

КНИГИ НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ



КНИГА 9

НЛП ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

как вырастить счастливого человека

18+

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев
НЛП для родителей: как
вырастить счастливого
человека. Книга 9

<https://litres.ru/74314532>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга адресована самому родителю, а не ребёнку, и фокусируется на управлении собственным состоянием в условиях хронического недосыпа и давления. Вы научитесь экологично работать с родительской виной, перфекционизмом и навязчивыми установками из собственного детства. Книга помогает выстроить внутренние границы между ролью мамы или папы и собственной личностью, предотвращая полное растворение в детях. Читатель освоит техники НЛП быстрого восстановления ресурса за пять минут, когда ребёнок дошёл до точки кипения. Итогом станет спокойный, уверенный в себе родитель, рядом с которым дети растут в атмосфере принятия и безопасности.

Содержание

Глава 1. Карта не есть территория ребенка:	4
базовые пресуппозиции НЛП для родителя	
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Виталий Гурьев

НЛП для родителей: как вырастить счастливого человека. Книга 9

Глава 1. Карта не есть территория ребенка: базовые пресуппозиции НЛП для родителя

Эта книга не научит вас воспитывать правильно, потому что «правильно» в родительстве не существует, и любой, кто обещает вам универсальную инструкцию, продаёт иллюзию контроля над тем, что контролю не поддаётся. Здесь вы не найдёте волшебной фразы, после которой трёхлетка перестанет бросаться кашей, а подросток — хлопать дверью так, что дрожат стёкла в серванте.

Эта книга написана о другом, и «другое» в данном случае — это вы сами, со всей вашей усталостью, недосыпом, раздражением и тем глухим чувством вины, которое накачивает ночью, когда ребёнок наконец уснул, а вы сидите на краю кровати и прокручиваете в голове дневные срывы, как

заезженную плёнку. Мы будем говорить о том, как вы видите и интерпретируете поведение своего ребёнка, как ваша собственная картина мира, склеенная из чужих голосов, старых страхов и хронического дефицита сна, превращает обычный вторник в поле боя, и как, сменив оптику, можно вернуть себе то, что у вас постепенно отнимают годы родительства: способность смотреть на происходящее без немедленного желания исправить, наказать или хотя бы закричать.

Первая и, пожалуй, самая важная идея, с которой начинается вся дальнейшая работа, звучит обманчиво просто: карта не есть территория. Это означает, что то, как вы воспринимаете ситуацию с ребёнком, и то, что в этой ситуации происходит на самом деле, — две принципиально разные вещи, между которыми пролегает целая вселенная ваших домыслов, проекций, автоматических реакций и тех самых «додумываний», о которых мы будем говорить подробно.

Именно в этой вселенной, а не в поведении ребёнка, рождается подавляющее большинство конфликтов, которые вы потом переживаете как «он меня не слушается», «она делает мне назло», «он специально выводит меня из себя», хотя на деле никто из этих утверждений не является описанием реальности — все они являются описанием вашей интерпретации реальности, и разница между этими двумя вещами определяет, будете ли вы реагировать из осознанного выбора или из автоматического каскада гнева, обиды и бессилия.

Пресуппозиция в нейролингвистическом программиро-

вании — это не догма и не истина в последней инстанции, а рабочая гипотеза, удобная линза, через которую вы смотрите на ситуацию, и ключевое слово здесь — «удобная», потому что линзу можно сменить, и мир за стеклом от этого не изменится, но изменится ваше отношение к нему, а вслед за отношением изменится и реакция. Когда вы надеваете одни очки, поведение ребёнка выглядит как провокация и личное оскорбление; когда другие — то же самое поведение становится понятной, хотя и не всегда удобной, попыткой маленького человека удовлетворить свои потребности тем единственным способом, который ему доступен в силу возраста, усталости и незрелости префронтальной коры.

Главная пресуппозиция, с которой начинается любая работа родителя с собственным состоянием, формулируется так: у вашего ребёнка своя карта мира, и она не совпадает с вашей не частично, не «ну, может, чуть-чуть отличается», а принципиально, структурно, на уровне базовых координат. И это не баг воспитания, не доказательство того, что вы «плохо объяснили» или «недостаточно настояли», а естественное положение вещей, которое невозможно изменить ни криком, ни наказанием, ни бесконечными повторениями одного и того же требования.

Попробуйте на минуту представить, что вам тридцать пять лет и вы живёте в мире, где есть дедлайны, ипотека, непрочитанные рабочие письма, хронический недосып и фоновая тревога за будущее, которая не выключается даже во

сне. А теперь представьте, что вам четыре года: в вашем мире нет ипотеки, нет дедлайнов, нет концепции «завтра» в том смысле, в каком её понимает взрослый, зато есть гигантское, всепоглощающее, не терпящее отлагательств «сейчас», есть лужа, в которую нужно наступить именно в эту секунду, потому что через три секунды интерес к луже угаснет навсегда и никакая сила в мире не заставит вас вернуться, есть потребность быть рядом с мамой прямо сейчас, не через пятнадцать минут, когда она «закончит разговор по телефону», и есть физическое ощущение голода, которое невозможно терпеть, потому что тело ещё не научилось ждать и не понимает, что еда появится через десять минут.

Когда вы говорите четырёхлетнему ребёнку «подожди пять минут, я занята», вы оперируете своей картой, в которой пять минут — короткий, терпимый отрезок, почти неощутимый, а в его карте эти же пять минут равны вечности, и его плач, его дёргание вас за рукав, его «ма-а-ам» в десятый раз подряд — это не манипуляция, не каприз, не «проверка границ», а абсолютно логичная реакция существа, живущего в другой системе координат, где время течёт иначе, где потребности не умеют ждать и где единственный доступный инструмент коммуникации — это крик, потому что слова ещё не подчиняются, а тело уже требует.

Теперь умножьте это понимание на десятки ситуаций в день: ребёнок не хочет надевать куртку, потому что в его карте мира ему не жарко, а вам холодно, и вы проецируе-

те своё ощущение температуры на его тело, не спрашивая; ребёнок отказывается есть суп, потому что зелёные кусочки в его реальности выглядят как угроза, а не как «витамины, которые тебе нужны»; ребёнок бросает игрушку, потому что в его мире это единственный доступный способ выразить фрустрацию, когда слова не складываются, а вы видите в этом «неуважение к вещам» и «агрессию», хотя на деле перед вами просто маленький человек, который не справился с задачей и не знает, куда деть злость.

Каждый раз, когда вы реагируете на поведение ребёнка так, будто он обязан думать, чувствовать и расставлять приоритеты так же, как вы, вы вступаете в конфликт не с ним, а с реальностью, вы спорите с тем фактом, что его карта отличается от вашей, и этот спор невозможно выиграть, потому что ребёнок не может стать вами, не может в четыре года мыслить как взрослый, не может в семь лет регулировать эмоции так, как это делает ваш тридцатипятилетний мозг с полностью сформированной префронтальной корой, и ожидание этого от него — всё равно что злиться на кошку за то, что она не лает.

Принятие этой пресуппозиции не означает, что вы перестаете устанавливать границы, не означает, что вы говорите «ну ладно» на всё подряд и превращаетесь в попустителя; оно означает кое-что другое, более тонкое и более трудное: вы перестаете тратить энергию на праведный гнев, на внутреннее «как он смеет», на обиду от того, что ребёнок «дол-

жен был понять», вы перестаёте воспринимать его поведение как личное оскорбление или как живое доказательство вашей родительской несостоятельности, и вместо этого начинаете видеть ситуацию как столкновение двух разных карт мира, которые нужно согласовать, а согласование — это навык, и этот навык можно освоить.

В декрете эта пресуппозиция приобретает особую, почти болезненную остроту, потому что когда вы находитесь в режиме непрерывного обслуживания чужих потребностей, когда ваш сон прерывист и поверхностен, когда у вас нет ни одной полноценной беседы со взрослым за день, когда единственное общение — это бесконечные «мама, мама, мама» и «дай», «хочу», «не буду», ваша собственная карта сужается, становится ригидной. Вам начинает казаться, что существует один правильный способ всё организовать, один правильный порядок действий, одна правильная реакция, и любое отклонение от этой узкой колеи воспринимается не просто как неудобство, а как катастрофа, как покушение на ту хрупкую конструкцию, которая удерживает вас в вертикальном положении.

Ребёнок, который не вписывается в вашу суженную карту, становится врагом не потому, что он плохой, а потому что ваша карта в режиме выживания не оставляет пространства для его карты, и каждый его шаг в сторону ощущается как землетрясение.

Практическое следствие этой пресуппозиции заключает-

ся в одном простом вопросе, который вы задаёте себе перед тем, как отреагировать: не «что мне с ним делать», не «как его наказать», не «почему он такой», а «что сейчас происходит в его карте мира, какую потребность он пытается удовлетворить тем единственным способом, который ему доступен?»

Этот вопрос не даст вам мгновенного ответа и не превратит истерику в тихую беседу, но он создаст паузу, а пауза — это то самое пространство, в котором вы можете выбрать реакцию, а не сработать на автомате, и в этой паузе вы уже не жертва чужого поведения, а взрослый человек, который смотрит и думает.

Вторая пресуппозиция, неразрывно связанная с первой, гласит: любое поведение имеет позитивное намерение, и это не значит, что вы одобряете истерику в супермаркете или бросание тарелок, это не значит, что вы говорите «молодец, что орёшь», это значит, что за любым поведением, даже самым деструктивным на ваш взгляд, стоит потребность, которая в системе ребёнка является жизненно важной — потребность в безопасности, в контакте, в автономии, в том, чтобы быть увиденным и услышанным, — и когда вы видите потребность, а не «плохое поведение», ваш гнев трансформируется в любопытство, а любопытство, в отличие от гнева, не разрушает связь между вами и ребёнком.

Третья пресуппозиция, критически важная для родителя в декрете: вы не можете не общаться, и даже ваше молча-

ние, ваш отведённый взгляд, ваше тело, повёрнутое спиной к ребёнку, пока вы листаете телефон в поисках хотя бы пяти минут тишины, — это сообщение, и ребёнок считывает его своей картой, и если вы молчите из усталости, а он интерпретирует это как «мама меня не любит», это не ваша вина и не его манипуляция, это столкновение двух карт, и задача родителя в данном случае не обвинять ребёнка за его интерпретацию и не обвинять себя за то, что устали, а мягко корректировать: «Я устала и хочу тишины, это не значит, что ты мне не нужен, мне нужна пауза, и потом я вернусь к тебе».

Четвёртая пресуппозиция: смысл коммуникации — в реакции, которую она вызывает, и если вы сказали ребёнку «убери игрушки», а он не убрал, это не значит, что он «не слышит» или «игнорирует», это значит, что ваше сообщение в его карте мира не сработало так, как вы ожидали, и это информация не о ребёнке, а о том, что ваш способ коммуникации в данной ситуации неэффективен, и канал можно перенастроить, и вы можете это сделать, потому что вы взрослый и у вас больше инструментов, чем у него.

Когда вы принимаете эти четыре пресуппозиции как рабочую оптику, происходит нечто удивительное: конфликты не исчезают, это было бы нереалистично и обманно, но они перестают быть личными, перестают быть доказательством того, что вы плохой родитель или что у вас «трудный ребёнок», и становятся тем, чем являются на самом деле — столкновением двух разных карт мира, которые нужно со-

гласовать, и в этом согласовании нет победителей и проигравших, есть только два человека, которые учатся понимать друг друга, и один из них, тот, который постарше, несёт за это чуть больше ответственности.

Большая часть эмоциональных реакций родителя направлена не на то, что произошло, а на историю, которую вы рассказали себе о том, что произошло, и разница между этими двумя вещами огромна, и именно она определяет, будете ли вы реагировать из спокойного наблюдения или из паники, гнева, обиды, того самого бессилия, от которого хочется сесть на пол рядом с ребёнком и заплакать вместе с ним.

Факт — это то, что зафиксировала бы видеокамера, установленная на кухне: ребёнок бросил ложку на пол, ребёнок сказал слово «нет», ребёнок не надел ботинок в течение трёх минут, ребёнок заплакал. Это факты, нейтральные, лишённые эмоциональной окраски, не содержащие в себе ни вины, ни злого умысла, ни оценки.

Интерпретация — это всё, что ваш мозг надстраивает поверх факта с той скоростью, с какой работает мозг в режиме хронического недосыпа и повышенной тревоги: «Он бросил ложку, потому что издевается надо мной», «Она говорит нет, потому что хочет показать, что я ей не указ», «Он не надевает ботинок, потому что не уважает моё время», «Она плачет, потому что манипулирует мной». Вот это уже не факты, это ваши истории, и именно на эти истории вы реагируете, именно они запускают каскад гнева, обиды, бессилия, и

именно их вы потом вспоминаете вечером с чувством вины. Проблема в том, что в моменте вы не различаете факт и интерпретацию, они сливаются в единый поток восприятия, и вам кажется, что ребёнок «издевается», и это кажется не интерпретацией, а объективной реальностью, вы не думаете «я интерпретирую его поведение как издевательство», вы думаете «он издевается», точка, без кавычек, без сомнения, и из этой точки вы действуете, и потом, когда волна спала, вы понимаете, что реагировали не на ребёнка, а на свою историю о нём, но к этому моменту уже сказано то, что не следовало говорить, и чувство вины добавляется к усталости, и вечер испорчен для всех.

Упражнение по калибровке, которое я предлагаю, направлено на то, чтобы создать зазор между фактом и интерпретацией, не для того, чтобы вы перестали интерпретировать, это невозможно и не нужно, мозг интерпретирует всегда, это его функция, а для того, чтобы вы осознавали момент, когда интерпретация включается, и могли спросить себя: а это точно так, а есть ли другая интерпретация, а что, если я «додумываю»?

Выберите ситуацию, которая произошла сегодня или вчера и вызвала у вас сильную эмоцию — раздражение, гнев, обиду, бессилие, любую, — и пройдите с ней четыре шага. Первый шаг: опишите факт так, как его описала бы камера, без прилагательных, без оценок, без мотивов, только то, что можно увидеть и услышать. Не «он демонстративно швыр-

нул тарелку», а «он поставил тарелку на стол громче, чем обычно»; не «она устроила истерику», а «она заплакала и сказала: не хочу»; не «он игнорировал меня», а «он не ответил на мой вопрос в течение десяти секунд». Заметьте, как меняется ваше внутреннее состояние, когда вы переходите от оценочного описания к камерному: напряжение снижается, не исчезает полностью, но снижается ощутимо, потому что вы убрали из ситуации того «врага», которого нарисовала ваша интерпретация.

Второй шаг: запишите свою интерпретацию, ту историю, которую вы рассказали себе, без цензуры, не стыдясь, потому что мысли «он делает это назло» и «она хочет меня разозлить» приходят в голову каждому родителю, и задача не в том, чтобы их не иметь, а в том, чтобы видеть их как интерпретации, а не как факты.

Третий шаг: запишите минимум две альтернативные интерпретации того же факта, не «правильные», не «позитивные», просто другие. Ребёнок поставил тарелку громче, чем обычно: может быть, он злится на вас, а может быть, у него не хватило мелкой моторики поставить её тихо, и он сам расстроен, а может быть, он торопился, потому что хотел рассказать вам что-то важное, и не рассчитал силу. Любая из этих интерпретаций может быть верной, и ни одна не более объективна, чем другая, пока вы не проверите.

Четвёртый шаг: спросите себя, что вы чувствуете прямо сейчас, глядя на этот факт без своей первой интерпретации,

и заметьте разницу: если первая интерпретация вызывала гнев, альтернативная может вызывать любопытство, сочувствие или просто нейтральное наблюдение, и это не значит, что вы должны подавить гнев, это значит, что у вас есть выбор, из какой эмоции действовать.

Это упражнение не является разовым, это тренировка восприятия, и первые две недели оно будет казаться искусственным, медленным, ненужным, вы будете думать «я и так знаю, что он делает это назло», но постепенно, с практикой, зазор между фактом и интерпретацией начнёт возникать сам, и вы будете ловить себя на мысли «стоп, я сейчас интерпретирую, а что произошло на самом деле?», и в этот момент вы уже не в каскаде гнева, вы в наблюдении, и из наблюдения вы можете действовать осознанно.

Особенно важно это упражнение в условиях хронического недосыпа, потому что когда вы спите урывками, ваш мозг работает в режиме угрозы, он настроен на поиск опасности, врагов, подвоха, интерпретации в этом режиме становятся максимально негативными и максимально быстрыми, вам не хватает когнитивных ресурсов, чтобы рассмотреть альтернативы, и тогда ребёнок, который просто устал и капризничает, превращается в «маленького тирана», а ваша усталость — в его «вину», и упражнение по калибровке возвращает вам те крохи ресурса, которые ещё остались, и направляет их на наблюдение, а не на борьбу с призраками.

Есть ещё один аспект разделения фактов и интерпрета-

ций, который критически важен для родителя в декрете, и это интерпретации, направленные на себя: «Я плохая мать, потому что ребёнок плачет», «Я не справляюсь, потому что он не слушается», «Если бы я была хорошим родителем, он бы так себя не вёл». Это тоже интерпретации, не факты.

Факт: ребёнок плачет. Интерпретация: значит, я виновата.

Между этими двумя утверждениями нет логической связи, но ваш уставший мозг выстраивает её мгновенно, и вы реагируете уже не на ребёнка, а на свою интерпретацию о себе, и эта реакция — вина, стыд, бессилие — забирает последние силы, которые вы могли бы направить на контакт. Калибровка в этом случае работает так же: ребёнок плачет, потому что устал, потому что режутся зубы, потому что ему четыре года, и он ещё не умеет справляться с фрустрацией иначе, и ни одна из этих интерпретаций не включает вас как причину, и это не значит, что вы не должны реагировать, это значит, что вы можете реагировать из заботы, а не из вины.

Если упражнение по калибровке — это профилактика, которую вы делаете в спокойном состоянии, то техника «Очистка восприятия» — это экстренная помощь для тех моментов, когда вы уже внутри эмоции, когда вас накрыло, когда вы чувствуете, как внутри поднимается волна гнева, обиды, отчаяния, и рациональная часть мозга уже начинает тонуть в этой волне, и вы понимаете, что ещё тридцать секунд — и вы скажете или сделаете то, о чём потом будете жалеть.

Эта техника не требует двадцати минут тишины, не требует, чтобы кто-то посидел с ребёнком, не требует идеальных условий; она занимает от тридцати секунд до двух минут и может быть выполнена прямо в моменте, стоя посреди кухни с разлитой кашей на полу и орущим ребёнком у ваших ног.

Суть техники в том, что вы не боретесь с эмоцией, не подавляете её, не говорите себе «успокойся, возьми себя в руки», потому что это не работает, в моменте сильного аффекта рациональный контроль ослаблен и приказы самому себе только усиливают напряжение; вместо этого вы переключаете канал восприятия, вы переходите из режима «я внутри эмоции» в режим «я наблюдаю эмоцию со стороны», и это не диссоциация в патологическом смысле, не бегство от реальности, а управляемое изменение позиции восприятия, которое возвращает вам авторство над собственной реакцией.

Шаг первый: назовите эмоцию, не оценивая её, не говоря «я не должна злиться» или «мне стыдно, что я так реагирую», а просто констатируя: «Я злюсь», «Мне обидно», «Я в отчаянии», «Я чувствую бессилие». Сам акт называния переключает активность мозга из лимбической системы, где живёт сырая, непереработанная эмоция, в префронтальную кору, где живёт язык и осознанность, и это не метафора, а нейробиология: когда вы называете эмоцию словом, её интенсивность объективно снижается, не исчезает, но снижается достаточно, чтобы вы могли сделать следующий шаг, не будучи полностью захваченными волной.

Шаг второй: определите, где эмоция живёт в теле, закройте глаза на три секунды, если можете, а если не можете, потому что ребёнок требует внимания, просто направьте внимание внутрь, не закрывая глаз. Где вы чувствуете эту эмоцию — в груди, в горле, в животе, в сжатых челюстях, в напряжённых плечах? Не анализируйте, просто найдите место, потому что эмоция — это не абстракция, это физическое ощущение, и когда вы находите его в теле, вы перестаёте быть эмоцией, вы становитесь тем, кто её наблюдает, а то, что вы наблюдаете, не может вас полностью поглотить.

Шаг третий: опишите физическое ощущение нейтральным языком, не «мне больно» и не «я задыхаюсь от ярости», а «в груди есть давление», «горло сжато», «в животе горячий ком», «челюсти напряжены», потому что вы переходите из языка эмоции в язык наблюдения, и в этот момент вы уже не в эмоции, вы рядом с ней, вы её видите, и видение создаёт дистанцию, а дистанция создаёт свободу.

Шаг четвёртый: верните внимание к внешнему миру через сенсорные каналы, посмотрите вокруг и назовите три предмета, которые видите, не оценивая, не «какой бардак», а «вижу белый холодильник, вижу синюю чашку, вижу жёлтую ложку на полу»; услышьте три звука: «слышу гул вытяжки, слышу плач ребёнка, слышу шум машин за окном»; почувствуйте три тактильных ощущения: «чувствую пол под ногами, чувствую ткань рубашки на руках, чувствую воздух на лице». Это принудительное переключение внимания из

внутреннего каскада на внешнюю реальность, потому что ваш мозг не может одновременно быть в эмоциональном воодовороте и в сенсорном наблюдении, он выберет то, на что направлено внимание, и вы направляете его на сенсорный мир.

Шаг пятый: задайте себе вопрос «Что сейчас происходит на самом деле?» и ответьте фактом: «Ребёнок плачет, каша на полу, я стою, я дышу, мы оба живы, никто не в опасности». Это не преуменьшение, это возврат к масштабу, к реальному масштабу ситуации, которую ваш мозг в эмоциях раздул до катастрофы, до конца света, до доказательства вашей полной несостоятельности, хотя на деле это каша на полу и плач ребёнка, и через час это будет просто воспоминание, а не трагедия.

Шаг шестой: сделайте один вдох длиннее выдоха, вдох на четыре счёта, выдох на шесть или семь, не нужно дышать «правильно», не нужно считать точно, просто сделайте выдох чуть длиннее вдоха, потому что это активирует парасимпатическую нервную систему, это физиологический сигнал вашему телу «опасность миновала, можно не бежать и не драться», и один такой вдох не уберёт эмоцию полностью, но даст вам ещё несколько секунд осознанности, в которых вы можете выбрать, как действовать дальше.

Эти шесть шагов не превратят вас в дзен-буддиста посреди кухни и не сделают так, что вам станет всё равно, но они вернут вас из реактивного режима в режим наблюдения, и из

наблюдения вы можете сказать ребёнку: «Мне нужна минута, я злюсь, я сейчас успокоюсь и вернусь», вместо того чтобы кричать, вместо того чтобы сказать слова, о которых потом будете жалеть, вместо того чтобы чувствовать себя монстром в собственном доме.

Техника работает лучше, когда вы практикуете её не только в моменты кризиса, но и в лёгких ситуациях, когда ребёнок медленно одевается и вы начинаете раздражаться, когда он в пятый раз просит одну и ту же сказку и вы чувствуете нетерпение, когда он не хочет есть то, что вы приготовили, и вы чувствуете обиду; в этих «малых» ситуациях техника отрабатывается до автоматизма, и когда приходит настоящий шторм, ваши руки уже знают, что делать.

Важное замечание: если вы чувствуете, что эмоция настолько сильна, что вы не можете выполнить ни один из шагов, если вас трясёт, если вы чувствуете, что можете причинить вред ребёнку или себе, выйдите из комнаты физически, закройте дверь, ребёнок поплачет две минуты, и это не травма, это безопасность, для него и для вас, потому что иногда первый шаг к осознанности — это дистанция, и вы имеете полное право на эту дистанцию.

Готовые фразы для смещения фокуса: речевые конструкции, которые помогают родителю вслух отделить факт от своей оценки ситуации

Слова, которые вы произносите вслух, формируют вашу реальность не меньше, чем мысли в голове, и когда вы гово-

рите ребёнку «ты специально это делаешь, чтобы меня разозлить», вы не просто описываете ситуацию, вы создаёте её, вы закрепляете в своём сознании картину, в которой ребёнок — противник, а вы — жертва, и из этой картины вы действуете дальше, и слова не нейтральны, они либо расширяют пространство для манёвра, либо сужают его до одной-единственной реакции, и выбор слов — это выбор реальности, в которой вы будете жить ближайшие несколько часов.

Первая группа фраз, которые я предложу, — это фразы разделения, они помогают вслух отделить то, что произошло, от того, что вы об этом думаете, и звучат они примерно так: «Произошло вот что: он не надел ботинок, всё остальное — моя история о том, что это значит», «Факт: она сказала нет, моя интерпретация: она меня не уважает, но это моя интерпретация, а не факт», «Я вижу, что каша на полу, я не знаю, почему она там, я знаю только, что она там», «Он плачет, это факт, всё остальное — то, что я себе рассказываю о том, почему он плачет». Эти фразы звучат странно, когда вы произносите их впервые, они кажутся искусственными, и это нормально, любая новая оптика поначалу непривычна, но с каждым повторением они становятся более естественными, и в какой-то момент вы ловите себя на том, что в момент раздражения внутри вас звучит: «Стоп, это моя история, а что произошло на самом деле?»

Вторая группа — фразы масштаба, они помогают вернуть ситуацию к её реальному размеру, когда ваш мозг в услови-

ях недосыпа и хронического стресса раздувает каждую мелочь до катастрофы: «Это неприятно, но это не катастрофа, мы переживём разлитый сок», «Это трудно прямо сейчас, но это закончится, это всегда заканчивается», «Я не должна решать это прямо сейчас, у меня есть время подумать», «Это одна ситуация, не вся моя жизнь, не доказательство того, что я плохая мать, одна ситуация», «Через час это будет просто воспоминание, не трагедия, просто момент, который прошёл». Уставший мозг не способен к перспективе, для него то, что происходит сейчас, — это навсегда, и фразы масштаба возвращают перспективу, напоминают, что есть «потом», что есть «завтра», что эта конкретная минута — не вся жизнь.

Третья группа — фразы любопытства, они переводят вас из позиции «я знаю, что происходит, и это ужасно» в позицию «я хочу понять», из позиции судьи в позицию исследователя: «Интересно, что сейчас происходит в его мире, что он так реагирует», «Я не знаю, почему она это сделала, и мне не нужно знать прямо сейчас, мне нужно просто быть рядом», «Что ему сейчас нужно, не то, что я хочу, чтобы ему было нужно, а что ему на самом деле нужно в эту секунду», «А что, если это не про меня, что, если это просто про то, что ему четыре года и ему тяжело?» Эти фразы не дают ответа и не обязаны давать, их задача — сменить вектор внимания с «как наказать» на «как понять», с «что с ним не так» на «что ему нужно», и в этом смене вектора гнев теряет топли-

во, потому что гнев питается уверенностью в том, что другой человек делает что-то плохое лично вам, а любопытство несовместимо с этой уверенностью.

Четвёртая группа — фразы разрешения, они легализуют то, что вы чувствуете, без необходимости действовать из этого чувства, и это, возможно, самая важная группа для родителя, который годами живёт с установкой «хорошая мать не злится»: «Я имею право злиться, и я не обязана действовать из этой злости», «Мне обидно, это нормально, и я могу почувствовать обиду, не выливая её на ребёнка», «Я устала, я имею право устать, и моя усталость не делает меня плохой матерью», «Я не обязана быть спокойной прямо сейчас, я обязана только не причинять вред, а спокойствие придёт потом», «Мне не нравится то, что происходит, и я могу не любить эту ситуацию, продолжая любить своего ребёнка». Эти фразы снимают двойное давление: давление самой эмоции и давление вины за неё, и когда вы говорите себе «я злюсь, и это нормально», вы убираете второй слой страдания, стыд за то, что злитесь, и тогда злость становится просто злостью, проходит через тело и уходит, не застревает, не превращается в самонаказание, не становится хроническим чувством вины, которое вы несёте месяцами.

Пятая группа — фразы действия, они для тех моментов, когда вы уже наблюдаете, уже вернули себе осознанность и готовы действовать, но хотите действовать из взрослого, а не из реактивного: «Мне нужна минута, я сейчас вернусь» — и

это вы можете сказать ребёнку вслух, и это не слабость, это модель, потому что ребёнок видит, что взрослый может сказать «мне нужна пауза», и это нормально; «Я не знаю, как решить это прямо сейчас, и это нормально, мы разберёмся, когда я буду готова»; «Я выбираю не реагировать из злости, я выбираю подождать»; «Я могу сказать нет спокойно, мне не нужно кричать, чтобы быть услышанной»; «Я сделаю один шаг, не всё сразу, один шаг». Эти фразы возвращают вам авторство, потому что вы не жертва ситуации, не заложница чужих эмоций, не робот, который реагирует на стимул, вы взрослый человек, который выбирает, и этот выбор, даже если он заключается в том, чтобы просто подождать, — это уже действие, это уже выход из беспомощности.

Практика этих фраз не означает, что вы должны проговаривать их в каждой ситуации, они не заклинания и не магические формулы, они инструменты, которые вы берёте, когда нужно, и иногда достаточно одной фразы, чтобы сместить фокус, а иногда нужно проговорить три-четыре, прежде чем вы почувствуете, как внутри что-то отпускает, и иногда вы забудете о них в моменте и вспомните потом, и это тоже нормально, это не экзамен, нет оценки, нет «правильного» выполнения, есть только практика, и каждый раз, когда вы вспоминаете и применяете хотя бы одну фразу, вы тренируете новую нейронную связь, связь между стимулом и осознанным выбором, вместо старой связи между стимулом и автоматической реакцией.

Начните с одной группы фраз, с той, которая откликается больше всего, которая попадает в ваше болезненное место: если вам трудно легализовать свои чувства, начните с фраз разрешения; если вы постоянно интерпретируете поведение ребёнка как личное оскорбление, начните с фраз разделения; если вас накрывает масштаб катастрофы в каждой мелочи, начните с фраз масштаба. Не пытайтесь освоить всё сразу, одна группа, одна фраза, повторяйте её неделю в разных ситуациях, пока она не станет вашей, пока не начнёт звучать внутри вас сама, без усилия.

Помните: цель этих фраз не в том, чтобы стать идеальным родителем, который никогда не злится и никогда не ошибается, такой цели не существует, и погоня за ней — это ещё одна ловушка перфекционизма, о которой мы будем говорить подробно в пятой главе.

Цель в том, чтобы сократить время между моментом, когда вас накрыло, и моментом, когда вы вернулись к себе, чтобы вместо двадцати минут самобичевания после срыва было пять, чтобы вместо трёх дней вины был один вечер, чтобы вместо «я всегда так реагирую» было «сегодня я заметила быстрее, чем вчера», и этого достаточно, этого более чем достаточно для того, чтобы ребёнок рядом с вами рос не с идеальным роботом, а с живым человеком, который умеет ошибаться, замечать свои ошибки и возвращаться, и именно это, а не безупречность, создаёт атмосферу принятия и безопасности, в которой дети растут свободными.

Карта вашего ребёнка не равна вашей карте, и ваша карта не равна карте, которую нарисовали ваши родители, когда воспитывали вас, и ваша карта сегодня не равна карте, которая будет у вас завтра, когда вы выспитесь и восстановитесь, и в этом постоянном движении, в этой текучести единственное, что вам действительно подконтрольно, — это то, как вы смотрите, не то, что происходит, не то, что делает ребёнок, а то, как вы это видите, и если вы можете сменить оптику, хотя бы на секунду, хотя бы на один вдох, хотя бы на одну фразу, вы уже не в ловушке, вы уже свободны выбирать

В этом выборе рождается тот самый спокойный родитель, рядом с которым ребёнок может быть просто ребёнком, со своей картой, со своим миром, со своим правом быть другим и быть любимым именно таким.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.