

Baby Boom!
Лучшие книги для родителей

Даниэла Гайгг
Линда Силлаба

Мама, которой я хочу быть

как общаться с ребенком
без криков, истерик и ссор

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 37
ББК 74.9
Г14

Daniela Gaigg, Linda Syllaba
DIE SCHIMPF-DIÄT:
In 7 Schritten zu einer gelassenen
Eltern-Kind-Beziehung

© 2019 Beltz Verlag in the publishing group
Beltz · Weinheim Basel

Гайгг, Даниэла.

Г14 Мама, которой я хочу быть. Как общаться с ребенком без криков, истерик и ссор / Даниэла Гайгг, Линда Силлаба ; [перевод с немецкого В. В.Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-118162-8

Книга Даниэлы Гайгг и Линды Силлаба — это самая настоящая и очень полезная диета, необходимая всем родителям «диета от ругани»! 7 простых шагов, которые помогут перестать кричать на ребенка — даже если есть повод! — и научиться сохранять спокойствие в любых ситуациях. Вы разберетесь в истинных причинах агрессии и ссор, научитесь правильно реагировать на «неправильное» поведение ребенка и узнаете, как сохранить мир и гармонию в семье. А практические упражнения в каждой главе помогут закрепить новые «здоровые привычки» и поддержат на пути к осознанному воспитанию без криков и наказаний.

УДК 37
ББК 74.9

© Черепанов В.В.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-118162-8

Посвящается
Морицу, Якобу, Эмме и Ильве



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

Линда. Для чего нужна «диета от ругани»?	14
Даниэла. «Я могу рассказать тебе, каково это — быть ребенком»	17
Добро пожаловать в мир равенства и братства	19
⌘ <i>Мысленный эксперимент: Брокколи и Банан</i>	20

ШАГ 1

Почему ругань причиняет боль?	28
Что означает ругань для детей?	29
Как чувствуют себя дети, когда их ругают?	33
⌘ <i>Боль и грусть</i>	33
⌘ <i>Чувство вины и стыда</i>	33
⌘ <i>Страх, дистанцирование</i>	34
Что означает ругань для взрослых?	38
Как чувствуют себя взрослые, когда их ругают?	40
⌘ <i>Нападение</i>	43
⌘ <i>Бегство/отступление</i>	43
⌘ <i>Поиск близости/понимания/эмпатии</i>	44
Какое действие оказывает ругань	45
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	49
⌘ <i>Срез будней</i>	50
⌘ <i>Скажи «Стоп!»</i>	51
⌘ <i>Простые предложения, понятные слова</i>	54
⌘ <i>Меньше — значит больше</i>	55

ШАГ 2

Почему мы вообще так много ругаемся?	58
Готовых рецептов для родителей не существует	59
Наиболее частые причины ругани	61
☒ <i>Перегруженность делами</i>	61
☒ <i>Стресс</i>	63
☒ <i>Психологическая травма</i>	65
☒ <i>Установление собственных границ</i>	68
☒ <i>Дефициты</i>	69
☒ <i>Неоправданные ожидания</i>	73
☒ <i>Роловое поведение: субъект, жертва и спаситель...</i>	74
Последствия ругани для взрослых	79
Как распознать спонтанные действия и осознанно прекратить их	82
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	85
☒ <i>Мои ожидания не соответствуют ожиданиям моих детей</i>	85
☒ <i>«Разве ты меня не слышишь?»</i>	90
☒ <i>Краеугольный камень — детская комната</i>	91
☒ <i>Почему я так много ругаюсь?</i>	92
☒ <i>Гид или шеф?</i>	93
☒ <i>Ждать, слушать и уважать</i>	94

ШАГ 3

Какими родителями вы хотите быть?	98
Каким было ваше детство?	98
Жизнь — это изменение	106
☒ <i>Своими ценностями вы придаете значимость вещам</i>	111
Защищайте свою целостность	118
Вопрос отношения	120
Чувство собственной значимости	121
☒ <i>Растить в связности: любовь</i>	124

Что такое признание?	127
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	130
⌘ <i>Любимые ритуалы, их козни и коварство</i>	131
⌘ <i>Выйти из спирали</i>	132
⌘ <i>Пример и роль матери</i>	135
⌘ <i>Какова моя цель совместного проживания с детьми?</i>	136
⌘ <i>Сделайте кое-что для себя...</i>	137
⌘ <i>...И сделайте кое-что для ваших детей</i>	138
⌘ <i>Мои ценности — ваши ценности</i>	139

ШАГ 4

Как выявить и искоренить причины в теле, сознании и психике

Тело здесь и сейчас	142
Что происходит при физическом перенапряжении?	149
Питание, которое приносит нам пользу	151
Здоровье начинается в животе	152
Яд или лекарство? Все дело в дозе	156
Представления и ожидания	158
Избавление от хлама: почему минимализм — это круто	163
Внимание и прочее.	
Как избавить свой мозг от мусора и обрести свободу	167
⌘ <i>Умственное перенапряжение</i>	169
⌘ <i>Избегание</i>	170
⌘ <i>Осознанное обхождение</i>	170
⌘ <i>Внимательность, концентрация и движение</i>	171
Состояние духовного дефицита	174
Без оценки и интерпретации живется лучше	178
Подвергайте проверке представления и ожидания	180
Подвергайте сомнению убеждения	181
Психика: богатая палитра чувств	183

СОДЕРЖАНИЕ

Желания и потребности	187
Как справиться с психической нагрузкой	188
Чувство собственной значимости: ты такая, какая есть	191
Сильным чувствам надо давать волю	193
Эмоциональный дефицит	195
Представления, ожидания и новый угол зрения	200
Как дела теперь с вашим ребенком?	204
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	206
☒ <i>Ссоры между детьми и собственные ожидания</i>	207
☒ <i>Что мне нужно, чтобы оставаться спокойной</i>	211
☒ <i>Что происходит, когда я не слышу себя</i>	212
☒ <i>Достаточно хорошая мать</i>	213
☒ <i>Растить вместе с ребенком</i>	215
☒ <i>Крутые мамочки не осуждают</i>	216
☒ <i>Хаос чувств. Как мне удается сохранять спокойствие?</i>	217

ШАГ 5

Прими свою беспомощность	222
Наиважнейшие ресурсы нужно искать в себе	223
☒ <i>Взгляд клинического психолога</i>	223
Допускать чувство бессилия — заниматься внутренним миротворчеством	231
☒ <i>Взгляд представителя гештальттерапии</i>	231
Необходимо отстаивать собственные чувства	234
☒ <i>Взгляд психоаналитика</i>	234
Слушать, чтобы понимать	238
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	244
☒ <i>Невыносимость моего бессилия</i>	244
☒ <i>Находить решения сообща</i>	245
☒ <i>За каждой эмоцией стоит потребность</i>	246

ШАГ 6

Что действует лучше ругани?	250
7 альтернатив	251
⌘ 1. <i>Говори то, что видишь</i>	251
⌘ 2. <i>Давайте указания</i>	254
⌘ 3. <i>Говорите одним словом</i>	255
⌘ 4. <i>Говорите о том, что вы чувствуете</i>	256
⌘ 5. <i>Пишите записки</i>	258
⌘ 6. <i>Говорите меньше, слушайте больше</i>	258
⌘ 7. <i>Угрозы ни к чему не ведут</i>	260
Вы не одиноки!	263
Вы достаточно хороши!	264
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	266
⌘ <i>Говорить о том, что видишь</i>	266
⌘ <i>Практичные решения</i>	267
⌘ <i>Говорить одним словом</i>	268
⌘ <i>Воспитание самостоятельности</i>	270
⌘ <i>Говорить о том, что чувствуешь</i>	271
⌘ <i>Говорить меньше, слушать больше</i>	272
⌘ <i>Угрозы ни к чему не приводят</i>	273
⌘ <i>Любые поступки мои дети совершают для себя, а не против меня</i>	274

ШАГ 7

Внедрите свои знания в повседневность	278
Напоминки об антиругани для повседневной семейной жизни	278
Изречения и мантры для поднятия настроения	279
Слушайте, чтобы найти разумные пределы	280
Ваш план: сделайте его конкретным, но прежде всего — реализуйте его!	283
Дневник словесной диеты без ругани	284

СОДЕРЖАНИЕ

Вознаграждение мотивирует и взрослых!	285
Посмотрите на все с другой точки зрения: смена перспективы	286
☿ <i>Перенос внимания</i>	286
☿ <i>Путешествие во времени</i>	287
☿ <i>Пойти на попятный</i>	287
Юмор расслабляет	288
Эмпатии можно научиться	289
Жить осознанно	290
☿ <i>Внимательное общение</i>	291
Отпустить былые неудачи	292
Что делать, когда... ..	293
Соображения Даниэлы по поводу будней занятой мамочки	296
☿ <i>Что нужно изменить в первую очередь?</i>	296
☿ <i>Смеяться и играть</i>	298
☿ <i>Каждый день может стать внимательно/осознанно прожитым</i>	299

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Авторы	302
Линда о Даниэле	302
Даниэла о Линде	304
Благодарности	307
Библиографический список	311
☿ <i>Книги, изданные на русском языке</i>	311
☿ <i>Непереведенные издания</i>	311
Примечания	315

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для чего нужна «диета от ругани»?

Когда я вместе с Линдой разрабатывала учебное пособие, послужившее основой для создания этой книги для родителей, меня часто спрашивали, для чего я пишу книгу под названием «Мама, которой я хочу быть»¹. Я всегда отвечала: «Да потому что я — мама». Для меня самой этого оказалось достаточно, чтобы прийти к мысли о необходимости поиска новых путей в воспитании. Некоторые чувства, степень любви и ответственности были мне неизвестны до тех пор, пока у меня не появились дети. Я хотела делать все по-другому (иначе, чем в моей прежней жизни), хотела быть всегда рядом, в пределах досягаемости, и принимать своих детей безусловно. В первые месяцы все шло невероятно здорово: мой ребенок много спал и мне благополучно удавалось «просто быть мамой» — то есть такой, какой она и должна являться по моим представлениям. Но чем старше и самостоятельней становилась моя дочь, тем отчетливей ощущались встающие передо мной сложности и задачи.

С появлением второго ребенка предъявляемые ко мне, как к матери, требования еще больше изменились: события моих будней все чаще определялись навязанными извне

¹ В оригинале книга называется «Die Schimpf-Diät» (в пер. с нем. «Диета от ругани»)

условиями и людьми. К этому добавлялись неожиданные и бурные «фазы» развития детей, такие как проявление автономии и стремление к свободе у старшей дочери. Это было одновременно и нормально, и хорошо, но и вызывало много неудобств для меня.

По моим ощущениям, я оказывалась часто припертой к стенке, не имея возможности убежать. И в один из таких моментов произошел разговор, который позволил мне взглянуть на все более ясным взором и начать думать шире. Я познакомилась с Линдой и провела с ней долгую и продолжительную беседу. После этого первого разговора случилось много других встреч. Каждый раз, когда я не могла спрогнозировать ход дальнейших событий или же была не в состоянии понять, в чем дело и о чем идет речь, благодаря импульсам, получаемым от своей новой знакомой, я снова находила нити мыслей и ход рассуждений, которые, по моему убеждению, были утеряны мною навсегда.

Из разговоров с Линдой я поняла одну вещь. Когда я приперта к стенке, то не могу ни видеть, ни слышать, ни понимать, что именно на самом деле нужно моим детям, и поэтому склонна реагировать нетерпеливее и громче, чем мне бы того хотелось (т.е. начинаю ругаться). «Потому что я хочу слышать своих детей!» — вот вторая причина для разработки «диеты от ругани». Ведь именно сдерживание от ругани дается мне труднее всего, когда я слишком занята собой, завалена заботами, охвачена будничным стрессом или заданиями из списка дел и когда повседневность начинает слишком громко кричать мне в оба уха неприятным голосом. Мне бы хотелось лучше слушать и больше слышать, потому что я стремлюсь наблюдать, а не оценивать, и потому что мои детки заслуживают того, чтобы их желания и предпочтения внимательно, безоценочно