

МАТЕРИНСТВО

без крика и нервов

пошаговое руководство
для беспокойных
мам



ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

1000 инсайтов

Татьяна Якубовская

**Материнство без крика и
нервов. Пошаговое руководство
для беспокойных мам**

«Автор»

2023

Якубовская Т.

Материнство без крика и нервов. Пошаговое руководство для
непокойных мам / Т. Якубовская — «Автор», 2023 — (1000
инсайтов)

Ребенок не слушается, капризничает, закатывает истерики? Подросток грубит, проявляет агрессию? Вы мама и обеспокоены таким поведением? Раздражаетесь, нервничаете, от бессилия срываетесь на крик, а потом испытываете чувство вины? Тогда эта книга точно для вас. Семейный и детский психолог Татьяна Якубовская дает конкретные шаги к спокойному и счастливому материнству. Книга - практическое руководство, с помощью которого за 4 недели вы: Поймете причины трудностей в воспитании. Получите практические навыки для регулирования своих эмоций. Научитесь понимать и чувствовать своего ребенка. Сможете восполнить свои жизненные силы и энергию. Почувствуете, что материнство — это удовольствие.

© Якубовская Т., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ЧАСТЬ 1. О МАМЕ	7
Глава 1. Эмоции и чувства	8
Как проявляются эмоции. Какими они бывают	9
Как страх отражается на материнстве?	11
Гнев в воспитании	12
Вина перед ребенком	13
Практика 1	14
Глава 2. Изменение отрицательных эмоций	15
Что такое иррациональные убеждения (установки)?	16
Как иррациональные убеждения проявляются в материнстве?	17
Чем заменить иррациональные убеждения	18
Практика 2	19
Глава 3. Полезные практики для управления гневом, раздражением, злостью	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Татьяна Якубовская

Материнство без крика и нервов. Пошаговое руководство для беспокойных мам

ОТ АВТОРА

«Я спокойная мама, и у меня спокойный ребенок».

«Мои отношения с ребенком гармоничны».

«Я наслаждаюсь материнством, а воспитание детей для меня – удовольствие».

Можно ли сказать, что эти фразы о вас? Или бывают ситуации, когда вы:

- Не знаете, как сделать так, чтобы ребенок вас услышал.
- Раздражаетесь, срыгаетесь на крик, а потом вините себя.
- Думаете, что не можете принять ребенка со всеми его капризами, истериками, непослушанием.

- Не можете подобрать систему воспитания без угроз, наказаний, критики и криков.

- Ощущаете, что воспитание для вас совсем не удовольствие.

Тогда эта книга для вас.

Я – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист в методе эмоционально-образной терапии, автор курса для мам «Спокойная мама – счастливый ребенок», курса терапии для женщин «Шаги к себе настоящей», автор книги «Главная книга для жены и мамы. Как обрести гармонию и счастье в семье».

Почему я пишу эту книгу

Однажды я проводила тренинг для мам, которые устали от непослушания ребенка, и поняла, что многие до сих пор руководствуются стереотипами и используют неэффективные способы воспитания, порой даже опасные для личностного развития детей. Женщины сетовали на скверный характер ребенка, на неуправляемое поведение и, как следствие, срывались на крик, а потом винули себя, считая плохими матерями. Им хотелось изменить ребенка, сделать его удобным, покладистым.

Но они не осознавали, что меняться нужно им самим. Ребенок, как чистый лист: что напишешь, то и получишь. Дети всегда отражают наши внутренние переживания, трудности и конфликты. Это проявляется в их поведении и общении с нами. Меняясь и решая свои проблемы, мы запускаем целебный процесс. Ребенок оказывается не таким уж несносным, как это было раньше.

Из своей практики я вижу, что тема детско-родительских отношений болезненна для многих женщин. Все они сходятся в одном: не знают, что нужно делать, когда ребенок не слышит; раздражаются, кричат, а потом чувствуют себя виноватыми; не могут принять ребенка с его капризами, истериками, непослушанием; не знают, как воспитывать без наказаний и угроз; воспитание кажется тяжелым бременем.

Есть прекрасный способ прекратить эти переживания и выйти из замкнутого круга с расправленными крыльями, обрести спокойствие. Именно спокойствие – основа гармоничных отношений с ребенком. Научившись понимать свои эмоции и чувства, управлять ими, вы

выстроите такую систему воспитания, в которой будет царить атмосфера безусловной любви, безопасности, доверия, поддержки и взаимного роста. Именно эти составляющие воспитания важны для каждого ребенка. Запустив изменения в себе, вы не только подарите ребенку билет в счастливую взрослую жизнь, но и сами станете счастливее. Вам не придется больше блуждать в дебрях прошлого опыта и запинаться об одну и ту же корягу. Это означает, что ваша реальность изменится до неузнаваемости. Убеждена, что, выполняя по ходу чтения практические задания, вы сможете воспитывать ребенка с удовольствием. Я сама проходила этот путь. Тема отношений в семье для меня всегда была актуальной. Я дочь, жена и мама четырех прекрасных детей. Трудности воспитания детей мне знакомы не только по рассказам моих клиентов. Я сама прошла непростой путь от раздраженной и уставшей мамы до психолога и счастливой, активной женщины.

Первое мое образование не связано с психологией. Я окончила юридический, хотя по специальности так и не удалось поработать: декрет за декретом. Именно ухаживая за детьми и находясь в пространстве семьи, я почувствовала жуткую неудовлетворенность супружеством, материнством и потребность срочно что-то менять.

Начала с себя. Поняла, что психология – это то, что меня влечет, то, чем я «горю», и то, что поможет мне именно сейчас. Я поступила в магистратуру Русской христианской гуманитарной академии г. Санкт-Петербурга и окончила ее с отличием. Еще в период обучения я впервые узнала, что такое психотерапия и как это больно, но эффективно.

Так начался мой нелегкий труд по осознанию и изменению себя. С каждым шагом я становилась счастливее рядом с супругом и детьми. Я больше не была той белкой, ищущей выход из колеса. Выход оказался внутри меня. Постепенно увеличился поток клиентов. Это были мамы, поскольку тот опыт по осознанию проблем и разрыву шаблонов в воспитании детей, который мне посчастливилось получить, хотелось передать всем, кто его искал.

Сегодня с уверенностью могу сказать, что все, что произошло со мной, не случайно. Я помогла себе, состоялась в новой профессии и самое ценное – помогаю другим стать счастливее.

Эта небольшая книга – практическое руководство, с помощью которого за 4 недели вы:

- Поймете причины сложностей, которые возникают в отношениях с ребенком.
- Получите практические навыки по регулированию своих эмоций.
- Научитесь понимать и чувствовать своего ребенка.
- Узнаете, как восполнять жизненные силы и энергию.
- Почувствуете, что материнство – это удовольствие.

ЧАСТЬ 1. О МАМЕ

1 неделя

Глава 1. Эмоции и чувства

Прочитав эту главу, вы:

- Поймете, что значат эмоции и на каких уровнях они проявляются
- Познакомитесь с базовыми эмоциями
- Узнаете, с какими чувствами сталкивается мама при воспитании детей

Как проявляются эмоции. Какими они бывают

Эмоции – психические процессы, определяющие субъективное отношение к существующей или возможной ситуации. Эмоции можно назвать энергией, которая двигает нас к совершению определенного действия. Эмоции дают понимание о потребностях и желаниях. Эмоции вызывают у человека желание присвоить что-то полезное и избавиться от чего-то вредного. Эмоциональное насыщение – важная физиологическая потребность организма. Для организма свойственна динамика всех эмоций в целом, и негативных, и позитивных.

В разные времена ученые-психологи исследовали эмоциональное состояние людей и выделили несколько фундаментальных эмоций.

Я предлагаю ознакомиться с десятью базовыми эмоциями. К ним относятся:

1. Гнев
2. Вина
3. Страх
4. Стыд
5. Отвращение
6. Удивление
7. Радость
8. Интерес
9. Горе, страдание
10. Презрение

Когда человек переживает эмоции, то они проявляются на разных уровнях.

Двигательный уровень: переживания воздействуют на поведение. Например, маленький ребенок заболел. Мать в это время испытывает страх за его здоровье и жизнь. Страх не дает расслабиться ни на минутку, она расстраивается, пытается все контролировать.

Физиологический уровень: эмоции проявляются в теле. У мамы учащается дыхание, усиливается сердцебиение, появляется дрожь в руках и так далее.

Психологический уровень: осознание эмоций, которое происходит позже и не у всех людей. Пример: трудно описать свое состояние и понять эмоции других людей.

Чувства – высшие эмоции человека, более длительные и устойчивые состояния. Они всегда имеют предметный характер, то есть направлены на конкретный предмет. В зарубежной психологии нет деления эмоций и чувств.

Предлагаю познакомиться с базовыми эмоциями по отдельности.

Стыд – это моральный страх, внутреннее мучение. Человек, встретившийся со стыдом, ощущает себя нагим, отвергнутым, потерпевшим поражение. Это переживание побуждает исчезнуть, провалиться, спрятаться.

Для чего нужен стыд, или его функции:

- Делает человека восприимчивым к оценкам других.
- Принуждает развивать свои способности и умения.
- Заставляет идти на риск, муку, защищая себя и свое достоинство.
- Улучшает парные сексуальные союзы.

Опасность стыда

Если кого-то чрезмерно стыдят, то у него падает инициативность, мотивация, человек замыкается, теряет собственное мнение.

Отвращение – реакция человека на вкус, цвет, запах, людей, которая вызывает желание избавиться от чего- или кого-либо. Оно имеет разрушительную силу для человеческого организма.

Ученые полагают, что *функция* отвращения – помогать нам выживать. Почувствовав запах испорченного продукта, человек не станет употреблять его в пищу, а отвращение к болезни способствует соблюдению гигиены. Отвращение также помогает человеку изолироваться и защищать свои границы, если к другим людям есть неприязнь.

Презрение относится к разрушающим эмоциям. Его можно охарактеризовать как чувство превосходства над другими людьми. Оно повышает значимость и важность человека в своих глазах и принижает противника. Презрение схоже с отвращением, но возникает только по отношению к людям, к их поведению, мыслям, поступкам.

Горе, страдание – те эмоции, при которых человек испытывает одиночество, колоссальный упадок сил, жалость к себе, уныние. Они возникают тогда, когда человек попадает в ситуации, связанные с тяжелой болезнью, потерей, предательством, большой усталостью.

Функции страдания:

- Принуждает к осознанию плохого.
- Заставляет начать предпринимать какие-то действия, чтобы уменьшить причину или объект страдания.
- Помогает выбрать стратегию избегания страданий в будущем.

Радость – желанная эмоция, которая дает человеку чувство уверенности в себе, собственной значимости и важности, ощущение способности справляться с трудностями. Радость свидетельствует об удовлетворении потребностей и желаний. Она сопровождается реализованным ожиданием. Например, человек добился успеха, к которому с верой шел сквозь препятствия, или у человека праздник.

Удивление – мимолетная эмоция, которая связана с внезапным событием. Его еще называют «переключателем нервной системы», потому что оно освобождает нервную систему от предыдущей эмоции и направляет все познавательные процессы на объект, вызвавший удивление.

Интерес – положительная эмоция, сопровождаемая удовольствием. Она повышает внимание, развивает любознательность, мышление, способствует включению увлеченности, появлению мотивации. Он полезен при обучении, развитии навыков, творчестве. Облегчает достижение целей и развитие отношений в социуме, когда другие люди интересны.

Далее более подробно рассмотрим гнев, вину и страх в материнстве.

Эмоции и чувства в материнстве

Процесс воспитания ребенка часто сопровождается тремя базовыми эмоциями: страх, вина и гнев. Убеждена, что каждая мама сталкивается с ними уже в момент беременности.

Как страх отражается на материнстве?

Страх выступает как защитная реакция на реальную или мнимую опасность. Он бывает реальный и иллюзорный(ложный), возникший из-за ошибочного восприятия окружающего мира. По силе воздействия на человека иллюзорный страх не уступает страху реальному.

Давайте рассмотрим каждый страх по отдельности.

Реальный страх. Мама, почувствовав страх в момент, когда жизнь или здоровье ребенка под угрозой, предпринимает определенные действия, чтобы защитить и оградить ребенка. Например, прогуливаясь на детской площадке, ребенок делает шаг к крутящейся карусели. Мама в этот момент отводит ребенка в сторону. Или беременная женщина соблюдает все рекомендации врача из страха не уберечь ребенка от возможной опасности.

С *иллюзорным страхом* все по-другому. Он питается разного рода ложными представлениями о воспитании, о развитии детей, о родительских фигурах, об устройстве взаимоотношений с ребенком. Самые, на мой взгляд, распространенные примеры:

- Когда мама думает, что ребенок вырастет плохим человеком, если ему не давать должного воспитания.
- Мама считает, что с ребенком обязательно что-нибудь случится, если он чрезмерно активен, лазает по заборам, быстро ездит на велосипеде, качается на качелях.
- Часто мама испытывает страх за новорожденного ребенка, когда он спит, прислушивается к его дыханию, просыпается ночью, проверяет.
- С введением твердой пищи в рацион появляется страх, что ребенок подавится.

Ложные страхи направлены в будущее, которое уже предрешено и окрашено негативными событиями. Они парализуют волю, вызывают неприятные телесные проявления: сердцебиение, учащенное дыхание, тремор. На поддержание иллюзий расходуется большое количество психической энергии.

Другая сторона страха, испытываемого мамой, заключается в формировании у ребенка ложных ассоциаций, которые закрепляют связь «простое действие – негативный результат». Страхи мамы могут передаваться и ребенку. Поэтому маме так важно понять причину своих страхов и научиться ими управлять.

Гнев в воспитании

Гнев – это эмоция и реакция, переживаемая в период недовольства каким-либо явлением, выражающая возмущение чьими-либо действиями. Гнев может подсказывать, что есть неудовлетворенные потребности, недостижимые цели, отсутствие физической и психологической свободы.

Возможно, вы замечали, что до рождения ребенка были более спокойны и размеренны в действиях, заботились сами о себе, свободно распоряжались своим временем. После появления малыша возникла и необходимость вкладывать много сил, энергии и времени в заботу о нем. У многих стали рушиться ожидания от материнства, появилась агрессия, вербальная или невербальная.

Это не хорошо и не плохо. Женскому организму требуется период для восстановления после родов, а психике важно адаптироваться к новым условиям.

Кроме этого, рождение малыша поднимает в маме неосознанные переживания о ее периоде младенчества и детства. Могут всплывать непрожитые психологические травмы. Это происходит по большей части бессознательно. Но бывают и моменты, когда мама находит взаимосвязь своего прошлого детского опыта с появившейся агрессией.

Гнев адекватен в том случае, когда не причиняет вреда ни вам, ни ребенку, ни окружающим вас людям. Но если поведение, для которого характерно проявление вспышек гнева, становится в воспитании регулярным, причиняет физический и психологический вред, то стоит серьезно подойти к поиску более глубоких причин его возникновения.

Психологический вред – унижения, оскорбления, насмешки, ругательства.

Физический вред – шлепки, оплеухи, дергание за части тела, щипки, толкание.

Важно осознать свои гневные реакции на общение с ребенком.

Самый простой вариант – задать себе вопросы:

Почему я проявляю гнев в отношении ребенка?

Откуда это во мне?

Разум попытается увести вас от ответа, находя оправдания наподобие «ребенок сам виноват, не слушается, пакостит, кричит, не спит, не ест». Помните, что дело в вашей агрессивной реакции, а не в обстоятельствах. Вы по какой-то причине так реагируете. Причины могут быть глубинными, а могут лежать на поверхности вашего сознания. В любом случае все ответы находятся внутри вас. Когда появятся ответы, станет понятно, как с этим работать дальше.

Вина перед ребенком

Вина – эмоциональное отражение совести, подталкивающее человека к устранению последствий поступка, причинившего вред другому человеку. Чувство вины знакомо с детства. Многие встречались с виной в тех ситуациях, когда родители обвиняли, ругали, критиковали их, обижались на них. Любой ребенок очень любит родителей и, чтобы не потерять родительскую любовь, соглашается с чувством вины, принимает его и делает своим союзником. Так он играет по правилам, устанавливаемым в семье.

У многих взрослых до сих пор звучат в голове эти обвиняющие голоса родителей – внутренних критиков.

Очень важно различать реальную вину и невротическую.

Реальная вина соразмерна поступку и связана с принятием ответственности за совершаемое действие и желанием все исправить. Например, человек готов извиниться за свой поступок, возместить причиненный ущерб.

Невротическая вина надумана и навязана. Она вызывается тем критикующим и ругающим голосом внутри. Она заставляет женщину поверить в то, что она плохая мать, неправильно воспитывает, не жертвует собой ради ребенка, не может контролировать детское поведение.

Каждый день мама может встречаться с виной, страхом и гневом. Часто это своеобразный коктейль, после которого еще долго мутит. Все настолько смешивается, что мама готова задохнуться от тревоги за ребенка. Хорошая новость – выход есть. Его можно найти, если идти к пониманию себя и навстречу осознанности.

А сейчас приглашаю вас приступить к практическим заданиям, с помощью которых вы будете знакомиться со своими эмоциями, учиться их отслеживать и анализировать.

Практика 1

1. *Заведите красивый блокнот или тетрадь, напишите дату начала практики.*
2. *Составьте список эмоций, которые удалось отследить в течении дня, и причины их возникновения.*

В этом вам поможет таблица.

Таблица

1 столбец:

Эмоции, чувства

2 столбец:

Причина (ситуация, обстоятельство)

Ежедневно фиксируйте свои чувства и эмоции. Для удобства и понимания эмоционального состояния задавайте себе вопросы:

1. *Что сейчас происходит в моем внутреннем мире?*
2. *Как на происходящее отзывается мое тело?*
3. *Как я хочу отреагировать на происходящее?*
4. *Какое переживание у меня возникает?*

Глава 2. Изменение отрицательных эмоций

Прочитав эту главу, вы:

- Поймете, что влияет на возникновение отрицательных эмоций
- Узнаете, какие существуют убеждения (установки), препятствующие позитивному мышлению
- Разберете, каким путем можно менять свое эмоциональное состояние

Что такое иррациональные убеждения (установки)?

Людам свойственно испытывать разные эмоции, положительные и отрицательные. Это совершенно нормально. Отрицательные эмоции – это неприятные, угнетающие переживания, возникающие в ответ на события и действия окружающих. Положительные, напротив, приятные и желаемые переживания, приносящие состояние комфорта.

Часто отрицательные эмоции запускаются и поддерживаются нашими иррациональными убеждениями или установками.

Иррациональные убеждения можно понимать как идеи, установки, взятые нами из социального окружения и не имеющие отношения к нашим собственным. Формирование таких установок происходит в детстве, когда значимые взрослые наполняют сознание ребенка ничем не обоснованными и зачастую надуманными фразами. Они транслируются в форме приказа, требования, долженствования, предписания, обязывают следовать чему-либо. Опасность иррациональных убеждений заключается в том, что человек загоняет себя в негибкие рамки, у него повышается тревожность, появляется депрессивное состояние, ощущение никчемности, человек становится склонен к самобичеванию, обвинению других в своих бедах. Настолько сильные переживания вызывают вспышки гнева.

Как иррациональные убеждения проявляются в материнстве?

Социум диктует свои предположения о том, какой должна быть мама.

Вот основные важные требования и правила для матерей:

- Мама должна быть хорошей, а хорошая мама не кричит на детей, воспитывает их с любовью и нежностью.
- Ребенок у хорошей матери практически не болеет, потому что она следит за его здоровьем и вовремя проводит профилактику.
- Ребенок у хорошей матери всегда вежлив, опрятно одет, удобен в саду и в школе.
- Мама должна часами находиться рядом с ребенком, играть с ним, устраивать досуг, рисовать, лепить.
- Мама должна постоянно заниматься развитием ребенка, учить его читать и писать, желательно задолго до школы, водить на занятия вокалом, танцами, спортом, а лучше на все сразу
- Мама должна при этом оставаться красивой: прическа, маникюр, подтянутое тело.
- Маме обязательно нужно все успевать, особенно в декрете, ведь там много свободного времени. Поэтому у таких мам все вычищено до блеска.
- Да, еще важно работать, саморазвиваться и поддерживать домашний уют, быть веселой и энергичной.

Чуть не забыла:

- Маме нужно быть хорошей женой, создавать гармонию в отношениях.

На самом деле реальность такова: чтобы соответствовать всем требованиям, женщине приходится отодвигать свои истинные потребности и желания на задний план. Но так она следует чужим ожиданиям. Кроме этого, маме отовсюду поступают советы и рекомендации о том, как воспитывать детей: от врачей, учителей, воспитателей, своей мамы, свекрови, подруг. Все эти долженствования мешают выработать личный подход к воспитанию. Тот подход, в котором будет комфортно и маме, и ребенку.

К иррациональным убеждениям можно отнести и собственные ожидания того, какими должны быть близкие, окружающие люди и мир в целом. Например,

– муж должен помогать растить грудничка: вставать по ночам, чтобы покормить, укачивать, когда малышу сложно заснуть. Или муж должен хлопотать по дому, готовить и приносить кофе в постель.

– Ребенок должен быть послушным, удобным, хорошо учиться, не должен капризничать и устраивать истерики, конфликтовать с братом или сестрой.

– Мама, она же бабушка, должна регулярно забирать ребенка к себе на выходные, забирать из сада или встречать из школы, чтобы дать родителям возможность отдохнуть.

– Свекровь должна быть где-то в стороне и не давать никаких советов.

Сталкиваясь с тем, что собственные ожидания того, как должны себя вести близкие, не оправдываются, мама испытывает разочарование, сопровождающееся отрицательными эмоциями. В основном это гнев, проявляющийся как реакция на несправедливость по отношению к ней.

Чем заменить иррациональные убеждения

Иррациональные убеждения препятствуют получению позитивных эмоций, лишают возможности мыслить иначе, ощущать внутреннюю свободу и силу. Важно обнаружить их, чтобы заменить на другие, рациональные, приближенные к реальности, которая подтверждается доказательствам и подлежит проверке.

К примеру, мыслить рационально значит разрешать себе ошибаться, понимать ценность собственного достоинства, иметь право на заботу о себе, относиться к себе хорошо, без критики, поступать так, как хочется, исходя из собственных возможностей и убеждений, иметь право быть собой, любить себя, быть свободной от оценок, позволять себе не чувствовать вину за поступки других людей и не брать ответственность за их выбор.

Практика 2

1. Поработать со списком иррациональных установок, найти их у себя и заменить на рациональные.

Список возможных иррациональных установок (идей):

1. У меня нет никаких умений.
2. Я всегда оказываюсь виноватой.
3. Я ответственна за то, что делают другие.
4. Я обязана всегда проявлять вежливость.
5. Я всегда сопричастна трудностям других людей.
6. Мои проблемы никому не важны.
7. Во всем, что случается со мной, виноваты другие люди.
8. Нельзя показывать агрессию.
9. Я не достойна доброго отношения к себе.
10. Я не люблю себя.
11. Я всегда терплю неудачи, когда что-то делаю.
12. Я должна испытывать страдания.
13. Я не имею положительных качеств.
14. Я не буду иметь успех.
15. Я ни для кого не имею важности.
16. У всех есть проблемы с родителями.
17. Я всегда притягиваю плохие ситуации.
18. Никому нельзя доверять и верить.
19. Всегда стоит быть начеку и проявлять осторожность.
20. Я одна в своих переживаниях.
21. Нельзя испытывать удовольствие.
22. Нельзя расслабляться.
23. Не нужно менять то, что уже есть.
24. Я должна выглядеть хорошей в глазах окружающих.
25. Страдать – это полезно.
26. Я должна иметь успех.
27. Я не могу контролировать свои чувства.
28. Нельзя показывать свои истинные чувства.
29. Надо все и всегда успевать, иначе мне будет плохо.

Список рациональных идей:

1. Я могу ошибаться.
2. У меня есть ощущение собственного достоинства.
3. У меня есть право нравиться себе, любить себя, проявлять заботу о себе.
4. Я могу поступать так, как хочу.
5. Людям свойственно ошибаться.
6. Я имею право не быть ответственной за то, что делают окружающие.
7. Я могу не иметь опыта и знаний в каком-либо вопросе.
8. Я имею право на свободу от оценок других людей.
9. Люди могут иметь свой жизненный путь, не мешающий другим.

2. Отследить:

– Какие вы наблюдаете у себя долженствования (какой вы должны быть, чтобы соответствовать чужим требованиям, правилам).

– Что вы ожидаете от других людей: ребенок, муж, мама и другие.

Глава 3. Полезные практики для управления гневом, раздражением, злостью

Гнев, злость, раздражение – отрицательные эмоции.

При этом испытывать их вполне нормально. В ситуациях, когда нужно защитить себя, свою семью, когда нужно принять решение в пользу глобальных перемен, освободиться от стеснительности и неуверенности, гнев и злость могут стать вашими помощниками. В этой главе я представлю эффективные практики, которые помогут вам научиться справляться с гневом и управлять им.

Каждый человек уникален, поэтому выбирайте что-то свое, ту практику, которая будет работать наиболее продуктивно именно для вас.

1. Выпусти пар

Если вы почувствовали, что «закипаете» при общении с кем-то, безопасным способом выразить гнев для вас и собеседника будет следующее действие: отвернитесь от него и выдохните в сторону, представляя, как вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходит что-то, символизирующее гнев.

Цель упражнения – прийти в состояние, в котором вы сумеете хотя бы относительно спокойно обсуждать ситуацию.

2. Счет до десяти

Это самое простое, а для кого-то очень эффективное упражнение. Его суть проста: в самый напряженный момент начать считать до десяти и обратно. В этот момент включается разум, и градус эмоций понижается.

3. Часы в помощь

Эта практика также предельно проста и подойдет любителям носить часы. Вам нужно всего лишь переключить свое внимание на секундную стрелку часов и следить за ее движением примерно в течение минуты. В это время происходит зрительное переключение, и напряжение становится не таким сильным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.