

# Оглавление

Введение. Хватит истерить! .....	7
Глава 1. Почему мы срываемся .....	21
Глава 2. Как я перестала срываться (слишком часто) .....	60
Глава 3. Причины срывов: признайте, что у вас есть тревожные кнопки и триггеры .....	78
Глава 4. Как перестать все успевать — и перестать срываться .....	97
Глава 5. Необходимые меры борьбы со срывами .....	124
Глава 6. Менее необходимые, но желательные меры борьбы со срывами .....	149
Глава 7. Отдохните от детей и перестаньте срываться .....	172
Глава 8. Глава, которую вы ждали: как, собственно, не срываться на детей .....	184
Глава 9. Что делать после срыва .....	206
Бонус. Что делать, чтобы не срываться на детей .....	223
Абсурдно длинный список потенциальных триггеров .....	228
Полезные книги .....	236
Благодарности .....	237
Об авторе .....	238

# Введение

## Хватит истерить!

- ★ **Вся правда о родительских срывах**
- ★ **Вы не виноваты**
- ★ **Спокойствие — реальность, а не миф**

Итак, вы срываетесь на детей. Огрызаетесь, переходите на крик, орете. Вам стыдно признаться, как часто вы раздражаетесь и болезненно реагируете. Вам прекрасно известно, каким родителем вам хочется быть: спокойным и осознанным. Но как бы вы ни старались, срывы все равно случаются.

Даже не зная подробностей о вас, вашей семье и конкретном сценарии, по которому проходят ваши истерики, я могу сообщить вам шесть правдивых фактов, которые помогут перестать стыдиться срывов, найти в себе уверенность и разобраться в их причинах вместо того, чтобы продолжать вестись на триггеры и срываться раз за разом.

## Шесть правдивых фактов о родительских истериках

- 1. Воспитывать детей трудно.** Трудно бывает всем. Серьезно, всем — даже на первый взгляд идеальной матери, которая всегда первой забирает детей из садика на сверкающем снаружи и изнутри автомобиле со стаканчиком латте на растительном молоке. Воспитание детей — штука непростая по многим причинам, начиная от самих детей и заканчивая фазами Луны.
- 2. Все родители иногда срываются.** Некоторые делают это чаще других, громче других и на публике, но поверьте: от срывов никто не застрахован. Нет сомнений (ни одного малюсенького сомнения), что вы не одиноки в этой беде. Несколько лет назад в *New York Times* родительские вопли окрестили «новым ремнем», а наше поколение — «поколением орущих родителей».
- 3. Вряд ли вы нанесли своим детям непоправимую психическую травму, хотя вам может казаться, что это не так.** Не поймите меня неправильно: ваши взрывы не полезны ни детям, ни вам самим — никому. Но вы и так это знаете. А вот о чем вы, возможно, не догадываетесь: человеческие существа гораздо более живучи и психически устойчивы, чем кажется; многие из нас выросли в семьях, где родители орали довольно много, и посмотрите на нас теперь — мы высокофункциональные, продуктивные члены общества, страдающие лишь легкой зависимостью от шоколада. Это значит, что хотя бы частично вы можете сбросить груз вины, стресса и стыда, которые мешают вам жить нормально, и перестать откладывать на будущую психотерапию своих детей.

4. **Несмотря на все вышеперечисленное, срывы — это неприятно.** Они выматывают и приводят к тому, что все участники этого процесса чувствуют себя ужасно. Дети испытывают стресс, отношения с родителями страдают, вы начинаете сомневаться в себе и своих родительских способностях. Срывы тратят ваше драгоценное время и силы, а источник проблемы остается; вы ничего не делаете, чтобы предотвратить срывы в будущем; из-за них вы не можете быть таким родителем, каким вам хотелось бы. Вдобавок своими истериками вы показываете детям пример самого нежелательного поведения.
5. **Сила воли ни при чем.** Родителям часто кажется, что можно просто *решить* не выходить из себя и неким внутренним усилием стиснуть зубы, преодолеть взрывоопасную ситуацию и не взорваться. Иногда это действительно получается, но сила воли не столь надежна и предсказуема, как хотелось бы. И если вам кажется, что сил не хватит и вы не сдержитесь, помните: сила, и в частности сила воли, тут ни при чем. Важнее понимание причин, вызывающих срывы, и владение навыками и стратегиями эффективного управления этими причинами.
6. **Научиться срываться гораздо реже и восстанавливаться после срывов гораздо быстрее вполне реально.** Это не произойдет в одночасье, с вашей стороны понадобится внутренняя работа, но народная мудрость гласит, что ничего в жизни не дается даром и даже заработанное непосильным трудом дети разобьют или сломают. Так что не стремитесь к идеалу, стремитесь, чтобы стало лучше, чем сейчас.

Теперь, наверное, самое время предупредить: если вам нужна стопроцентная гарантия с возвратом денежных средств, что после прочтения этой книги с вами больше никогда и ни разу не случится родительская истерика, то я не могу вам ее дать, потому что это невозможно. Но есть и хорошая новость для меня, для вас и для всех неидеальных родителей: мы все можем стать чуть более осознанными и чуть менее слетевшими с катушек, такое под силу не только «далай-мамам». Каждый раз, когда вам удастся сохранить спокойствие и не сорваться, вы делаете маленький шаг вперед, потому что с каждым разом вы даете себе возможность осознанно отреагировать на происходящее и поступить не реактивно, а взвешенно, в соответствии со своими родительскими убеждениями, какими бы они ни были.

К счастью, все это можно осуществить, не меняя жизнь радикально; вам не понадобится нанимать суперняню или оплачивать 27-ступенчатую программу саморазвития, прекрасно понимая, что вы не дойдете и до третьей ступени. При помощи простых инструкций я покажу, как предотвратить срывы. Привычки и практики, которые я рекомендую в этой книге, не только помогут стать более спокойным и терпеливым родителем, но и в целом научат быть счастливее, продуктивнее и контролировать все аспекты вашей жизни.

Вероятно, это не первая книга на тему «как перестать орать на детей» или «как сохранить спокойствие, когда у вас прыгают на голове», которую вы решили прочесть, и осмелюсь предположить, что предыдущие советы не сработали, иначе вы не купили бы еще одну. И я вас понимаю. Я тоже прочитала все статьи и исследования по данному вопросу, и не только потому, что мне пришлось изучать материал для книги. Я впервые погрузилась в эту проблему одним кошмарным вечером несколько лет назад, когда усадила своих

маленьких тиранов смотреть мультики, чтобы выкроить примерно 22 минуты и погуглить, «как перестать орать на детей». Обратите внимание, что я кандидат наук по клинической социальной работе и все равно была вынуждена искать эти рекомендации. Так что, если вы растеряны и вам кажется, что вы не справляетесь, — вы не одиноки, уж поверьте.

## Почему вы до сих пор не перестали орать (спойлер: вы не виноваты)

На основе личного и профессионального опыта я выявила несколько причин, почему большинство советов в большинстве статей и книг на тему «как перестать срываться на детей» неэффективны для большинства родителей.



**Чтобы быть прекрасным родителем,  
не надо быть идеальным родителем.**



- ★ Большинство книг на эту тему слишком длинные, а у родителей обычно нет ни времени, ни сил, ни желания читать столько слов. Я в свою очередь обещаю сразу перейти к делу.
- ★ Рекомендации из этих книг и статей ставят перед родителями и детьми нереалистично высокую планку, и предлагаемые практики, возможно, хороши в теории, но в реальной жизни неприменимы. Когда вам не удается воплотить в жизнь то, что вы прочитали, вы чувствуете себя неудачниками и сдаётесь. Я работающая мама (моим дочерям восемь и десять лет) и не собираюсь советовать ничего, что не применяется

в моем доме. Также сейчас самое время вспомнить, что хороший родитель и идеальный — не одно и то же. Чем больше вы загоняетесь по поводу идеальности, тем чаще будете срываться и орать, и в этом — великая ирония жизни, осознав которую вы станете мудрее и спокойнее.

- ★ Большинство советов в других источниках касаются непосредственно *момента срыва*; часто рекомендуют сделать что-то *вместо истерики*. По мне, так это советы из серии «поздно боржоми пить, когда печень отвалилась». Умом вы понимаете, что вместо воплей надо 10 раз попрыгать на месте или сделать 14 глубоких вдохов и выдохов, и если бы вы могли, то, конечно, так и поступили бы, но поздно. Нужен другой подход, и он у меня есть.
- ★ Рекомендации не подошли конкретно вам и вашей семье. Пример: я однажды прочитала, что вместо того, чтобы орать на детей, нужно убежать в туалет и орать в унитаз. Эта стратегия, возможно, годилась для родителя, который ее придумал, но в то время у меня как раз была одна дочь в подгузниках и вторая, которая только что начала приучаться к горшку, и меньше всего мне хотелось проводить какое-либо дополнительное время в месте, имеющем непосредственное отношение к фекалиям. Советы из моей книги универсальны, их легко адаптировать под ваши предпочтения и манеру воспитания.
- ★ Наконец, почти никто не советует, что делать *после* того, как вы неизбежно сорветесь (а вы будете срываться время от времени, несмотря на все старания держать себя в руках). А ведь есть более удачные и менее удачные сценарии общения с детьми и с собой после срыва. Более эффективные стратегии помогут быстрее восстановиться и предотвратить последующие взрывы, поэтому мы без промедления на них и сосредоточимся.