



Елена Бурьева

психолог
арт-терапевт

5 СЕКРЕТОВ
НЕ кричащей **МАМЫ**



МОСКВА
2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б91

Во внутреннем оформлении иллюстрации *И. Зиангировой*
Фотография автора на обложке *Р. Кузнецова*

Бурьева, Елена Александровна.

Б91 5 секретов не кричащей мамы / Елена Бурьева. —
Москва : Эксмо, 2020. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-111117-5

- Хорошая мама не кричит на ребенка?
- А становится ли мама плохой, если сорвется?
- Нужно ли сдерживаться?
- Крик враг или помощник в воспитании?
- Как связаны истерики ребенка с вашим раздражением?
- Как отдыхать, не имея помощников и много свободного времени?

В этой книге ответы на эти и многие другие вопросы!

После прочтения вы обретете уверенность и спокойствие.

32 действующие арт-практики, 55 психологических упражнений, 40 фраз поддержки и мотивации, 340 полезных советов, 235 конкретных лайфхаков #какжитьсребенкомлегко от Елены Бурьевой, практикующего детского психолога, арт-терапевта, автора семинаров, публициста и мамы двух очень активных девочек.

Книга избавит вас от чувства вины. Вы почувствуете помощь с самых первых страниц.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-111117-5

© Бурьева М., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ЧАСТЬ 1. ВСЕ О КРИКЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ НЕ НАДО КРИЧАТЬ	15
Что происходит с детьми, когда мы кричим?	18
К чему же приводит крик?	20
А что чувствует ребенок?	22
А как же добиться послушания?	25
Что чувствуют мамы после крика?	30
ЧАСТЬ 2. СЕКРЕТЫ НЕ КРИЧАЩЕЙ МАМЫ	33
Секрет 1. Зачем и почему мы кричим на детей	37
<i>Ложные ожидания</i>	<i>38</i>
<i>Усталость</i>	<i>43</i>
<i>На нас самих кричали родители</i>	<i>47</i>
<i>Защита своих границ и границ своего потомства</i>	<i>49</i>
<i>Защита своей нервной системы, самосохранение</i>	<i>57</i>
<i>Крик как реакция на опасную ситуацию, связанную с ребенком</i>	<i>58</i>
<i>Повышенная тревожность (страх за ребенка)</i>	<i>60</i>
<i>От беспомощности</i>	<i>61</i>
<i>Должно быть так, как я хочу. Я же тут главный!</i>	<i>63</i>
<i>Почему дети ведут себя так, чтобы на них кричали</i>	<i>63</i>
<i>Что же такое крик?</i>	<i>65</i>
Секрет 2. Ресурс мамы	68
<i>Как выглядит эмоциональное выгорание непосредственно у мам?</i>	<i>70</i>

<i>Какие факторы провоцируют эмоциональное выгорание?</i>	71
<i>Почему раньше мамы не уставали?</i>	76
<i>Как предотвратить эмоциональное выгорание?</i>	76
Секрет 3. Правила семьи и режим дня	104
<i>А кто задает режим?</i>	105
<i>Когда вводим режим?</i>	105
<i>Жизнь по расписанию – это скучно!</i>	106
<i>И ни шага в сторону от режима?</i>	107
<i>Что нужно учесть?</i>	108
<i>Как приучить ребенка к режиму?</i>	109
<i>Советы для родителей.</i>	110
Секрет 4. Что делать вместо крика.	114
<i>А что делать, если я не в ресурсе?</i>	115
<i>А как тогда выплеснуть негатив?</i>	116
<i>Как выплеснуть негатив?</i>	119
<i>А что делать, если я все-таки накричала?</i>	124
Секрет 5. Будьте на шаг впереди	127
<i>Про истерики.</i>	127
<i>Про самостоятельность</i>	133
<i>Неверное поведение родителей.</i>	143
<i>Как себя вести, если у ребенка уже сформировался определенный тип поведения.</i>	159
<i>Про наказания</i>	172
<i>Про эмоциональную связь и привязанность</i>	179
<i>Про мультики и гаджеты.</i>	189
<i>Про детей</i>	194
ЧАСТЬ 3. КАК СДЕРЖАТЬСЯ И НЕ ЗАКРИЧАТЬ, КОГДА...	203
Физиологические потребности (сон, еда, горшок)	206
<i>Ребенок отказывается есть</i>	206
<i>Ребенок балуется за столом, играет с едой.</i>	208
<i>Ребенок долго не засыпает</i>	210
<i>Ребенок писается по ночам.</i>	216

Самостоятельность	221
<i>Ребенок отказывается идти купаться</i>	221
<i>Ребенок отказывается мыть голову.</i>	223
<i>Ребенок не хочет чистить зубы.</i>	225
<i>Ребенок не хочет убираться в комнате.</i>	229
<i>Ребенок не делает уроки.</i>	232
Магазин	237
<i>Универсальные советы для похода в магазин</i>	237
<i>Ребенок требует купить игрушку</i>	239
<i>Ребенок закатывает истерику в магазине.</i>	242
Путешествия	245
<i>Универсальные советы для путешествий с детьми</i>	246
<i>У ребенка истерика в самолете</i>	246
<i>Ребенок плохо ведет себя на экскурсии</i>	249
Лечение	252
<i>Ребенок устраивает истерику в поликлинике.</i>	252
<i>Ребенок боится заходить в кабинет к врачу.</i>	254
<i>Ребенок отказывается лечиться</i>	257
Праздники, гости, прогулки	259
<i>Ребенок устраивает истерику на празднике</i>	259
<i>Ребенок испачкал нарядную одежду</i>	261
<i>Ребенок не делится игрушками</i>	263
<i>Ребенок не хочет уходить с детской площадки.</i>	265
<i>Ребенок выбегает на дорогу</i>	269
Детский сад	273
<i>Ребенок не хочет идти в детский сад</i>	273
<i>Ребенок устраивает истерику при расставании.</i>	275
Ревность	278
<i>Старший будит младшего</i>	278
<i>Старший ребёнок агрессивен</i>	
<i>по отношению к младшему.</i>	280
<i>Дети ссорятся между собой.</i>	283
Агрессия и другие крайние случаи.	287

<i>Ребенок мастурбирует</i>	287
<i>Ребенок врет</i>	293
<i>Ребенок ворует</i>	296
<i>Ребенок грызет ногти</i>	299
<i>Ребенок бьет сам себя</i>	303
<i>Ребенок обзывается</i>	307
<i>Ребенок бьет вас</i>	310
<i>Ребенок дерется</i>	313
<i>Ребенок кусается</i>	316
Вопросы воспитания	319
<i>Ребенок не слушается</i>	319
<i>Ребенок устраивает истерику</i> <i>после выключения мультиков</i>	320
<i>Ребенок шутит про какашки, попы и письки</i>	322
<i>Ребенок перебивает взрослых</i>	326
<i>Ребенок рисует на стене и мебели</i>	329
Фразы	331
<i>Ребенок говорит:</i> <i>«Мама, я хочу, чтобы ты умерла!»</i>	331
<i>Ребенок говорит: «Мама, я не люблю тебя!»</i> <i>(«Мама, я тебя ненавижу!»)</i>	333
<i>Ребенок жалуется: «Мам, мне скучно»</i>	340
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	345
ПРИЛОЖЕНИЕ	346
Техника «Терапевтическое письмо»	346
Баночка с заданиями	349
Пример планера	350

*Особую благодарность
хочу выразить своей подруге
Даниловой Диане!
Без нее не было бы ни этой книги,
ни моего блога.*

Предисловие

У вас появился внутренний дискомфорт от того, что вы кричите на своего ребенка? Вы испытываете чувство вины? Вам кажется, что вы недостаточно хорошая мама? У вас есть огромное желание стать более сдержанной? Тогда эта книга специально для вас.

Так как я не просто детский психолог, а еще и блогер, эту книгу я написала, опираясь на тысячи ваших историй. Читая ее, вы обязательно вспомните какой-нибудь момент из своей жизни. Материнство очень схоже у всех. Вы не одна такая! Это важно знать.

К сожалению, не каждый родитель может похвастаться тем, что его идеально воспитывали: не били, не кричали, не унижали, не оскорбляли, всегда понимали и принимали любым. Но, надеюсь, большинство из вас согласятся, что для вашего ребенка важнее то, что происходит здесь и сейчас. Это замечательно, если у вас есть возможность и желание проработать проблемы из своего детства с психотерапевтом. Но если нет, то начинать нужно с себя. Ориентируйтесь на положительные моменты. Стремитесь к лучшему ради своего ребенка.

Моя книга с упражнениями и практиками вам в помощь!

Вам будет удобнее читать книгу со стикерами, маркером или карандашом.

Так как я являюсь сертифицированным арт-терапевтом, я буду предлагать вам техники из этого направления.

Вы знаете, что такое арт-терапия? Это одно из самых ярких и интересных направлений в практической психологии. Оно особенно хорошо тем, что многие арт-практики легко можно использовать самостоятельно, для того чтобы помочь себе или своим родным.

Задачи, с которыми справляется арт-терапия:

- помогает преодолеть дискомфортное состояние;
- отвлекает от проблем, переживаний;
- снимает напряжение;
- расслабляет;
- развивает чувства и эмоции;
- предоставляет ресурсы;
- развивает творческие способности и навыки общения.

Одно из условий арт-терапии – это нетрадиционные способы создания арт-объектов и различные изобразительные техники.

И прямо сейчас я попрошу вас выполнить первую арт-практику.



«МАНДАЛА»

Автор: Полина Постельгина,
психолог, арт-терапевт, преподаватель
и основатель онлайн-школы Art Psy School

Мандала – это гармонизирующая форма круга, имеющего границы и центр. В нее можно помещать захлестывающие эмоции, вопросы, желания – что угодно. Предлагаю с помощью мандал (их будет две: одна – в начале книги, другая – в конце) отслеживать ваше состояние до прочтения книги и после. Я прошу вас оставить этот рисунок для того, чтобы потом сравнить его со второй мандалой, которую вы сделаете после прочтения книги. Уверена, что вы заметите изменения.

Вам потребуются:

- лист бумаги А4;
- круглая тарелка;
- карандаши/мелки/краски/фломастеры.

Возьмите лист А4. С помощью круглой тарелки нарисуйте широкий круг. Ответьте на вопрос: «Каково мое состояние сейчас, перед прочтением книги?» Пока вы думаете над ответом, обращайтесь внимание на свои мысли и чувства, заполните пространство круга так, как вам хочется. Используйте любые изобразительные материа-

лы, которые хочется взять в работу: карандаши, мелки, фломастеры, краски.

«Пообщайтесь» с мандалой, можете использовать следующие вопросы или задавать свои.

- Что изображено в мандале?
- Какие ощущения, чувства и ассоциации она вызывает?
- Какое название вы бы ей дали? Запишите.
- Какое ваше состояние она выражает?
- Какое послание она несет?

Важно! Мандала завершена тогда, когда вы чувствуете удовлетворение от того, что получилось.



Часть 1

Все о крике, или Почему не надо кричать

Нам, родителям, кажется, что крик мы используем только в воспитательных целях, потому что сразу видим результат: ребенок сидел, еле шевелился, ничего не делал, крикнули – бац, задвигался! Когда крик дает положительный результат, мы начинаем думать, что это прекрасный инструмент, но упускаем один очень важный момент, что инструмент этот обладает временным действием, а вот последствия могут быть существенными (заикание, нервные тики, экзема, плохой сон, страхи, энурез и другое). Крик действует только потому, что ребенок пугается! Пугается не того, что он неправильно что-то сделал, он боится нас, кричащих родителей. И в следующий раз не будет что-то делать не потому, что понял, что это плохо, а потому что не захочет вновь услышать нашу реакцию.