

Содержание

Об авторах	13
Предисловие	15
Введение	19
Глава 1. Наш мозг и воспитание детей	23
Чувства для двоих	24
Доисторические шаблоны поведения родителей в современном мире	25
Основы нейропсихологии: ознакомительный курс по анатомии и функционированию мозга	27
Строение мозга	28
Нейропластичность и перепрограммирование структур мозга	32
Добро пожаловать в тренажерный зал для мозга!	34
Когнитивно-поведенческая терапия для перепрограммирования родительского мозга	35
Итак, приступим	36
Сбалансированная система показателей для родителей: состояние “До”	37
Мотивация: чего вы достигнете, выбрав этот путь	45
Как это упражнение перестраивает ваш родительский мозг	46
Момент для размышлений	47
Глава 2. Сила самосострадания для родителей	49
От стыда и вины к самосостраданию	52
Режим стыда и вины родительского мозга	52
Самосострадание для двоих	54
Популярные мифы о самокритике и чувстве вины	57
Критическое тренерство против сострадательного наставничества	59
От стыда и вины к решению проблем, наполненному состраданием к себе	62
Родительский мозг как эффективное средство решения проблем	67
Как упражнения по развитию самосострадания перепрограммируют родительский мозг, позволяя снизить уровень стресса и тревожности	69
Глава 3. Реальность вместо катастрофы	71
От катастрофического мышления к реалистичному	74
Когда обнаружение опасности вводит в неэффективный режим тревожности	74

Функция катастрофического мышления	76
Цена застревания в режиме катастрофического мышления	78
Катастрофическое мышление для двоих	79
Мозговой спам выдается за приоритетные сообщения	80
Бросаем вызов мозговому спаму	83
Мысли катастрофической тревожности, ведущие к глубинному страху	84
Обратная сторона мыслей катастрофической тревожности: ваши ценности	86
Как упражнения, направленные на перестройку мышления, перепрограммируют родительский мозг, чтобы снизить стресс и тревожность	88
Глава 4. Дар вашего присутствия	89
От обыденной жизни к осознанности	92
Осознанная жизнь для двоих	93
Родительский мозг при жизни без осознанности	94
Мозг и осознанность	95
Отправляемся в тренажерный зал осознанности мозга	96
Повышение способности мозга к распознаванию	99
Лайфхаки для практики осознанности	102
Приучите себя поддерживать осознанность	103
Мантры осознанности	103
Осознанное питание	103
Как упражнения на осознанность перепрограммируют родительский мозг, чтобы снизить стресс и тревожность	107
Глава 5. Свобода от прошлого	109
Учимся справляться с эмоциональной болью	113
Неизбежные исторические болевые точки	114
Стресс, воспоминания и мозг	115
Прошлое вторгается в настоящее	117
Терпимость к стрессу для двоих	118
В нас запрограммирована способность избегать беспокойства	119
То, чему мы сопротивляемся, сохраняется	120
Получение помощи на необходимом уровне	121
Отодвигаем прошлое в прошлое	122
Развивайте наблюдательность	123
Метод экспозиции и предотвращения реакции (ЭПР)	125
Формирование более устойчивого мозга	125
С чем вы можете справиться	126
Неверные представления об эмоциональном расстройстве	128
Кратковременная боль, долгосрочная выгода	131
Индивидуальная настройка плана ЭПР	135

Выполнение плана ЭПР	136
Экспоненциальный прогресс	136
Как преодоление исторических болевых точек перепрограммирует мозг	137
Глава 6. Обретение спокойствия	139
Наше трудолюбивое миндалевидное тело	142
Регулирование эмоций для двоих	143
Успокаиваем миндалевидное тело	144
Воздействие стресса на тело	144
Физиологические изменения в организме при реакции “бей–беги–замри”	145
Воздействие стресса на ваше тело	147
Активизация реакции “отдых–и–переваривание”	148
Действуйте с осторожностью	149
Медленное дыхание: регулятор громкости ваших эмоций	150
Снятие напряжения с нервной системы	152
ПМР: клапан снятия давления для нервной системы	153
ПМР в реальном мире	155
Как эти упражнения перепрограммируют родительский мозг для снижения стресса и тревожности	157
Измените канал своего сознания	157
Инструмент достижения уравновешенности “3–3–3”	158
Изменение чувственного опыта	159
Ежедневно работайте над мышцами регулирования эмоций	161
Как упражнения по снижению стресса и беспокойства перепрограммируют родительский мозг	163
Глава 7. Отказ от контроля	165
Неизбежность борьбы за власть между родителями и детьми	170
Контроль действительно дает выигрыш?	172
Иллюзия контроля	174
Отказ от контроля для двоих	175
Терпимость к беспокойству и неопределенности	175
Формы проявления контроля	177
Заставьте принятие работать на вас	179
Мозг вашего ребенка при расширении автономии	187
Как упражнения на принятие перепрограммируют родительский мозг, чтобы снизить стресс и тревожность	189
Глава 8. Живите в соответствии со своими ценностями	191
Взлеты и падения в жизни, ориентированной на ребенка	194
Ценностно-ориентированное воспитание	195
Ценностно-ориентированная жизнь для двоих	196
Потеряли самого себя?	197

Родительский мозг о ценностно-ориентированной жизни	198
Итак, что на самом деле важно для вас?	199
Внимание: остерегайтесь ценностей со скрытым значением “нужно”	201
Что важно для вашего ребенка	203
Возьмите обязательство делать то, что важно для вас	205
Так много ценностей и так мало времени: поиск баланса	207
Приветствуйте свой встревоженный родительский мозг, когда он являет себя	208
Как упражнения по выявлению ценностей перепрограммируют родительский мозг, чтобы снизить стресс и тревожность	209
Глава 9. Достаточно хорошее воспитание	211
Чувство вины у родителей	215
Перфекционизм: замкнутый круг стыда и отчаяния	215
Ловушки перфекционистского мышления	216
Стремление избегать или откладывать при сомнении	217
Родительский мозг стремится к перфекционизму	218
Достаточно совершенная жизнь для двоих	219
Время начать практиковать несовершенную жизнь	220
Примите неудачу	222
Переосмыслите несовершенное воспитание	224
Измените свои ожидания	226
Примите меры, чтобы делать меньше	227
Как упражнения по переходу к достаточно хорошему воспитанию перепрограммируют родительский мозг	229
Глава 10. Сохранение достижений	231
Извилистая дорога прогресса	241
Быть человеком означает время от времени испытывать родительский стресс и тревогу	241
Развивайте свои родительские достижения	242
Лучшая защита — это нападение	243
Когда вы заслуживаете большей поддержки	247
Несколько слов в заключение	248
Литература	253