



## Глава 2

# РАЗОРУЖЕНИЕ ТРИГГЕРОВ

*«Лучший предвестник благополучия ребенка —  
если его родители понимают сами себя».*

Дэниэль Сигель

**У** ваших родителей, возможно, много замечательных черт, которые вы хотели бы передать своим детям: творческая жилка и умение подбодрить, открытость и способность к честной дискуссии или даже особый рецепт блинчиков от вашей мамы. А как насчет реактивности? Неконтролируемого гнева?

Если вы будете заниматься медитацией постоянно, то можете ожидать, что реактивность со временем уменьшится. Это очень помогло мне справиться с проблемой неконтролируемого гнева. Но вы можете сделать еще больше для того, чтобы откопать внутренних дзэн-маму или дзэн-папу. В этой главе я собираюсь поделиться упражнением, которое поможет понять, почему вас что-то цепляет. В практическом смысле мы также поговорим о том, как меньше кричать на детей. Также вы изучите больше техник, которые помогут расслабиться и стать менее реактивными в напряженные моменты.

## ДЕТИ НАС ВОСПИТЫВАЮТ

Первые годы родительства могут заставить нас чувствовать, что мы сходим с ума. Мы находимся в состоянии интенсивного психологического стресса. Мы возвращаемся в детско-родительские взаимоотношения, и довольно трудно признать, как много багажа из прошлого мы несем с собой.

Когда дочь не слушала меня, это вызывало крайнее раздражение во мне по поводу того, что меня не слышат. Но иногда я вообще не понимала, что происходит. Таких вспышек гнева я не ощущала в себе с тех пор, как была... ребенком. До того как я провела исследовательскую работу, чтобы понять, что так меня цепляет, я обвиняла дочь. Что с *ней* не так? Почему она не слушает меня? Очевидно, что это была полностью ее проблема. Если бы я могла исправить *ее* поведение, то все изменилось бы к лучшему. Верно?

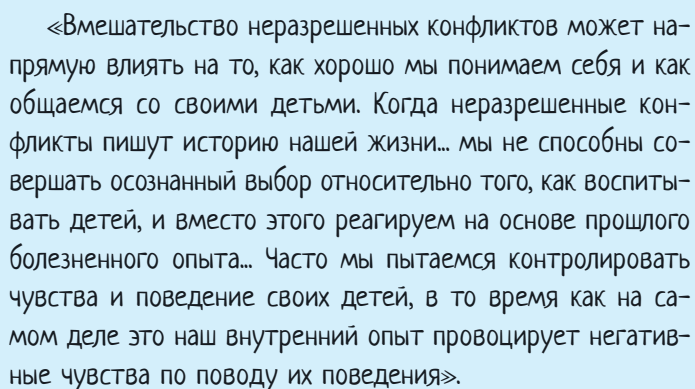
Подобно маленьким духовным мастерам, дети обладают сверхъестественной способностью обнаруживать неразрешенные конфликты. Что-то в вашем опыте воспитания сводит с ума? Это ваша внутренняя работа. Хотите значительного личностного роста? Шесть месяцев с дошкольником могут стать более эффективными, чем годы, проведенные в одиночестве в горах. Опыт родительства может стать кратчайшим путем к просветлению.

Отложим скепсис в сторону — может быть поистине полезным увидеть в испытаниях и трудностях родительского опыта возможности для исцеления детских травм. По мере того как мы прорабатываем свои травмы, мы можем больше присутствовать в настоящем со своими детьми, создавая для них пространство утешения, когда им больно. Исцеление старых травм также помогает с состраданием удерживать прочные границы.

Мы начали эту главу с цитаты доктора Дэна Сигеля: «Лучший предвестник благополучия ребенка — если его родите-

ли понимают сами себя». Это значит, что когда мы осознаем, из-за чего становимся реактивными — какие старые модели и травмы затрагиваются в этот момент, — то можем начать исцеление и выбрать иной путь существования, вместо того чтобы повторять неработающие семейные сценарии. Так мы можем предотвратить невольную передачу этого багажа своим детям.

Дэн Сигель и Мэри Хартцель прекрасно описали данную концепцию в работе «*Воспитание изнутри*» (2004, 18):



«Вмешательство неразрешенных конфликтов может напрямую влиять на то, как хорошо мы понимаем себя и как общаемся со своими детьми. Когда неразрешенные конфликты пишут историю нашей жизни... мы не способны совершать осознанный выбор относительно того, как воспитывать детей, и вместо этого реагируем на основе прошлого болезненного опыта... Часто мы пытаемся контролировать чувства и поведение своих детей, в то время как на самом деле это наш внутренний опыт провоцирует негативные чувства по поводу их поведения».

Держу пари, вы помните достаточно примеров, когда ребенок что-то сказал или сделал, а это запустило чрезмерную реакцию, неадекватную ситуации. У меня было много таких моментов, у нас всех они есть.

### Ясно увидеть свои проблемы

Понимание, почему вас что-то цепляет в поведении ребенка, поможет более обдуманно реагировать. *Без осознанности* вы действуете из старых представлений — и тогда из ваших уст

звучит голос ваших папы или мамы. Поэтому если, например, вы осознаете, что вас растили с убеждением, будто маленькие девочки всегда должны выглядеть опрятно и привлекательно, вы поймете, почему вас выводит из себя, когда ваша дочь ходит босиком по грязи и с ликованием размазывает ее по лицу. Зная, что этот дискомфорт — *ваша* проблема, а не ее, вы можете попробовать сдержаться (несколько раз глубоко и медленно вдохнуть!) и прервать цикл разрушительных сценариев, которые заставляли вас стыдить и обвинять своего ребенка.

С помощью медитации и работы, которую вы проделаете в этой главе, вы начнете понимать, когда живете в настоящем и реагируете обдуманно, а когда действуете исходя из старых программ. Вам предстоит активировать самоосознанность, которая, безусловно, облегчит процесс воспитания в долгосрочной перспективе. Понимание, что ваши реакции — следствие происходящих внутри вас процессов, поможет умерить пыл в сложные воспитательные моменты. Вместо того чтобы кричать по поводу пролитого сока, мы можем выдохнуть, сделать глубокий вдох или даже ненадолго уйти, чтобы восстановить равновесие. Помните о том, что мы все воспитываем иногда *осознанно*, иногда *нет* — и это нормально. Ваша цель: повышать уровень осознанности, шаг за шагом, день за днем. Не ждите от себя мгновенной трансформации в совершенного просветленного родителя.

### ИСТОРИЯ СЭМ

Сэм отдыхала от работы в качестве консультанта по поступлению в университет, проводя время с двухлетней дочерью и грудным сыном. Однажды днем, только она убрала дом, ее дочка разлила апельсиновый сок на полу в кухне. Сэм потеряла контроль. В ее голове крутились одни и те же

мысли: «Я только трачу деньги и время, убирая дом! А она даже не извиняется!»

После того как она отработала следующее упражнение, Сэм обнаружила, что многими ее чувствами и действиями управляли раны прошлого. Какой у нее был триггер? Перфекционизм. Сэм воспитывалась с убеждением, что порядок в доме очень важен. Она осознала, насколько преувеличенной была ее реакция на оплошность маленькой дочери. Сэм поняла, что гнев был обусловлен тем, как воспитывалась она сама.

Сэм также осознала, что у нее есть травма по поводу того, что ее не слышат, когда ее собственная дочь не сразу слушалась. Она поняла, что в такие моменты чувствовала, как ее игнорируют, не видят. Проработав опыт прошлого, Сэм вспомнила, как в семье постоянно просили ее не быть «такой чувствительной» и «собраться». Вытесненные чувства заставляли ее реагировать с большей агрессией и раздражением, чем того требовала ситуация. Сэм поняла, что, если бы эти проблемы остались неосознанными и неразрешенными, она бы просто передала их в наследство дочери.

Если мы не разберемся со старыми ранами и триггерами, то продолжим реагировать согласно нашим прошлым привычкам и воспитанию. И вероятно, передадим те же модели своим детям. Осознание же этих травм позволит нести собственный груз самим, не передавая его дальше по линии поколений. Думайте об этом как о возможности исправить ситуацию не только для себя, но и для потомков.

### Оглянитесь на свое детство

Вы не должны повторять модели поведения своих родителей и бабушек-дедушек. Исследование детства поможет



выйти за рамки ограничений прошлого. Оглянувшись назад, вы сможете вспомнить как то хорошее, что хотели бы передать своим детям, так и трудное детство. В прошлом могут быть тяжелые ситуации, ставшие катализатором реактивности, но также той силы и стойкости, которыми вы обладаете сейчас. Глубокий уровень самоосознания наделяет большим состраданием по отношению к себе и окружающим и дает возможность выбрать новый образ жизни, вместо того чтобы слепо повторять прошлое.

Готовы? Следующее упражнение поможет понять, какое влияние оказал на вас детский опыт. Не поддавайтесь искушению пропустить его! Вы можете решить: *мне это не нужно, я уже достаточно думал о своем детстве*. Не совершайте этой ошибки: ясность, которую вы можете обрести, анализируя прошлое, поможет узнать кое-что новое о себе.

### УПРАЖНЕНИЕ: КАК ВАС ВОСПИТЫВАЛИ?

Ответьте письменно на следующие вопросы: они прояснят ваше поведение, помогут ясно увидеть, что вы привносите в отношения со своим ребенком. Это может стать глубокой и эмоциональной работой, поэтому дайте себе время, чтобы полученная информация улеглась внутри вас — сходите на прогулку, поспите, а затем запишите мысли по поводу данного упражнения. Будет замечательно, если вы обсудите то, что написали, с тем, кому доверяете, например с другом или терапевтом.

Кто составлял вашу семью? Каково это было — расти вместе с ними?

Какие отношения у вас были с родителями? И как они изменились со временем?

Вы боялись родителей? Чувствовали себя отверженным? Случались ли с вами в детстве какие-нибудь тягостные события? Продолжают ли они влиять на вас сегодня?

Как родители наказывали вас в детстве? Как вы относились к этому, когда подросли? Как это влияет на вашу роль как родителя?

Можете ли вы вспомнить самые ранние разлучения со своими родителями? Как они проходили? Переживали ли вы длительную разлуку с ними?

Как реагировали родители, когда вы были огорчены или совершали ошибки? Что вы чувствовали в такие моменты? Какой язык использовали ваши родители? Как они реагировали, когда вы были счастливы или возбуждены?

Как детский опыт повлиял на ваши отношения во взрослом возрасте? Было ли у вас стремление вести себя по-другому из-за того, что случилось с вами в детстве? Есть ли нечто в вашем поведении, что вы хотели бы изменить?

Как вы думаете, какое влияние оказало ваше детство на взрослую жизнь в целом, включая то, что вы о себе думаете, и то, как относитесь к своему ребенку? Что бы вы хотели изменить в том, что касается понимания себя и отношений с другими?



Я хочу, чтобы вы запомнили следующее: по мере того как вы все больше узнаете о себе и становитесь более осознанными по поводу неудач прошлого или настоящего, вы не должны стыдиться или обвинять себя. Развивайте позицию доброты и сострадания по отношению к себе на протяжении всего процесса обучения.

Озарения, которые придут после ответа на эти вопросы, мысли, которые появятся после того, как вы обсудите ответы с кем-то, кому доверяете, позволят увидеть свой вклад в ситуацию. Не отчаивайтесь, если покажется, что проблем очень много! Хотя вы могли не придавать значения событиям детства, будучи взрослым человеком, вы можете наделить их смыслом и понять, какое влияние они оказывают. Исцеление ран прошлого иногда означает, что придется встретиться с тяжелыми чувствами, которые с ними связаны.

Пока вы работаете над вопросами, предложенными выше, не стесняйтесь заглянуть в четвертую главу, где я привожу техники, помогающие справляться со сложными чувствами. Если захотите, можете положить конец старой травме, напи-



сав письмо. В седьмой главе вы найдете образец «Письма о том, как начать заново», которое может стать поистине целительным.

Если вы готовы взглянуть на проблемы и понять, как они влияют на жизнь, то вы уже встали на путь исцеления и роста. В следующем разделе рассмотрим, как мы обычно реагируем на трудные моменты воспитания.

## ПРИРУЧИТЕ СВОИ ТРИГГЕРЫ

Когда моя дочь приближалась к двухлетнему возрасту и я ощущала закипающий внутри гнев, то чувствовала себя ужасно виноватой. Что со мной было не так, если я злилась на невинного ребенка? Как и многие, я была убеждена в том, что *не должна* испытывать такой гнев. В действительности нам должно быть стыдно за то, как часто мы высмеиваем других и самих себя, переживая сильные чувства. Это равносильно тому, как ругать кого-то за то, что он дышит. Мы не можем быть живыми, дышащими человеческими существами и не чувствовать эмоции, включая такие тяжелые, как гнев. Дети, другие млекопитающие и даже рептилии испытывают гнев! Поэтому вместо того чтобы критиковать себя за переживаемый гнев, предлагаю принять его.

### Понимание огня негодования

Гнев — одна из самых сильных эмоций, и его внутренние и внешние последствия могут быть катастрофическими. Если посмотреть на него с точки зрения эволюции, то его задача в том, чтобы мы могли сметать препятствия. Он как бы говорит: «В этой ситуации нужно что-то менять!» Гнев —

сильнейший мотиватор к действию и переменам, и это может быть очень полезным.

У гнева есть интересная особенность: он какое-то время держит нас в своих тисках. Гнев сопровождает *период рефракции*, когда вся информация, которую мы получаем, подтверждает или оправдывает испытываемые нами эмоции. Именно поэтому сильные переживания «ослепляют» на целые минуты и даже часы. Энергия гнева, как правило, направлена наружу, что заставляет обвинять, действовать агрессивно, наказывать и наносить ответный удар. Мы преувеличиваем негативные характеристики человека, являющегося объектом гнева, и остаемся слепыми по отношению к любым положительным проявлениям (Каллен и Понс, 2016).

Гнев называют вторичной эмоцией или надводной частью «айсберга», поскольку под ним часто скрыты другие чувства, которые его запускают: страх, печаль, смущение, отвержение, критика, напряжение, утомление, раздражение и другие. Когда ребенок плохо ведет себя в общественном месте, смущение может запустить гнев и вызвать реакцию, которая закрепит модель поведения, что передается в вашей семье из поколения в поколение.

Важно понимать, что идеи и представления, укоренившиеся в нас с детства, могут также провоцировать гнев. Культурно одобряемые идеи, такие как «дети должны слушаться родителей» и «если дети вас уважают, они будут слушаться», могут создать серьезный дискомфорт во многих воспитательных моментах, хотя вы этого даже не осознаете. Вопросы в упражнении «Как вас воспитывали?», представленные ранее в этой главе, помогут выявить некоторые из таких скрытых сценариев. Медитация осознанности также расширит понимание спрятанных в подсознании идей, которые могут быть причиной гнева.

## Крик: решение, которое на самом деле является проблемой

Когда мы злимся на детей, то начинаем повышать голос, особенно если наши родители кричали и одергивали нас, чтобы взять ситуацию под контроль и доминировать. Однако редко такой способ помогает разрешить ситуацию. Крик может заставить детей замолчать и на время сделать их послушными, но он не изменит их поведения или отношения к нам в долгосрочной перспективе.

Практически мгновенно родительский гнев активизирует центр страха в детском мозге, провоцируя реакцию на стресс, о которой мы говорили в предыдущей главе применительно к себе. Крик звонит в колокольчик лимбической системы, заставляя детей быть настороже и защищать себя. Вместо того чтобы извлечь урок из ваших слов, дети под влиянием реакции на стресс, которая обходит верхние отделы мозга, нападают в ответ, грубят, замыкаются или убегают. *В такой момент они не «ведут себя плохо», они переживают реакцию на стресс.*

Стресс не дает детям спокойно сидеть, быть внимательными или учиться. В ситуации, когда мы ждем от детей, что они будут прилежными и изменят поведение, крик — крайне непродуктивная мера. Более того, исследования показали, что крик делает детей более агрессивными вербально и физически (Герцхофф и др., 2010). Подобная реакция со стороны родителей плохо влияет на поведение детей как в ближайшей, так и в долгосрочной перспективе.

Крики и вопли разрушают отношения с детьми: сотрудничество с ними подпитывается тем, что мы находимся рядом, устанавливаем близкие отношения, а крик подрывает способность успешно направлять ребят к более мудрым решениям.

Когда мы много кричим, через какое-то время отпрыски могут нас возненавидеть. Они могут начать кричать в ответ — на нас, сверстников или своих братьев и сестер, — ведь они связывают крик с возможностью получить то, что хочется, и мы сами предложили им такую модель. К сожалению, иногда дети считают, что если родители кричат на них, то значит, не любят. Крик понижает самооценку ребенка.

Но прошу не беспокоиться сильно по поводу всего, что было сказано выше: маловероятно, что вы разрушите ребенка криком. Все мы иногда повышаем голос и будем это делать время от времени, потому что мы люди. Однако сейчас вы лучше понимаете проблему, связанную с криком, и я предлагаю поставить перед собой задачу — реже повышать голос. Уменьшить проявления реактивного поведения может медитация осознанности. Помните: регулярные тренировки усиливают способности.

### Определите свои триггеры

Как уже обсуждалось в предыдущей главе, мы (и наша нервная система) — продукт тысяч поколений людей, который эволюционировал, чтобы распознавать угрозы. Мы не выбираем реакцию нервной системы на стрессовые ситуации (обычно мы не решаем сознательно, закричать сейчас или нет). События раннего детства, о которых мы даже не помним, могут запустить эмоциональную реакцию, которая перекрывает способность рационального мозга аннулировать действия лимбической системы.

Наш ответ на негативные эмоции может быть как эффективным, так и неэффективным. Если мы переживаем гнев и используем его энергию для организации группы, которая собирается провести общественную акцию, наша реакция в

таком случае чрезвычайно эффективна. Но если мы причиняем боль себе или другим, то используем разрушительную сторону гнева и имеем дело с реакцией, которую может запускать усвоенный нами когда-то травматичный сценарий.

Осознание таких сценариев поможет понять, почему вас что-то цепляет, что это за «кнопки», на которые нажимают ваши дети? В следующем упражнении я предлагаю вам посмотреть, какие триггеры запускают ваш гнев, и как вы обычно реагируете.

### УПРАЖНЕНИЕ: ТРИГГЕРЫ И РЕАКЦИИ

Что запускает ваш гнев? Запишите в журнал самые болезненные для вас триггеры.

#### Распространенные триггеры

- Чувство непонимания или противоречия
- Потеря контроля над ситуацией
- Чувство, что кто-то разочарован вами
- Чувство неуважения или несправедливости
- Когда вас исключают
- Усталость, физический дискомфорт

Как вы чаще всего реагируете на гнев? Напишите самые привычные реакции.

#### Распространенные реакции

- Обвинение или негодование
- Грусть или заторможенность
- Побег из напряженной ситуации
- Саркастические или пассивно-агрессивные высказывания
- Оскорбление другого человека

- Избегание контакта глазами
- Создание легенды о неприятной ситуации
- Прерывание других

Когда вы определите привычные триггеры и реакции, начните отмечать, как они возникают в вашей жизни. Когда в эпицентре напряженной ситуации мы осознаем, что включается триггер, например «потеря контроля», тем самым мы уже нарушаем привычную автоматическую реакцию.



Осознание внутренних переживаний триггеров и гнева поможет быстрее их перехватить. Выполнив следующее упражнение, вы сделаете шаг вперед в деле осознания спонтанных реакций.

### Отследите свои триггеры

Предлагаю в течение недели отслеживать каждый раз, когда вы кричите или только хотите закричать. На первом этапе задача состоит не в том, чтобы изменить действия, а в том, чтобы понять, откуда они проистекают. Какие ситуации выводят вас из себя? Почему конкретная ситуация запускает реакцию стресса? Вся информация, которую вы фиксируете в журнале, даст понимание, какие перемены вы можете произвести в привычной жизни, как позаботиться о себе и что изменить в окружающем пространстве, чтобы меньше кричать.

Прекрасные советы о том, как отслеживать триггеры, дает Шейла МакКрейт в книге *«Кричи меньше, люби больше»* (2014). Она напоминает, что следует быть точными, правди-

вами и регулярно практиковать: отслеживать триггеры, даже если кажется, что вы уже поняли, какие факторы их запускают. Суть задачи по отслеживанию триггеров в том, чтобы увидеть болезненные тенденции и сценарии, а осознанность — жизненно важный фундамент для изменений.

УПРАЖНЕНИЕ:  
ПРОДОЛЖАЙТЕ ОТСЛЕЖИВАТЬ ТРИГГЕРЫ

В течение недели отслеживайте каждый раз, когда вы кричите или только хотите закричать. Вы можете записывать каждый случай или создать таблицу, которую можно держать под рукой и сразу фиксировать в ней информацию.

**Информация для отслеживания**

1. Человек, на которого вы кричите
2. Что произошло (поверхностный триггер)
3. Как вы себя чувствовали (глубинный триггер)
4. Был ли кто-то уставшим или голодным
5. Что вы могли сделать иначе

Вас может расстроить осознание того, как часто вы кричите. Выполняя это упражнение, помните, что вы не одиноки — сильные эмоции являются частью человеческой жизни. Никто не ждет от вас совершенства, в том числе ваши дети. В реальности, когда вы совершаете ошибки и начинаете все заново, ребенок учится тому, что, несмотря на провалы, можно продолжать расти и сохранять радость жизни.



## КАК КРИЧАТЬ МЕНЬШЕ

Если мой сон нарушают почти каждую ночь, логично, что днем я буду на грани срыва. Чаша терпения будет переполнена, и в попытке найти ресурсы для того, чтобы с пониманием относиться к истерикам своего ребенка, я не обнаружу ничего. Если мы не удовлетворяем собственные базовые потребности, то нам нечего дать другим.

### Снижайте общий уровень стресса

Уменьшение общего уровня стресса, возможно, *номер один среди самых эффективных действий, которые мы можем предпринять, чтобы меньше кричать*. Когда мы не высыпаемся, берем на себя слишком много обязательств, торопимся переделать все дела в списке, ведем негативные внутренние диалоги, то, скорее всего, мы потерпим фиаско в общении со своими детьми.

Идея «жертвующего собой родителя» очень коварна. Когда мы постоянно жертвуем своими потребностями в пользу детей, то проигрываем. Дети получают в таком случае нестабильного родителя рядом на грани срыва, а мы упускаем возможность наслаждаться жизнью и общением с детьми. Мы также закрепляем этот вредоносный сценарий, успешно передавая его следующему поколению.

Отозвалось ли в вас что-либо из вышенаписанного? Если да, то я приглашаю исследовать, откуда появилась мысль о том, что «хорошие родители жертвуют собой ради детей». Когда вы осознаете корни этого убеждения, то сможете прервать сценарий и сделать новый выбор.

Я хочу, чтобы вы поняли: в заботе о себе нет ничего эгоистичного. Напротив, *это ваша обязанность как родите-*



ля. Пришло время взять на себя ответственность за уровень стресса в жизни и сделать правильный выбор, который снизит общий уровень напряжения.

О том, как уменьшить стресс, написаны сотни книг, но, на мой взгляд, есть три важных момента (помимо медитации осознанности), которых необходимо придерживаться, чтобы меньше нервничать.

- **Регулярная физическая нагрузка.** Упражнения жизненно необходимы как в физическом, так и в психологическом смысле. Они дают выход напряжению и помогают телу вырабатывать эндорфины, которые повышают общее чувство благополучия. Найдите способ пропотеть, который вам больше нравится.
- **Достаточный сон.** Недостаток сна негативно влияет на все, что вы делаете, в том числе на ваши отношения. Чтобы улучшить привычки в отношении сна, вы можете сделать многое, от использования стратегий тайм-менеджмента, позволяющих выделить больше времени для сна, до применения техник релаксации, которые помогут быстрее засыпать и качественно отдыхать всю ночь.
- **Проводите больше времени с семьей и друзьями.** Социальные связи делают нас счастливее и здоровее, создавая защиту от стресса. Друзья могут подбодрить, когда вам грустно, дать совет, когда вы запутались, и повеселиться вместе с вами, когда нужно выпустить пар. Поставьте в приоритет время, которое вы проводите с теми, кого любите.

Регулярно практикуя медитацию осознанности, вы уменьшите внутреннее напряжение. Это поможет и в других ситуациях, когда необходимо остановить мысленную «жвачку» —

привычку снова и снова прогонять в голове одни и те же мысли, которые вызывают тревожность — и больше пребывать в настоящем. Для снятия стресса можете совершать короткую медитацию несколько раз в день или более длительно медитировать перед сном.

Удовлетворение потребности во сне, физической нагрузке, медитации и времени, которое вы проводите с друзьями, необходимо, если вы хотите жить жизнью счастливого родителя. Тем самым вы даете своим детям пример того, как следует жить. Согласно, иногда ваши потребности можно отложить в сторону, а потребности ребенка — нет, но так нельзя делать бесконечно. Своим образом жизни вы учите ребенка. Что усваивает ваш ребенок: как здоровым образом заботиться о себе и своих потребностях или недостаток самоуважения и самооценности? Чего вы хотите для своего ребенка?

### Погасите пламя, когда все вокруг горит

Медитация осознанности и снижение общего уровня стресса поможет не реагировать на привычные триггеры, но неизбежно будут случаться ситуации, когда у вас не получится. Что делать в такие моменты?

Гнев коварен, и мы платим свою цену как демонстрируя его, так и подавляя. Подавление лишь усиливает проблемы, ведь вытесняемые эмоции сеют хаос в теле. Однако если мы выражаем свое негодование, то рискуем поранить тех, кого любим. Что делать в таком случае? К счастью, есть третий путь.

Гнев — это энергия, которой необходимо двигаться в нашем теле. Мы можем внимательно отследить чувства, поднимающиеся изнутри, и позволить энергии гнева проходить сквозь нас. Я называю это «заботой» о гневе — когда мы освобождаем энергию гнева и тем самым успокаиваем нервную систему.

Мы научимся удерживать автоматическую реакцию гнева и освоим новый тип поведения. Новые реакции не требуют много времени — иногда достаточно остановиться на несколько секунд, чтобы отреагировать на стрессовую ситуацию иначе. Однако «мышцу» новой реакции необходимо развить. Новый тип реагирования сначала может показаться трудным, но наградой будет усиление связи с ребенком и сотрудничество с его стороны, что сложно переоценить.

### Отстранение

Когда вы готовы потерять терпение и взорваться, нервная система воспринимает такую ситуацию как угрозу или препятствие. Поэтому вы должны дать понять телу и сознанию, что в данный момент вы *в безопасности*. Один из способов сделать это — уйти. Пока ребенок в безопасности, будет намного лучше выйти в соседнюю комнату, чем кричать на него.

Когда моя дочь была еще мала и помещалась в детскую кроватку, в моменты, когда я была на грани срыва из-за того, что она отказывалась меня слушать, я оставляла ее в кроватке, выходила из детской и шла на балкон спальни подышать и успокоиться. Удалиться с места событий, когда вы готовы выйти из себя, — это мудрое решение.

### Поговорите с собой

Мы можем сообщить нервной системе, что с нами все в порядке, сказав себе *«Это не экстренная ситуация, я могу с этим справиться»*. Произнося эту фразу, вы возвращаете префронтальную кору в активный режим и тем самым снижаете реакцию на стресс. Вы можете попробовать сказать *«Так я помогаю своему ребенку»*, чтобы напомнить нервной системе, что ребенок не является угрозой. Это варианты использования силы мысли для успокоения тела.

## Стряхните стресс

Вы помните, что стрессовая реакция ответственна за повышение артериального давления, напряжение мышц и подготовку физиологической системы к сражению? Когда вы злитесь, гнев дает доступ к энергии в организме, которую нужно освободить. Не соблазняйте желанием побить подушку или покричать, иначе это войдет в привычку.

Вместо этого постарайтесь вытрясти гнев из себя — в буквальном смысле трясите кистями, руками, ногами и всем телом, чтобы высвободить энергию. Многие животные так делают: встряхиваются раз по десять за день, чтобы освободиться от последствий стресса. Маленькие дети инстинктивно это знают, трясутся и сбрасывают напряжение. Вы будете выглядеть глупо, но зато хорошо себя почувствуете. Милый бонус этого занятия — возможность посмеяться над собой, ведь смех — это противоположность гнева!

## Примите позу

Йога предлагает эффективные телесные и дыхательные практики, которые успокаивают нервную систему. Простой способ высвобождения энергии — сделать наклон вперед, что само по себе и успокаивает, и помогает остыть. Из положения стоя, колени слегка согнуты, наклонитесь вперед, сложившись, как тряпичная куклолка. Также можно быстро успокоиться в позе ребенка: стоя на коленях, стопы вместе, колени слегка разведены, наклонитесь вперед, опустив лоб на пол и вытянув руки перед собой или вдоль тела. В такой позе вы пресекаете взаимодействие с внешним миром и направляете внимание внутрь себя. Сделайте несколько глубоких вдохов, они прекрасно снимут напряжение.

## Дышите

«Сделайте глубокий вдох» — эта фраза стала клише, но лишь потому, что это правда. Глубокое дыхание увеличивает

объем кислорода в теле, тем самым показывая нервной системе, что «все в порядке», ритм сердца замедляется, появляется чувство спокойствия и расслабления.

### ПРАКТИКА: ДЫШИТЕ, ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Существует много различных техник дыхания. Я предлагаю две из них, которые снимут реакцию стресса и создадут противоположное состояние — покоя и расслабленности. Выполняйте эти упражнения на дыхание в любое время дня, тогда вам будет легче вспомнить о них в напряженный момент.

#### **Трехчастное дыхание**

Этот тип дыхания также называется «полным дыханием», помогает достичь успокоения и релаксации. Каждый вдох и каждый выдох разделен на три части с очень короткой паузой между ними.

1. Сделайте медленный вдох через нос, направляя воздух в нижнюю часть легких (заполните брюшную полость). Пауза.
2. Затем вдохните еще немного, чтобы заполнить грудную клетку. Пауза.
3. Затем заполните воздухом грудь до уровня ключиц. Пауза.
4. Выдыхая через нос, расслабьте грудь и выпустите воздух ниже грудной клетки. Пауза.
5. Затем расслабьте грудную клетку, выпустив больше воздуха. Пауза.
6. И, наконец, втяните живот, чтобы освободиться от остатков воздуха и завершить выдох.
7. Повторите минимум четыре раза или больше, если хотите.