оттуда любую обувь, выволакивал ее на середину комнаты и начинал с громким чавканьем мусолить. Разумеется, он немедленно получал возжеленное хозяйское внимание. В чем состоял этот урок: бульдог считал, что ему недостаточно уделяется внимания,

и старался привлечь его к себе любыми средствами. Причем не в момент встречи гостей (они не могли пройти в комнату, не погладив собаку, которая стояла в дверях), а внимания вообще: я уходила на работу, возвращалась поздно, гуляла с ним и тут же отваливалась спать. Ему этого было мало. Тогда я стала вечерами с ним еще и играть, недолго, минут десять всего. Удивительное дело, этого оказалось достаточно: он получил меня в свое полное распоряжение на целых десять минут, но это были его минуты. После этого, какие бы гости ко мне ни приходили, обувь бульдог больше не трогал.

Весьма вероятно, что члены семьи не могут ни минуты обойтись без вас просто потому, что им не хватает внимания: вы или на работе, или с головой в телевизоре/интернете. В упомянутой старинной семье внимания хватало всем: его не распыляли на посторонних.

Буквально слышу возражение: «Ну как же так, я ведь в тишине хочу посидеть именно потому, что все свое внимание отдаю семье, а получается, мне нужно им еще больше его уделять?!» Вот тут стоит задуматься: какого плана внимание вы обычно им уделяете? Сидите за одним столом, уткнувшись каждый в свой телефон? Так это внимание не им, а телефону. Проверяете уроки и ругаете детей за плохие отметки? Это нужно делать, только вспомните: за хорошие вы их при этом хвалите?

Оценки — и хорошие, и плохие — это результат труда ученика. Посмотрите на них с точки зрения внимания, которое вы ребенку уделили: если плохая оценка — вы с ним разговариваете, а если хорошая — нет,

полагая, что так всегда и должно быть. Ребенку же нужна не оценка, а ваше внимание. И если его нельзя получить, сделав что-нибудь хорошее, он будет делать плохое — уж тогда-то вы наверняка будете с ним взаимодействовать. Мой бульдог точно знал, что грызть обувь нельзя, за это его наказывали. Но он понял и то, что спастись от порчи обуви я прибегу, а вот спастись бульдога от одиночества — нет. Неутешительное для меня заключение.

Возможен противоположный случай: вы действительно очень много внимания уделяете домочадцам. Так много, что и не заметили, как посадили их себе на шею. Тут могут быть два варианта. Первый: вы устали ждать, когда вам прибьют условную полочку, и прибили ее сами. Вы устали ждать, когда вам принесут из магазина продукты, и сбегали туда сами. Второй: вы знаете, что пожилые родственники будут вас провоцировать, пока вы не согласитесь с их мнением, и вы делаете, как они хотят, даже не пытаетесь спорить, чтобы не тратить силы зря.

Если у вас первый вариант, упражнение с зоной комфорта совершенно точно нужно начать применять. Целых пятнадцать минут ничегонеделания — отличная тренировка терпения. Но если дело в бесконечно провоцирующих родственниках, просто остановите их вопросом: «Я сейчас на 15 минут отлучусь. Проверь, у тебя есть все необходимое, чтобы прожить эти четверть часа без меня?» Что здесь важно:

а) вы предупреждаете об отлучке заранее, избавляя их от сопротивления вашему отсутствию, то есть тем самым переменам;

б) вы проявляете заботу о них, интересуясь, есть ли у них все необходимое. После ответа «да» им будет психологически сложнее снова начать провоцировать.

При наличии грудного ребенка упражнение можно делать в присутствии папы младенца. Даже если отец принципиально самоустранился от воспитания, так он хотя бы частично исполнит родительский долг.

Если вы дошли до стадии торга, сразу хочу предостеречь от ошибки: ни в коем случае нельзя начинать переговоры со слов: «Вот помнишь, ты тогда-то сделал по-своему, так вот теперь я буду делать по-моему!» Это совсем не торг, а детская месть. И уж во всяком случае, это гарантированный отказ собеседника.

Любые переговоры начинаются, во-первых, в момент, когда обе стороны относительно спокойны, а во-вторых, когда разговор ведется о будущем, а не о прошлом. Я очень люблю начинать со слов «давай договоримся»: они подразумевают, что будут учтены интересы обеих сторон.

Еще очень важно соотношение «ты» и «я». Вслушайтесь в две фразы: «Ты три дня сидишь на диване» и «Я три дня не получаю от тебя помощи». Вроде они об одном и том же, но в первом случае — обвинение, а во втором — лишь констатация собственной усталости. Говорить от первого лица сложнее: во-первых, в нашей культуре не очень-то привычно использовать «я», нас с детства приучали, что это последняя буква в алфавите. Во-вторых, с языка так и рвутся воспоминания о многочисленных прошлых прегрешениях вашего партнера.

О прошлом говорят при выяснении отношений. Об этом написано много специальной литературы,

и я не хочу углубляться в эту тему. Договоренности же — это о будущем, поэтому старые грехи оставьте пока в покое, передохните в своей зоне комфорта недельку-другую, успокойтесь, тогда можно будет обсудить и их тоже. Человек ведь не котенок, его в свежую лужицу не нужно носом тыкать, ему можно и потом все словами объяснить. Но мы отвлеклись.

Упражнение 4. Чего мне не хватает для моей зоны комфорта

Проще всего устраивать себе «минуты тишины» не в тот момент, когда вас прижало почти до обморока, а на регулярной основе. То есть включить личное время в обычный рутинный график. Помните фильм «Москва слезам не верит», где героиня, уже директор завода, придя домой с работы, садится на диван и, даже невзирая на гостя в доме, закрывает глаза со словами: «Я сейчас пять минут посижу и приготовлю»? То есть она каждый день, придя с работы, вот так садится на диван и пять минут наслаждается тишиной. И никто не умирает от этого. Ей можно, а вам нельзя?

Поэтому прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик и не ожидая того понедельника, с которого вы обычно собираетесь начать новую жизнь, запишите (ручкой на бумаге, вы помните об этом?):

✦ где (на кухне, в комнате, да хоть в туалете!) _____

✦ в какой точке пространства (на стуле, диване...)