



МАМОЧКА, НЕ КРИЧИ!

Воспитание
без крика
и маминых
истерик



Москва
2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М36

Литературный редактор *И. Видревич*
Художественное оформление обложки *А. Рысухиной*
Макет *О. Лёвкина*

Во внутреннем оформлении использовано фото:
Fairy-N, Daxiao Productions, ARCIE.art,
davooda / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Махмутова, Надежда Николаевна.
М36 **Мамочка, не кричи! Воспитание без крика и ма-
миных истерик / Надежда Махмутова. — Москва :
Эксмо, 2020. — 256 с.**

ISBN 978-5-04-113530-0

Из каждого утюга мамы слышат: «Крик травмирует психику ребенка!», «Нормально, что ребенок не слушается», «Уставшая мама — беда для всех». Вроде дельные слова, правильные. Но что с ними делать, как перестать кричать на ребенка, адекватно воспринимать его непослушание и найти время на себя? Что делать, когда накрывает так, что теряешь контроль?

Книга Надежды Махмутовой, практикующего детского психолога и мамы двоих детей, поможет вам определить истинную причину крика и научит работать именно с ней. Вы узнаете, чем заменить крик. Научитесь выражать свои эмоции безопасно для себя и окружающих.

Вы найдете ответы на важные вопросы:

- Что происходит с ребенком, когда мама кричит?
- Как вернуть ребенку чувство безопасности?
- Что делать, когда мама устала от детей? Нормально ли это?
- Что такое эмоциональное выгорание и как его проработать?
- Как установки влияют на нашу жизнь и отношения с детьми?
- Что делать, если разрушена эмоциональная связь с ребенком?
- Какие упражнения эффективны для профилактики срывов?
- Что сделать, если все-таки накрывает?

Просто читать теорию не эффективно. Надежда дает четкий план действий, программу с практическими упражнениями.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Махмутова Н., 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020
ISBN 978-5-04-113530-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1. Мама не робот, она может ошибаться	13
Глава 2. Чем опасно детское послушание	21
Глава 3. Мама выгорела: сил больше нет	45
3.1. Уставать — это НОРМАЛЬНО	47
3.2. Синдром эмоционального выгорания	55
3.3. Где взять ресурс	87
3.4. Помощь: просить или договариваться	114
Глава 4. Мамин гнев: как не сорваться	125
4.1. Что происходит с ребенком, когда мама кричит	127
4.2. Причины крика	140
4.3. Эмоции и агрессия	159
4.4. Условно допустимый крик	184
4.5. Если накрывает	194
Глава 5. Мифы, которые мешают наслаждаться материнством	213
Вместо заключения	242
Приложение. Игры на развитие эмоционального интеллекта ребенка	247

ВВЕДЕНИЕ

От автора

ПРАКТИЧЕСКИ каждая женщина хочет в определенный момент жизни стать мамой. Мы с нетерпением ждем встречи с нашим малышом, предвкушаем, каким будет знакомство, видим, как мы будем восхищаться им, качать на ручках, нежно целовать, играть и получать от всего этого удовольствие... Но жизнь вносит свои коррективы.

Воспитание ребенка — не простая задача. Как наслаждаться материнством и стать любимой мамулей, а не быть злобной мегерой-надзирателем.

Именно в детстве закладывается фундамент всей нашей жизни! И каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был успешным и счастливым. Правда ведь?

Но порой по незнанию совершается ОГРОМНОЕ количество ошибок.

Мамы не роботы, и их порой накрывает, срывы на детей, к сожалению, не редкость. Кричат ВСЕ — это факт. А между тем давно доказано, что крик НЕГАТИВНО отражается на развитии мозга... не говорю уже о психологических последствиях.

От автора

Но если прикрикнуть разок, соблюдая определенные правила, — не страшно. Другое дело, если срывы ежедневны. Более того, порой у некоторых доходит не просто до крика, а до рукоприкладства... Я проводила исследования и знаю, что чувствуют дети, которых бьют!

Все хотят идеально послушного ребенка! А я расскажу, чем это грозит — поверьте, оно вам не надо! Да, порой бывает трудно сдержаться, и, сорвавшись, мы получаем глубокое чувство вины.

Как всего этого избежать?

Может, лучше молчать? Игнорировать?

Нееет... Игнор травмирует не меньше!

Злиться на ребенка нормально. Мама не робот. Но свою злость нужно выплескивать экологично! Как это?

Именно об этом речь в моей книге.

Я практикующий психолог, специалист по детско-родительским отношениями и раннему детству. Уже более 5 лет занимаюсь консультированием родителей, провожу онлайн- и офлайн-марафоны, тренинги, интенсивы. Среди последних — интенсив «Мама, не кричи», онлайн-курсы «Детская агрессия» и «Поощрения и наказания», «Адаптация к детскому саду». Благодаря моим курсам и программам уже более 1000 мамочек научились понимать своих детей и наладили с ними контакт. Надежда помогла

перевернуть мировоззрение и взгляд на воспитание более 1000 мамочек.

Многие проблемы я знаю изнутри, так как сама являюсь мамой двух замечательных деток.

В этой книге рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются практически все мамы, а способы решения этих проблем я (будучи профессиональным психологом) многократно проверила на практике (на тренингах, консультациях родителей, при работе с «трудными» и непослушными детьми и т. д.) и теперь рассказываю о них в этой книге.

Вы приобретаете не просто книгу, а советчика и помощника, который научит справляться с неожиданными для молодой мамы психологическими и семейными проблемами, поможет наслаждаться материнством в полной мере и т. п. Я искренне хочу помочь мамам найти гармоничный путь воспитания своих деток. Без истошных воплей, без мамских истерик, но... не так, чтобы держать все в себе. В этой книге я буду учить вас, как безопасно выплеснуть свою агрессию, не навредив ребенку и себе. Предложу четкие шаги и дам задания, которые необходимо будет выполнить.

В книге разобраны основные причины срывов и изложены пошаговые рекомендации для их устранения. Очень много практических упражнений и рекомендаций:

От автора

- как выйти из состояния эмоционального выгорания — ведь именно оно является основной причиной срывов;
- что делать, если разрушена эмоциональная связь с ребенком;
- как вернуть ребенку чувство безопасности;
- какие упражнения подойдут для профилактики срывов;
- что сделать, если все-таки накрывает.

Все рекомендации расписаны подробно, дана пошаговая инструкция и разобраны самые распространенные родительские ошибки, а также пути устранения их последствий.

Единственное условие: если уж вы взяли эту книгу в руки — выполните все задания. Это книжка не из разряда просто почитать на ночь. Это — книга-тренинг. Тут очень много практических заданий и упражнений на проработку прежде всего себя. Выполняйте все задания без исключения, какими бы безумными они вам ни казались. Некоторые задания можно будет выполнять прямо в книге, для других потребуется блокнотик или тетрадка. Поэтому рекомендую завести отдельную красивую тетрадку, где вы будете выполнять домашние задания и записывать свои результаты.

И да, не ждите, что что-то изменится само, просто оттого, что вы прочитаете книгу. И если вы ожидаете получить информацию о том, как приручить детей и сделать их послушными, а самим при этом не меняться, — то вы прогадали. Хотите результат? Приложите усилия. Я не обещаю, что будет легко, порой совершенно не будет желания делать задания, иногда будет включаться отрицание («Ну что за БРЕД!»), но дойдите до конца, выполните КАЖДОЕ задание.

Для вашего удобства все задания будут выделены по тексту. Для выполнения некоторых из них потребуются время и самодисциплина, но если вы дойдете до конца — обещаю, что результаты вас непременно порадуют.

Глава 1

**Мама не робот,
она может ошибаться**

С ПРОБЛЕМОЙ крика и срывов на детей в определенный момент сталкиваются абсолютно все мамочки. Для меня эта тема имела очень большую личную значимость. И сейчас я совершенно не собираюсь никого критиковать или спорить с вашими методами воспитания.

Когда я родила старшую дочку (Лилию), мне было 20 лет, и, конечно, у меня не было совершенно никакого опыта. То мое представление о материнстве, которое я холила и лелеяла 9 месяцев, пока была беременной, разбилось вдребезги на второй же день после возвращения из роддома. Ни мой возраст, ни моя неопытность не являются оправданиями. Но да, признаюсь, я тоже кричала на Лилию. И не просто кричала — я срывала свой гнев так, что звенело в ушах. Срывалась на беззащитную маленькую девочку, которая не могла мне ответить, по абсолютно разным причинам:

- страх за нее;
- искренняя уверенность в том, что по-другому она меня не слышит (а ей было всего 3 года);