

# Введение

Если ваш обычный день включает в себя больше моментов стресса и беспокойства, связанных с воспитанием детей, чем радости и удовлетворения, вы держите в руках именно ту книгу, в которой нуждаетесь. В наши дни родители в развитых странах в целом менее счастливы, чем бездетные взрослые, и исследования подтверждают мнение о том, что родители, как правило, испытывают больше эмоциональной боли, чем те, кто родителями не являются [9]. Одна из причин, по которым воспитание детей ассоциируется с таким сильным эмоциональным стрессом, заключается в том, что шаблоны поведения, прописанные в мозгу современных родителей, не сильно изменились с тех пор, когда хищники представляли реальную угрозу для беспомощных маленьких детей.

В те давние времена мозг человека всегда должен был находиться в состоянии повышенной готовности. Жизнь в XXI веке, безусловно, также таит в себе много опасностей, но те внимание и подход к решению проблем, которые нужны родителям для защиты детей и заботы о них сегодня, сильно отличаются от того, в чем нуждались родители в доисторические времена. Таким образом, в то время как наш вид выжил во многом благодаря именно настороженному, постоянно ориентированному на защиту родительскому мозгу, его чрезмерная и гиперактивная система *бей–бегги–замри* сейчас может привести к эмоциональной невыдержанности, хроническому стрессу и снижению удовлетворенности жизнью.

Как психотерапевты, специализирующиеся на тревожности, авторы этой книги встречались с бесчисленным количеством клиентов, которые изо всех сил пытались справиться с эмоциональной нагрузкой, связанной с неотступными, постоянно меняющимися требованиями современного воспитания. Хотя имеется огромное множество книг по самопомощи для *родителей тревожных детей*, мы задались вопросом, где находятся ресурсы для *подверженных стрессу, тревожных родителей*. И вот наш ответ: если вы ищете облегчения от постоянного стресса и тревожности родителя, мы очень рады, что вы нашли эту книгу.

Эта книга — путеводитель, раскрывающий все секреты понимания особенностей работы вашего *родительского мозга*. Она полна советов, реко-

мендаций и упражнений, основанных на фактических данных и направленных на уменьшение стресса и тревожности, а также на увеличение радости и жизненной силы. Практически работая с предлагаемым материалом, вы станете лучше понимать, как работает ваш мозг в отношении воспитания детей. С помощью ряда умственных упражнений вы сможете настроить и расширить нейронные связи в структурах своего мозга, связанные со сбалансированным и эффективным воспитанием детей. Благодаря такому расширению своих умственных способностей вы будете лучше подготовлены к преодолению любых трудностей всякий раз, когда будут возникать стрессовые ситуации, связанные исполнением родительских функций. Вы сможете действовать в подобных ситуациях как более подготовленный, спокойный и эффективный родитель.

Вы, вероятно, уже предпринимали попытки уменьшить стресс, снизить тревожность и найти полезные рекомендации для решения родительских проблем. Поэтому вполне естественно задаться вопросом, чем эта книга отличается от всего того материала, который вы уже успели попрактиковать. Нам, авторам, это вполне понятно, ведь мы работали со многими родителями, которые чувствовали то же самое. Суть в том, что здесь мы призываем вас (и наших замечательных клиентов), образно говоря, “надеть кислородную маску на себя, прежде чем помогать надеть ее окружающим”. Мы призываем вас рассматривать заботу о себе как нечто большее, чем пена для ванн, ароматические свечи или подарочная карта на массаж. Хотя моменты отдыха прекрасны и необходимы, иногда забота о самом себе — это тяжелая работа! Забота о себе означает инвестирование в себя как человека и родителя, когда вы предпринимаете определенные шаги, чтобы чувствовать себя более спокойно и эффективно в своей повседневной жизни. Оказывается, чтобы помочь вашему родительскому мозгу преодолеть схемы поведения, эффективные для преодоления стрессовых родительских моментов в давно ушедшей жизни, нужно думать и вести себя по-новому, более адаптивно.

Изучив эту книгу и начав применять предлагаемые в ней инструменты и навыки в своей жизни, вы со временем приобретете более развитые родительские способности, включая следующие (но не ограничиваясь ими).

- Замена жесткой, осуждающей самокритики поддерживающим состраданием.
- Взгляд на мир вокруг через обоснованные, реалистические очки (а не через панические шторы наихудшего сценария).

- Принятие настоящего момента и использование преимуществ осознанного воспитания.
- Освобождение от давления собственного прошлого и воспоминаний о болевых точках в вашей жизни.
- Управление своими сильными эмоциями (а также эмоциями ваших детей).
- Принятие ограничений для возможности контроля и выработка большего доверия к вашему ребенку.
- Обращение к тому, что вы цените больше всего, непосредственно посреди напряженной и ориентированной на ваших детей жизни.
- Способность быть *достаточно хорошим* родителем в этом, безусловно, несовершенном мире, а не стремиться к нереалистичному, перфекционистскому воспитанию.
- Способность испытывать долгосрочное, устойчивое эмоциональное благополучие.

Однако укрепления “ментальных мускулов” вашего родительского мозга вокруг этих основных навыков преодоления трудностей не произойдет, если вы просто прочитаете эту книгу. На ее страницах есть много замечательных идей, но настоящее волшебство происходит лишь тогда, когда эти концепции применяются на практике. Воспринимайте эту книгу как членский билет в тренажерный зал для вашего мозга, а не как приглашение прослушать лекцию.

В каждой из глав этой книги вы познакомитесь с разными родителями, пытающимися справиться со схожими стрессовыми и вызывающими тревогу ситуациями. Одни из них застряли в своей тревожности, а другие практикуют один (или несколько) из упомянутых выше основных навыков родительского выживания. Далее в каждой из глав представлены пояснения, чтобы помочь вам понять, что же делает эти навыки такими мощными, снижающими стресс и улучшающими качество жизни. В оставшейся части каждой главы приводятся целевые упражнения для укрепления нейронных сетей вашего мозга и даются рекомендации по их выполнению. Перенастройка вашего родительского мозга для более эффективной работы требует целенаправленной практики и активных действий, но это необходимо для успешной его трансформации. Ментальные мышцы нуждаются в упражнениях точно так, как и любые другие мышцы тела. Чем чаще вы будете активизировать эффективные ментальные схемы преодоления

трудностей, тем более сильными будут становиться соответствующие нейронные сети и тем чаще они будут автоматически активизироваться в будущих стрессовых сценариях.

Мы знаем, как трудно занятым родителям находить время и силы на совершенствование самих себя. Делая очередной шаг к более спокойной и наполненной радостью жизни, не забывайте, что ваша тяжелая работа приведет к экспоненциальному росту достигнутых преимуществ. И не только вы выиграете от менее тревожного и более спокойного родительского мозга — ваш ребенок также получит большую выгоду от этого вклада в благополучие всей вашей семьи. Обратите внимание на разделы с заголовками “... для двоих”, в которых мы рассказываем, как навыки, которые вам предлагается практиковать, могут дать преимущества и вам, и вашему ребенку, — “два по цене одного”. Благодаря зеркальным нейронам мозга между вами и вашим ребенком есть взаимная обратная связь (подробнее об этом речь пойдет ниже), и когда ребенок увидит, что вы теперь справляетесь с трудными моментами более спокойно и эффективно, его мозг также начнет перестраиваться, чтобы аналогичным образом с большей легкостью выходить из трудных ситуаций, неизбежных в нашей жизни. И вашему ребенку не потребуется прилагать какие-либо усилия, чтобы получить эти преимущества. Никаких упреков в его адрес, принуждений или побуждений к более эффективному поведению в сложные моменты. Когда вы начнете работу над своим родительским мозгом, его мозг в конечном итоге просто последует вашему примеру. Следовательно, вы вступаете на путь положительных изменений не только для себя, но и для всей своей семьи.

Итак, пришло время побаловать себя и свой родительский мозг практически безграничными возможностями воспитания детей с меньшими стрессами и тревогами. Мы надеемся, что эта книга даст вам и вашей семье все необходимые инструменты, чтобы свести стрессовые моменты к минимуму и увеличить количество моментов радости, единения и удовольствия. Вы и ваша семья заслуживаете этого!

С огромной благодарностью ко всем родителям,

- **Дебра Киссэн**, д-р философии, лицензированный клинический психолог,
- **Миха Иоффе**, д-р философии,
- **Ханна Ромен**, лицензированный клинический социальный работник