





**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
<b>ЧАСТЬ 1. ВСЕ О КРИКЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ НЕ НАДО КРИЧАТЬ . . . . .</b>	<b>15</b>
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
<b>ЧАСТЬ 2. СЕКРЕТЫ НЕ КРИЧАЩЕЙ МАМЫ . . . . .</b>	<b>33</b>
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
<b>ЧАСТЬ 3. КАК СДЕРЖАТЬСЯ И НЕ ЗАКРИЧАТЬ, КОГДА...</b> . . . . .	<b>203</b>
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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	<b>345</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> . . . . .	<b>346</b>
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 согласится, 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.*