

ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

СЧАСТЛИВАЯ МАМА



Серия
«Полезные книги
от психолога»

*Как управлять негативными
эмоциями и
быть в ресурсе*

Полезные книги от психолога

Татьяна Якубовская

**Счастливая мама. Как
управлять негативными
эмоциями и быть в ресурсе**

«Автор»

2023

Якубовская Т.

Счастливая мама. Как управлять негативными эмоциями и быть в ресурсе / Т. Якубовская — «Автор», 2023 — (Полезные книги от психолога)

Быть мамой нелегко. Это не только нежные и теплые чувства, но и каждодневный труд, от которого устают, испытывают негативные эмоции и разочарование от родительской роли. Татьяна Якубовская, детский и семейный психолог, жена и мама четырех детей, убеждена, что можно наслаждаться материнством, воспитывать ребенка с удовольствием и не забывать о себе. Эта небольшая книга раскроет психологические тонкости материнства и даст практические рекомендации. Следуя советам, предложенным автором, вы научитесь управлять отрицательными чувствами, обретете ресурсное состояние и узнаете секрет о том, как стать счастливой мамой. В практикум входят тексты из издания "Большая книга жены и мамы".

© Якубовская Т., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Об авторе	5
Часть 1. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В МАТЕРИНСТВЕ	6
1. Какими бывают эмоции	7
2. Негативные эмоции	8
3. Гнев в воспитании ребенка	9
4. Страх в материнстве	10
5. Материнская вина	11
6. Позитивные эмоции	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Татьяна Якубовская

Счастливая мама. Как управлять негативными эмоциями и быть в ресурсе

Об авторе

Татьяна Якубовская – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист по методу эмоционально-образная терапия, автор курсов и книг по психологии, жена и мама четырех детей.

Поделиться своими мыслями и мнением о книге:

ВКонтакте: https://vk.com/psycholog_yakubovskaya

Телеграм:

https://t.me/psycholog_online

Часть 1. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В МАТЕРИНСТВЕ

Здесь собраны теоретические представления об эмоциях и чувствах.

Прочитав эту часть, вы:

Узнете о базовых эмоциях человека

Поймете, какие эмоции возникают у мамы в общении с ребенком

Осмыслите причины негативных чувств в процессе воспитания детей

1. Какими бывают эмоции

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.

2. Негативные эмоции

Предлагаю познакомиться с базовыми негативными 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.

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

Далее рассмотрим более детально каждую эмоцию по отдельности.

3. Гнев в воспитании ребенка

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, шипки, 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.

4. Страх в 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.

5. Материнская вина

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.

Как возникает материнская вина?

Пример из практики

Ко мне в открытой переписке обратилась женщина с вопросом: *«Как не чувствовать себя плохой матерью?»*.

Свою ситуацию она изложила так:

«Ребенок упал с велосипеда, сильно ударился... я была рядом и ничего не смогла сделать. Теперь я постоянно виню и ругаю себя, прошу прощения у сына, но это не помогает. Я по-прежнему ощущаю себя виноватой и плохой матерью».

Попробуем разобраться откуда появляется это чувство. В данной ситуации – это невротическая вина, потому что несоразмерна поступку.

Как правило, она нам подгружена с детства. Например, мама часто говорила о том, что *«Я все делаю для тебя, а ты не слушаешься»*, или *«Ты в детстве так часто болела, что мне пришлось уволиться с престижной работы»*, или *«Папа ушел от нас, потому что не любит нас»*.

Ребенка с детства ставят в рамки вины, манипулируют на этом чувстве, ругают за ошибки, оценивают с позиции «здесь ты хороший, а здесь ты плохой». И в большинстве случаев это делает ребенка удобным. Конечно, часто так поступают родители, которые неграмотны в области детской психологии и педагогики, и руководствуются тем, как воспитывали их самих.

Ребенок вырастает с хроническим ощущением, что нужно быть хорошим, а лучше – идеальным. А если не получится, то его не будут любить, замечать, будут наказывать.

Таким наказанием у взрослого человека и является вина. Не справился – виноват! Получай наказание в виде этого мучительного чувства.

Отличие реальной вины от невротической состоит в раскаянии. Раскаялся, признал ошибку – исправляешь и живешь счастливо дальше. Невротическая же вина, как мысленная жвачка: там нет места прощению себя.

Если рассматривать ситуации, связанные с чувством вины у мамы, то здесь мы часто навешиваем на себя идеальные образы материнства. Так получается, что не дотягиваем до них, а значит – «нехорошие» и должны быть наказаны.

Чувство вины перед ребенком может возникать на любых стадиях развития от младенчества до взрослости. А в некоторых случаях может оставаться и дольше. И тогда отыгрывается уже на внуках.

6. Позитивные эмоции

Предлагаю познакомиться с *базовыми позитивными эмоциями* по отдельности.

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.

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.