

ГЛАВА 3

Управление СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Противостояние дискомфорту

Представьте себе следующую ситуацию. Прекрасное летнее утро, вы собираетесь на весь день пойти с детьми на пляж. Вы встали пораньше, чтобы собрать все необходимое — полотенца и крем для загара. Дети еще спят, в доме все спокойно, но вместо того, чтобы предвкушать отдых, вы чувствуете тревогу, напряжение и даже разочарование. В голове мелькают мысли о том, что ваш непослушный ребенок начнет спорить в машине или будет вести себя агрессивно из-за самой незначительной просьбы. В голове всплывают воспоминания о предыдущей попытке семейного отдыха, когда вы были вынуждены повернуть обратно, не доехав до пляжа, потому что у ребенка началась бурная истерика. Ваша тревога и разочарование сменяются чувством вины и, местами, стыда. Вы убеждаете себя, что сегодня все может быть иначе. Тем не менее, вы не можете избавиться от плохого настроения, и ваши переживания только усиливаются. Звучит знакомо? Это реальность для большинства семей, борющихся с ВОР.

Вы еще не забыли, что такое *гипербдительность* и *триггеры*, обсуждаемые в главе 1? Ваш мозг, пережив негативный опыт в прошлом, не ожидает от ребенка с ВОР ничего хорошего. Вы чувствуете себя напряженно рядом с ребенком не потому, что *хотите* этого, а потому что ваш мозг пытается предупредить и подготовить вас к наиболее плохому варианту развития событий. Вспыльчивое поведение вашего ребенка является серьезной преградой в семейных отношениях. Родители, которые я консультирую, часто сообщают о возникновении у них болезненных, противоречивых переживаний, вызванных оппозиционным поведением их ребенка. Для достижения прогресса в семейных отношениях вам нужно научиться преодолевать дискомфорт, обусловленный такими переживаниями, и спокойно относиться к ним в самых сложных эмоциональных ситуациях.

Гнев, печаль, страх и стыд

У вас может возникнуть непреодолимое желание пропустить этот раздел. Кому же хочется заикливаться на гнев, печали, страхе или стыде? Но все же пересильте себя и попробуйте разобраться, как эти чувства влияют на вас и ваши отношения с ребенком.

Во-первых, постарайтесь понять, что проявлять негативные эмоции — это абсолютно нормально. Они являются естественной реакцией на раздражающие факторы, которым вы подвергаетесь при общении с ребенком. Внимательно присмотритесь к своим наиболее сильным эмоциям, таким как гнев, и постарайтесь выяснить, что за ними стоит. Как оказалось, очень часто за гневом и чувством вины стоит *печаль* — мы всячески стараемся избегать печали, прикрывая ее вторичной эмоцией. Каким бы неприятным ни был гнев, он оказывается более сильной эмоцией, чем печаль, хотя чувство контроля, которым он наделяет нас, редко длится долго. Я готова поспорить, что в большинстве случаев ваш гнев на ребенка с ВОР вызван печалью из-за тяжелой борьбы с расстройством и страхом за будущее.

Описывая свои чувства к ребенку с оппозиционным поведением, родители упоминают о терзаниях, вызванных чувствами вины и стыда. Обе эмоции вполне естественны, но чувство вины, хотя и более болезненное, все же несколько полезнее стыда. При умеренном проявлении чувство вины позволяет родителям понять, что проблемы в отношениях с ребенком часто вызваны их непреднамеренными поступками. При правильном подходе оно помогает прийти к решению проблем и изменению родителями собственного поведения. С другой стороны, стыд невероятно отравляющий. Стыд говорит вам, что вы плохой родитель, и обвиняет вас в ненадлежащем поведении ребенка. Вместо того чтобы мотивировать вас, как это делает чувство вины, стыд мешает родителям обратиться за столь необходимой им помощью.

Вы, конечно же, знаете, что воспитание ребенка с ВОР означает частое переживание сильных и неприятных эмоций. Но поскольку вы выбрали эту книгу, я осмелюсь предположить, что вы полны решимости преодолеть все трудности, стоящие у вас на пути, чтобы

улучшить отношения со своим ребенком, несмотря на испытываемую боль или тревогу.

Для достижения прогресса вам нужно научиться изменять не сами чувства, а свое *отношение* к ним. В этом вам помогут стратегии, основанные на осознанности, терапии принятия и ответственности (АСТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Развивая навык осознанности, вы сможете дистанцироваться от своих сильных эмоций. Научившись совершать небольшую передышку между первоначальным чувством — скажем, гневом — и последующей эмоциональной реакцией, вы будете сохранять спокойствие даже в самых сложных ситуациях.

МЕДИТАЦИЯ. Наблюдение за эмоциями и мыслями

Уединитесь на пять минут в тихом, комфортном месте. Установите таймер или наведите будильник в телефоне.

В течение нескольких минут сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубоко вдыхайте носом и медленно выдыхайте ртом. Делайте настолько большие вдохи, чтобы живот расширился, — при выдохах живот должен возвращаться к прежнему состоянию. Заметив, что ваше внимание рассеивается, как можно сильнее сконцентрируйтесь на дыхании.

На несколько минут закройте глаза и сосредоточьтесь на испытываемых чувствах. Прислушайтесь к ощущениям, возникающим в вашем теле. Если у вас не получается распознать возникающие чувства, то просто отметьте, комфортно вам или нет.

Теперь представьте прекрасное голубое небо с пушистыми белыми облаками, которыми разносятся легким, приятным ветерком. Представьте, что аккуратно укладываете каждую испытываемую эмоцию на проплывающие мимо облака.

Внимательно следите за движением облаков в небе. Они неспешно проплывают перед вами — и столь неспешно исчезают вдаль. Если отдельные облака задерживаются перед вами намного дольше остальных, то не отгоняйте их, а позвольте остаться. Скоро ветер унесет их прочь.

Заметив, что начинаете оценивать свои чувства или отвлекаться, как можно сильнее сосредоточьтесь на исчезающих вдали облаках.

Постарайтесь проделать то же самое со своими мыслями, понаблюдав за ними в течение нескольких минут.

Поместите мысли и суждения, проносящиеся у вас в голове, на облака. Неважно, насколько сильно они отвлекают или беспокоят вас, позвольте облакам с мыслями уплыть от вас вдаль. Помните, что это всего лишь мысли, и сами по себе они не имеют силы. Отметьте, как они выглядят и какие чувства вызывают, но никак не реагируйте на них. Просто позвольте им проплыть мимо вас.

Если мысли застревают на месте или вызывают осуждение, это нормально. Позвольте им остаться — вскоре они продолжат свое движение.

Как только прозвучит сигнал будильника или таймера, сделайте пять глубоких вдохов и медленных выдохов, чтобы закончить медитацию.

Ловушка избегания

Избегание — это очень заманчивая попытка уклониться и/или подавить болезненные чувства, мысли и события. Это естественная реакция человека на боль и страдания; она обещает комфорт взамен дискомфорту.

К сожалению, чем чаще вы избегаете вещей, вызывающих сложные эмоции, тем более непосильными они становятся, что побуждает избегать их как можно сильнее. Когда источником дискомфорта становится ваш ребенок, избегание сильно подрывает уверенность родителей в собственных возможностях и снижает потенциал ребенка к росту и совершенствованию. Для правильного преодоления трудностей нужно не отстраняться, а принять их, проявив терпение и выдержку, чтобы продвинуться вперед, несмотря на возникающие сложности.

Избегание у всех проявляется по-разному и далеко не всегда принимает форму физического наказания, которое направлено на предотвращение раздражающего поведения (например, когда

вы отправляете непослушного ребенка в его комнату, чтобы разрядить обстановку). Ниже описано несколько наиболее распространенных способов избегания, к которым прибегают в семьях с детьми, страдающими ВОР.

- **Смирение/отчаяние.** К тому времени, когда родители приходят ко мне на консультацию, они находятся в крайне подавленном состоянии. Обычно я слышу от них, что “все бесполезно”, “ничего не помогает” или “я не знаю, что еще могу сделать”. Опуская руки, вы, конечно же, отгораживаетесь от страха и печали, но теряете всякую надежду на улучшение отношений.
- **Задабривание/потакание.** Устали от постоянных нервных срывов своего ребенка? Я вас не виню. К сожалению, потакая своему вспыльчивому ребенку в попытке избежать очередного взрыва эмоций, вы только подкрепляете его дерзкое поведение. Часто такая форма избегания проявляется в непоследовательности — например, в несоблюдении заявленных последствий или в непреднамеренном поощрении неподобающего поведения ради сохранения спокойствия.
- **Чрезмерный контроль/наказание.** Некоторые родители пытаются избежать дискомфорта, вызванного поведением их ребенка, прибегая к наказаниям и жесткому контролю поведения. В своем намерении помочь ребенку вести себя надлежащим образом они устанавливают строгие правила и суровые наказания, неустанно контролируя их соблюдение. Хотя правила поведения играют важную роль в воспитании детей с ВОР, такая форма избегания обычно приводит к противоположному эффекту, поскольку не дает ребенку обрести уверенность в способности добиться успеха и приводит к излишнему напряжению в отношениях.
- **Оправдание/обвинение.** Еще одна распространенная стратегия избегания, которая сводится к оправданию или обвинению других в оппозиционном поведении ребенка (“она слишком устала”, “учитель был очень строг с ним”). Подобные эмоциональные заявления позволяют родителям избежать восприятия ребенка как “плохого”, что предполагает разделение его

на “хорошую” и “плохую” части, отказываясь воспринимать его как целостную личность со сложными потребностями.

- **Разделение/отстранение.** Родителям очень трудно поддерживать эмоциональную связь с ребенком, страдающим ВОР, поведение которого одновременно привлекающее и пугающее. В попытке избежать проблем они могут эмоционально отстраняться от своего ребенка. Мне доводилось много раз слышать, как родители говорят: “Я не могу с ним общаться”, “Я люблю ее, но у нее очень скверный характер” или “Я не чувствую к нему того же, что к другим своим детям”. На самом деле они очень сильно любят своих детей, но настолько эмоционально подавлены, что невольно прибегают к подобной психологической защите для противодействия ВОР.
- **Гнев.** Родители, которые ежедневно подвергаются агрессивным нападкам со стороны ребенка с оппозиционным поведением, обычно обращаются к гневу, чтобы приглушить чувства печали и страха. Поведение ребенка с ВОР совершенно непредсказуемо и без терапевтического вмешательства может приобретать пугающие и очень болезненные формы. Гнев позволяет родителям чувствовать себя менее уязвимыми, чем страх и боль, он приносит ситуативное облегчение и позволяет избавиться от тревоги. К сожалению, он мало подходит для решения проблем, с которыми приходится сталкиваться родителям детей с ВОР.

Хотя стратегии избегания обеспечивают кратковременный комфорт, в долгосрочной перспективе они заметно усиливают дистресс, подкрепляя нездоровые модели поведения вместо того, чтобы выявлять и противостоять им.

Отказ от избегания

Теперь, когда вы узнали о наиболее распространенных ловушках избегания, давайте разберемся, как из них можно выбраться. Чтобы выбраться из ловушки избегания, для начала нужно признать, что вы в нее попали. Поскольку вы читаете эту книгу, осмелюсь предположить, что вы осознаете, что нуждаетесь в помощи

в преодолении бесполезных моделей поведения, в которых вы застряли вместе со своим ребенком.

Какие из описанных в предыдущем разделе ловушек избегания характерны для вашего случая? Пришло время разобраться в том, какие ваши действия вызывают негативную реакцию у вашего ребенка. Я не собираюсь лишний раз обвинять или осуждать вас, а всего лишь призываю определиться с поведением, требующим изменения. Поскольку мы в силах изменить только то, что признаем, мне хотелось бы, чтобы вы были предельно искренними при выявлении у себя избегающего поведения. Не кажется ли вам, что вы отстраняетесь от ребенка, когда не можете справиться с его эмоциональными реакциями? Вам легче уступить его истерикам или продолжать настаивать на своем? После того, как вы прогневались на своего ребенка, остается ли у вас чувство стыда и вины?

Признать свои недостатки не так трудно, как кажется, и не настолько болезненно, как застрять в ловушке избегающего поведения. У вас больше возможностей преодолеть трудности, чем вы думаете.

УПРАЖНЕНИЕ. Письмо своему ребенку

Следующее упражнение научит вас выражать свои чувства ребенку открытым, честным и безопасным способом. Вы *не будете* передавать написанное письмо своему ребенку, но в нем вам нужно будет признать влияние поведения вашего ребенка на вас и выразить надежды и мечты, которые вы все еще возлагаете на него.

Напишите в рабочем блокноте письмо, которое *не нужно* передавать ребенку, включив в него следующие заявления.

- Когда ты родился, у меня были мечты и планы на тебя. (Укажите их.)
- Вот что я люблю в тебе. (Укажите качества, которыми вы восхищаетесь в ребенке, и за что именно его любите.)
- Я все еще верю в твое счастливое будущее. (Ответьте, чего вы больше всего хотите для своего ребенка?)

- Вот какие чувства вызывают у меня твои поведение, слова и отношение. (Будьте предельно честны, даже если это нелегко.)
- Вот какое влияние оказали твоё поведение и симптомы ВОР на мою жизнь. (Укажите влияние, оказываемое на отношения с другими людьми, вашу карьеру, благополучие, убеждения и устремления.)
- Я пытался справиться с ситуацией следующими способами. (Какие навыки помогли вам справиться с ситуацией, а какие — нет?)
- Чтобы преодолеть влияние твоего поведения на меня, я старался избегать следующих неприятных мыслей, чувств и ситуаций. (Перечислите стратегии избегания, к которым вы прибегали.)
- Вот почему я по-прежнему надеюсь на лучшее. (Если вы читаете эту книгу, то, конечно же, надеетесь на улучшение отношений — в чем оно состоит?)

Написав письмо, спрячьте его в надёжном месте или просто уничтожьте. Важность представляет не само письмо, а содержащиеся в нём выражение боли и признание влияния ВОР на вас, осознание которых понадобятся вам на следующем этапе работы над собой.

Сила принятия

Мы много говорили об избегании и склонности родителей отстраняться от сложных мыслей, чувств и ситуаций. Вы, как большинство других родителей, задаетесь вопросом, как же правильно реагировать на испытываемый дискомфорт? Неужели вы обречены на вечное страдание, раз не можете избежать неприятных чувств? Решение есть, и оно — в принятии. В психологии *принятие* подразумевает переживание мыслей, эмоций или ситуаций без попыток изменить или отвергнуть их.

В своей книге *Терапия принятия и ответственности* Стивен Хейс, Кирк Штротсаль и Келли Уилсон разделяют понятия *поведенческой готовности* и, собственно, *психологического принятия*.

Поведенческая готовность означает добровольное пребывание в настоящем моменте со своими мыслями, чувствами и переживаниями — зачастую очень болезненными. Вы можете осознанно находиться в настоящем моменте — даже несмотря на переживание сложных эмоций — ради того, что важно в вашей жизни, например, сохранения отношений с ребенком. Психологическое принятие предполагает “занятие заведомо открытой, гибкой и неосуждающей позиции в отношении происходящих событий”. Снова-таки, принятие — это намеренный и осознанный процесс, направленный на развитие гибкости, терпимости и в конечном итоге адекватной самооценки.

Процесс принятия можно сравнить с перетягиванием каната, где вы ухватились за один конец, а болезненные чувства, мысли или переживания — за другой. Чем сильнее вы тянете, тем большее противодействие вам приходится преодолевать. В психологическом контексте это означает, что чем больше вы сопротивляетесь негативным переживаниям, тем выше их интенсивность, продолжительность и частота. В рассматриваемой метафоре принятие сопоставимо с *отпусканьем каната*. Как только вы перестанете тянуть и отпустите свой конец каната, борьба прекратится, и вы перестанете участвовать в битве.

При правильном подходе принятие позволяет намного спокойнее реагировать на эмоциональный дискомфорт. Звучит противоречиво, но это действительно так. Постоянное переживание негативных мыслей и чувств приводит к депрессии, тревоге, проблемам со здоровьем и частому избеганию, которые только усиливают эмоциональный дискомфорт. Принятие — это наиболее простой и эффективный способ решения сложных эмоциональных проблем. Жизнь полна неприятных событий, от мелких разочарований до тяжелых потерь. Их невозможно избежать, поэтому лучший способ справиться с ними — принять такими, какие они есть, продолжая двигаться дальше, несмотря ни на что.

Отдельно хотелось бы провести различие между принятием и отказом от борьбы. В АСТ принятие означает *не отказ от борьбы*, а активное и целенаправленное противодействие. Принять

негативные мысли, чувства и переживания гораздо труднее, чем полностью отстраниться от них, — вам нужно будет проявить настойчивость и сохранить приверженность своим ценностям и устремлениям.

МЕДИТАЦИЯ. Принятие трудных эмоций

Этот способ медитация направлен на то, чтобы помочь вам справиться с неприятными переживаниями. Это безопасный и надежный способ обучения спокойствию в условиях дискомфорта.

В конце дня уединитесь на десять минут в тихом, спокойном месте. При желании наведите будильник.

В течение нескольких минут полностью сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубоко вдохните носом и медленно выдохните ртом. Ваше дыхание должно быть настолько глубоким, чтобы вы могли прочувствовать, как расширяется живот при вдохе.

Когда заметите, что ваше внимание рассеивается, как можно сильнее сконцентрируйтесь на дыхании.

Закройте глаза и вспомните все, что произошло с вами сегодня, начиная с момента пробуждения и заканчивая настоящим временем. Пропустите через свое сознание все хорошие и плохие события, случившиеся за день.

Теперь подумайте о самом сложном эпизоде сегодняшнего дня. Обратите внимание на мысли и чувства, которые сопровождают воспоминания и переживания наиболее трудного момента. Вызывают ли они дискомфорт? Если замечаете, что сопротивляетесь отдельным мыслям или чувствам, разрешите им побыть в вашем сознании, не отгоняя и не отстраняясь от них.

Наблюдайте за ощущениями в теле, вспоминая трудные моменты прожитого дня. Обращайте внимание на любые ощущения, возникающие по всему телу — от макушки головы до кончиков пальцев на ногах — тепло, напряжение и боль. Позвольте этим ощущениям быть, не отгоняйте их.

Сделайте пять глубоких вдохов носом и медленных выдохов ртом.

Представьте, как бережно извлекаете сложные чувства из сегодняшних трудных переживаний. Представьте, что держите их в своих открытых ладонях. Обратите внимание на то, как они выглядят, какие чувства вызывают и насколько тяжелы. Рассмотрите их со всех сторон.

Заметив, что отвлекаетесь, как можно сильнее сконцентрируйтесь на ощущениях. По окончании вообразите, что бережно выкладываете чувства рядом с собой.

Как можно подробнее изучите мысли о своих сегодняшних неудачах. Представьте их в виде непрерывного, плавного потока слов, проносящегося перед вами. Постарайтесь рассмотреть в нем отдельные буквы — обращайтесь внимание на их форму и цвет. Воспринимайте мысли как поток связанных друг с другом слов. Позвольте словам проноситься перед вами, пока они не перемешаются между собой и не станут потоком букв.

Сделайте пять глубоких вдохов и медленных выдохов, а затем представьте в виде потока слов все болезненные переживания, трудные мысли, чувства и физические ощущения, возникшие у вас в течение дня. Изучите их во всех подробностях. Убедите себя в том, что они действительно существуют.

А теперь представьте себя внутри облака дискомфорта, образованного неприятными мыслями, переживаниями и чувствами, и напомните себе, что вы достаточно сильны, чтобы выдержать вызванные ими трудности.

Сделайте пять глубоких вдохов и плавных выдохов. Медленно откройте глаза. Как вы себя чувствуете? Что замечаете?

Противостояние боли

Как научиться принимать боль, если мозг делает все возможное, чтобы оградить нас от болезненных переживаний? Первым делом постарайтесь не отворачиваться от боли, которую обычно подавляете или избегаете. Каждый день вы испытываете множество эмоций, независимо от того, осознаете это или нет. Вы можете чувствовать раздражение в автомобильной пробке, тревогу

на большой конференции или радость перед романтическим ужином. Сопровождающие их чувства и мысли приходят и уходят, постоянно сменяя друг друга.

Обычно мы отгораживаемся от негативных переживаний — это приносит кратковременное облегчение, но не избавляет от боли. На самом деле, она только усиливается. Осознанно поддаваясь своим болезненным переживаниям, вы сосредотачиваетесь на том, что происходит в настоящий момент, вместо того чтобы сопротивляться им.

Готовы ли вы научиться принимать боль, чтобы преодолеть ее? АСТ учит нас жить в соответствии со своими ценностями и стремиться к ответственному поведению, основанному на ценностях, независимо от переживаемого и ощущаемого в настоящий момент. В вашем случае это значит быть открытым для боли, вызванной борьбой вашего ребенка, и поддерживать с ним хорошие отношения, которые являются наибольшей ценностью для вас. Это позволит поднять самооценку, а также избавиться от чувства вины и угрызений совести. Поначалу вам будет чрезвычайно сложно принимать неприятные переживания, но со временем вы научитесь делать это намного легче и быстрее.

Вперед, невзирая на трудности

Для долгосрочного, устойчивого изменения своего поведения и поведения своего ребенка вам нужно будет многое сделать. Вам предстоит нелегкий путь, полный преград и разочарований. Вы будете спотыкаться, а иногда даже падать. Когда это произойдет, вспомните о цели, которую вы преследуете. Чтобы помочь ребенку справиться со стоящими перед ним вызовами, вам и ему придется развить новые навыки. Это потребует перемен, которые могут показаться вам нелогичными или неестественными с позиции вашего нынешнего поведения. Будьте снисходительны к себе, преодолевая трудности. Успех не в совершенстве, а в упорстве.

Препятствия на вашем пути подскажут, над чем нужно поработать более усердно и настойчиво. Не нужно торопиться. Чем

больше времени вы уделяете формированию новых привычек, тем дольше вы будете придерживаться их в будущем.

УПРАЖНЕНИЕ. Принятие

“Почему мой сын такой злой?” “Почему моя дочь не понимает меня?” “Почему жизнь так трудна?!” Подобные вопросы, начинающиеся на “почему”, способствуют избеганию, потому что фокусируют внимание на том, как, по нашему мнению, все *должно быть*, а не на том, как все в действительности происходит.

Запишите в своем блокноте 10 болезненных вопросов, начинающихся с “почему”, которые вы часто задаете себе или своему ребенку в сложных ситуациях. Теперь преобразуйте их в утвердительные предложения, которые также запишите в блокнот. Например, вопрос “Почему она не понимает меня?” можно перефразировать как “Она не понимает меня”, а вопрос “Почему жизнь так трудна?” — как “Жизнь так трудна”. Цель упражнения состоит в том, чтобы помочь вам сосредоточиться на текущем моменте, — увидеть и принять вещи такими, какие они есть в настоящий момент, а не судить о них.

План действий: забота о себе

Забота о себе — это неотъемлемая составляющая благополучия. Забота о себе никак не связана с эгоизмом, наоборот, она является обязательным условием заботы о других. Мне нравится рассматривать заботу о себе как навык, который нужно практиковать постоянно, подобно танцам или рисованию. Вы, как большинству других родителей, с которыми мне приходится работать, скорее всего, думаете: “У меня не хватает времени, чтобы заботиться о себе”. И я вас прекрасно понимаю. Вы невероятно заняты и подвержены стрессу, вызванному превратностями жизни. Но все же постарайтесь выделить время, чтобы позаботиться о себе. Ведь невозможно набрать воды из пересохшего колодца — проявляя заботу о себе, вы сможете восполнить жизненные силы, которые понадобятся вам для дальнейшей борьбы.

Составьте план ухода за собой на ближайшую неделю. Вспомните о вещах, которые придают силы или успокаивают вас. Это не должны быть сложные занятия. Остановитесь на простых вещах, не требующих много времени.

Запланируйте на каждый день по одному занятию, связанному с заботой о себе. Опишите суть занятий в блокноте или добавьте напоминания о занятиях по уходу за собой в рабочий календарь. Изложив свои намерения в письменном виде, вы будете более ответственно относиться к их исполнению. Ниже приведено несколько идей, с чего лучше всего начать. Предлагайте свои варианты!

- *Медитация или управляемые образы.* Согласно многочисленным исследованиям, улучшения настроения можно добиться, обратившись к техникам медитации и управляемых образов. С различными сценариями медитации можно познакомиться на Pinterest и YouTube. Рассматривайте варианты длительностью не более 10 минут.
- *Осознанность.* Техника пребывания в настоящем моменте. Начать развивать навык осознанности лучше всего со следующего упражнения. В течение двух минут укажите пять вещей, которые видите, четыре вещи, которые слышите, три вещи, которые можете потрогать, две вещи, которые можете понюхать, и одну вещь, которую способны попробовать на вкус. Это поможет вам закрепитесь в настоящем моменте.
- *Зарядка.* Спортивные упражнения издавна применяются для укрепления физического и психического здоровья. Они высвобождают эндорфины, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса, а также смягчают симптомы легкой депрессии и тревоги. Откажитесь от длительных и интенсивных физических нагрузок; чтобы держать себя в форме, достаточно 15-минутной пробежки или легкой зарядки.
- *Благодарность.* Доказано, что практика благодарности способствует проявлению положительных эмоций. Попробуйте каждый день перечислять три вещи, за которые вы благодарны другим,

или заведите “банку благодарности”, в которую будет ежедневно опускать записки с благодарностью кому-то или за что-то.

- *Время для общения.* Общение с теми, кто вам дорог, — пусть даже это будет домашний питомец — отличный способ пополнить запас жизненных сил. Только убедитесь, что участвуете в общении, а не “выпадаете” из него, уставившись в телефон или телевизор.

Выводы

- Переживание неприятных чувств и мыслей — важная часть работы над собой.
- Гнев, печаль, тревога, чувство вины и стыда — обычные, естественные чувства для родителей, сталкивающихся с ВОР своего ребенка.
- Избегание болезненных чувств, мыслей и ситуаций только усугубляет ситуацию.
- Принятие — это практика переживания неприятных эмоций и мыслей без попыток изменить или избавиться от них.
- Принятие — это активный процесс.
- Забота о себе — это жизненная необходимость, а не проявление эгоизма. Вы не можете дать другим то, чего у вас не осталось.
- Забота о себе — это практика, которая приносит пользу, только если уделять ей достаточно времени и сил.