

# МАТЕРИНСТВО

без крика и нервов

пошаговое руководство  
для беспокойных  
мам



ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

**Татьяна Якубовская**  
**Материнство без крика**  
**и нервов. Пошаговое**  
**руководство для**  
**неспокойных мам**  
Серия «1000 инсайтов»  
Серия «Психолог про отношения  
с мужем, ребенком, родителями»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68977170](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68977170)*  
*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

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.

# Содержание

ОТ АВТОРА	5
ЧАСТЬ 1. О МАМЕ	10
Глава 1. Эмоции и чувства	11
Как проявляются эмоции. Какими они бывают	12
Как страх отражается на материнстве?	17
Гнев в воспитании	19
Вина перед ребенком	21
Практика 1	23
Глава 2. Изменение отрицательных эмоций	24
Что такое иррациональные убеждения (установки)?	25
Как иррациональные убеждения проявляются в материнстве?	27
Чем заменить иррациональные убеждения	30
Практика 2	31
Глава 3. Полезные практики для управления гневом, раздражением, злостью	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Татьяна Якубовская

## Материнство без крика и нервов. Пошаговое руководство для неспокойных 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, срываетесь 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 вину 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 це-

лебный 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. Убедена, 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. Чело-

век, 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 незапным 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 предрешиено 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 непржитые 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 по-

ведение, 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 вызывает тем критикующим и ругающимся 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)?

Людям 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 ре-

бенка 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.