

Хънтър Кларк-Фийлдс

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДОБРИ ХОРА

РЪКОВОДСТВО ЗА ОСЪЗНАТО РОДИТЕЛСТВО

София, 2021

HUNTER CLARKE-FIELDS
RAISING GOOD HUMANS
*A Mindful Guide to Breaking the Cycle of Reactive Parenting
and Raising Kind, Confident Kids*

Copyright © 2019 by Hunter Clarke-Fields, and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да
бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без
изричното съгласие на авторите и на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0859-7

— Хънтър Кларк-Фийлс —

КАК ДА
ОТГЛЕДАМЕ
ДОБРИ
ХОРА

Ръководство за
ОСЪЗНАТО
родителство

ПРЕДГОВОР ОТ Д-Р КАРЛА НОМБЪРГ

Превод от английски
Евелина Андонова



Съдържание

Предговор	9
Въведение	13

Част I

ПРЕКЪСНЕТЕ ЦИКЪЛА НА РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТТА

1 ЗАПАЗЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ	27
Вродените автоматични реакции	28
Осъзнатост: суперсилата, от която се нуждаят родителите	31
По-малко автопилот, повече присъствие.....	42
Медитацията като инструмент за понижаване на родителската раздразнителност	50
Какво да практикувате тази седмица	51
2 ОБЕЗОРЪЖЕТЕ ВАШИТЕ ТРИГЕРИ	52
Децата ни карат да се изправим пред собствените си нерешени проблеми.....	52
Обуздайте вашите тригери.....	58
Как да крещите по-рядко.....	64
Деактивирайте вашите тригери и усилете осъзнатостта си	75
Какво да практикувате тази седмица	76
3 ПРАКТИКУВАЙТЕ СЪСТРАДАНИЕ, КАТО ЗАПОЧНЕТЕ ОТ СЕБЕ СИ ...	77
Значението на нашия вътрешен глас	78
Лекът на самосъстраданието.....	81
Бъдете въплъщение на доброта и съчувствие	86
Престанете да се престаравате	94
Човеколюбието отвътре навън	97
Какво да практикувате тази седмица	98

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДОБРИ ХОРА

4	ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ТРУДНИТЕ ЧУВСТВА	99
	Обичайните реакции към чувствата.....	100
	Средният път: съзнателно приемане.....	102
	Как да помогнем на децата да преживеят трудните чувства.....	114
	Грижата за трудните чувства.....	121
	Какво да практикувате тази седмица.....	122

Част II

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДОБРИ, УВЕРЕНИ ДЕЦА

5	ЗА ДА ПОМАГАТЕ И ЛЕКУВАТЕ – СЛУШАЙТЕ	125
	Осъзнатият подход към проблемите.....	126
	Как лекува слушането.....	129
	Какво не бива да казвате.....	132
	Как да бъдем полезни.....	136
	Слушането укрепва връзката.....	143
	Какво да практикувате тази седмица.....	144
6	КАЗВАЙТЕ ПРАВИЛНИТЕ НЕЩА	145
	Когато проблемът е ваш.....	146
	Любяща и ефективна реч.....	165
	Какво да практикувате тази седмица.....	166
7	РЕШАВАЙТЕ ПРОБЛЕМИТЕ СЪЗНАТЕЛНО	167
	Традиционно разрешаване на конфликтите.....	169
	Разрешаване на конфликтите чрез балансиране на нуждите.....	173
	Силата на родителския авторитет.....	188
	Какво да практикувате тази седмица.....	190
8	ПОДДЪРЖАЙТЕ МИРА ВЪЩИ	191
	Съзнателно култивирайте връзката.....	192
	Ефективни родителски навици.....	199
	Опростете живота си, за да се радвате на спокойствие.....	205
	Промяната към по-осъзнат начин на живот.....	214
	Какво да практикувате тази седмица и занаят.....	216
	Благодарности.....	217
	Библиография.....	219

Въведение

Ставайки родители, ние често започваме да се изживяваме като учители на нашите деца, но скоро разбираме, че децата също са наши учители.

Даниъл Сийгъл и Мери Харцел*

Моите най-големи победи като майка са резултат от моментите, в които съм се проваляла. Сега ще ви разкажа за един от най-големите си провали:

Седях в коридора на втория етаж вкъщи и плачех. Не тихичко, а на глас, с истински сълзи, които карат лицето да почрвенеет и подпухне. Чувствах се така, сякаш бях участвала в битка за трофей. Но по-важното беше, че вътрешно се чувствах разбита. Зад вратата на детската стая двегодишната ми дъщеря също плачеше, изплашена от моя гняв. Това ми късаше сърцето, нищо че, както се казва, нейното беше по-скоро ред сълзи, ред сополи. Свих се на топка върху голия дървен под и зарових лице в дланите си.

Защо никой не ме предупреди, че да си родител е толкова тежко? Нали всичко щеше да бъде само изпълнени с любов, разтапящи сърцето мигове? Какво не ми беше наред?

Бях нещастна. Но след известно време признах пред себе си, че да си родител е ТЕЖКА работа. Постепенно осъзнах, че бях изкарала акъла на моето невинно дете. С държанието си бях застрашила нашите отношения. Би било лесно да обвиня нея и да

* Даниъл Сийгъл и Мери Харцел, *Грешките на нашите родители*. София: Колибри, 2016. (Всички бележки под линия са на преводача.)

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ДОБРИ ХОРА

наложо волята си. Но добре че имах благоразумието да проумея, че мога да започна отначало.

Изтрих с ръкав подпухналото си разплакано лице. Усецах как изтощеното ми тяло трепери. Поех си дълбоко дъх, станах, отворих вратата на детската стая и разтворих ръце за прегръдка.

Този ден там, в коридора, започна и моето пътешествие.

Щеше да ми бъде много по-лесно да ви разкажа тази история, ако тя беше приключила тук, с моя момент на просветление. Ще ми се да мога да ви кажа, че веднага след като дойдох на себе си, се зарекох никога повече да не крещя и занаяпред да бъда една щастлива майка. Но истината беше, че твърде много пъти бях избухвала срещу детето си и щях да продължа да го правя и за в бъдеще.

Не вярвах, че някога ще го кажа, но днес връзката между мен и дъщеря ми, която тепърва навлиза в пубертета, е по-силна от всякога. Да, аз продължавам да ѝ се ядосвам, но вече рядко викам по нея или по нейната по-малка сестра. На практика и двете момичета ми съдействат (през 98% от времето), без да се налага да ги заплашвам или наказвам.

Как постигнах това? Благодарение на твърдото ми намерение да прилагам стратегиите на осъзнатостта, състрадателното общуване и разрешаването на конфликти. Това е и темата на настоящата книга. От следващите страници ще научите как от кълбо нерви да се превърнете в мил, спокоен, съсредоточен, опитен и уверен родител. Инструментите, изложени тук, са помогнали на стотици хиляди родители да изградят онази позитивна, основана на доверие и отзивчивост връзка, която винаги са мечтали да имат с децата си.

От онези дни на почти постоянно раздразнение аз се отпавих на епично пътешествие, чиято цел бе да разбера самата себе си и моята дъщеря. Опитвайки се да променя навиците си, четях книги, експериментирах с различни практики, посещавах курсове и обучения и изкарвах дипломи. Години наред изучавах осъзнатостта и едновременно с това прилагах наученото в ежедневието си на родител. Научих се не само да не

избухвам, но и заздравих отношенията с децата си. Днес те ме слушат, защото *искат*, а не защото ги заплашвам. С тази книга се надявам да ви спестя години на четене, обучение, проби и грешки и директно да ви запозная с онези осем ключови умения от арсенала на родителя, които за мен са доказано най-ефективни.

Реалността на родителя

Преди да родя дъщеря си Маги, аз имах съвсем различна представа за гледането на деца. Въобразявах си, че моето дете с готовност ще изпълнява каквото му кажа, без да ми противоречи. Щях да бъда любяща, но строга майка, и двете с дъщеря ми щяхме да се разбираме идеално. Представях си как безгрижно обикаляме музеи, хванати ръка за ръка (давайте, посмейте се малко).

Но реалността ме фрасна право в лицето. Двегодишната Маги не само че не ме слушаше, а буквално се опъваше на почти всичко, което казвах. Всеки ден имахме сблъсъци. С моя по природа спокоен съпруг започнахме да гледаме на нея като на малка бомба с часовников механизъм. Всяко нещо потенциално можеше да предизвика експлозия от писъци и рев, които продължаваха с часове (или поне на нас така ни се струваше). Дните, които от сутрин до вечер прекарвах с нея, ме изнервяха и изцеждаха силите ми. *Какво му имаше на моето дете? Защо??* Не след дълго и самата аз започнах да изпадам в нервни изблици. И тогава вече я втасахме!

Сега, като разглеждам старите ни снимки и виждам какво ангелче е била Маги, направо не мога да повярвам колко трудно ми беше. Имахме мигове на безумна радост и *същевременно* тя натискаше в мен бутони, каквито дори не подозирах, че имам. По онова време не осъзнавах, че с гневните си изблици пресъздавах модел на поведение, който бях наследила от собствения си баща.

Ако и вие сте раздразнителни, недоволни, обезверени и изпълнени с вина, ако крещите, тропате с крак или плачете, повявайте ми, не сте сами. Когато дъщеря ми беше малка, аз също бях раздразнителна, изтощена, засрамена от гнева си и изпълнена с чувство за вина.

В деня, в който се свлякох на пода в коридора, пред мен стояха две възможности – да продължа да се обвинявам и засрамам, затъвайки във все по-голямо отчаяние, или да приема това, което се случваше, и да се поуча от него. Затова взех гнева си и го превърнах в свой учител. Замислих се *защо* се ядосвах и избухвах. Осъзнах, че за да бъде по-добра майка, трябваше да стана по-спокойна и овладяна и да се науча да говоря с дъщеря си разумно, вместо да я засипвам с обвинения, които само усложняват ситуацията.

Добрата новина е, че щом аз успях да превърна грешките и провалите си в успехи и да изградя силна и любяща връзка с моите деца, *значи, и вие можете.*

Промяна на парадигмата за идеалния родител

Не е лесно. От нас, родителите, се очаква винаги да знаем какво да правим. Очаква се с лекота да приготвяме здравословни обеда, да чистим дома, да организираме ежедневието на всички и междувременно да изглеждаме страхотно. *Дължни сме* да имаме прекрасни отношения с децата си, защото „идеалният родител“ неизменно е олицетворение на любов, търпение и доброта.

Но истината е, че понякога ние *не* харесваме децата си, а често сме нетърпеливи, крещим и постъпваме зле. Мисълта, че правим всичко това, кара повечето от нас да се срамуваме дълбоко. Може да затънете в блатото на този срам или да го използвате като катализатор на знания и промяна. Приканвам ви да изберете второто.