

13 ЦІЇ КНИЖКИ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ:

- ✓ Як зрозуміти причину свого роздратування
- ✓ Як не допустити дитячої істерики
- ✓ Коли і як можна порівнювати дитину з іншими
- ✓ Чому не завжди важливий ідеальний порядок
- ✓ Як запобігти сваркам між дітьми в сім'ї
- ✓ Як правильно сказати «ні»
- ✓ Як мамі зберегти свій життєвий баланс

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
------------	---

Частина 1 МАМА ТА ЇЇ ВНУТРІШНІЙ СВІТ У ГАРМОНІЇ З СОБОЮ

Зрозуміти причину роздратування.....	17
«Добрі» та «погані» емоції.....	23
Алгоритм управління емоцією.....	25
Як очікування впливають на емоції.....	28
Як працювати з переконаннями.....	36
Ідеальний порядок.....	43
Ідеальна мама.....	46
«Усі проблеми — з дитинства».....	51
Дитячі сварки.....	57
Це все про маму.....	66

Частина 2 МАМА І ДІТИ У ГАРМОНІЇ З ДІТЬМИ

Чому найсильніші емоції дістаються мамі.....	79
Передавання емоцій.....	83
Як запобігати істеричі.....	89
Як помити дитині голову без сліз.....	105
Якщо почалася істерика.....	109
Сльози поразки.....	117
Коли та як можна порівнювати.....	120
Дитячі страхи.....	128

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Чого не слід робити, коли дитині страшно	133
З дитиною в лікарні	138
Дитина у стресовій ситуації	146
Як без слів підтримати дитину.	150
Життя і швидкість дитини.	154

Частина 3 **МАМА ІНШІ**

У ГАРМОНІЇ ЗІ СВІТОМ

Очіма іншого	163
Позиції та потреби	172
Критика	183
Правила безконфліктного спілкування	190
Право відмови. Правило емоційної екології	197
Нейтральні події	203

Частина 4 **РЕСУРСИ ДЛЯ ВАШОГО СПОКОЮ** **ВАШ ВНУТРІШНІЙ СВІТ**

ЖИТТЄВИЙ баланс.	213
Заплануйте відпочинок ●●●●●	217
Дім як місце сили	223
Любиш небо. Як?	230
Як робити лише те, що хочеш: я.	237
Помічати гарне	245
Ресурси майбутнього. Ще трохи - і буде легше	250
Ресурси сьогодення. Задоволення від кожного дня	255
Ресурси з минулого.	259
Наслідовані практики х спокоення.	264
Нас рятує гумор	267
Тілесні практики	271
ПІСЛЯМОВА.	
ДЛЯ ЗМІН ПОТРІБЕН ЧАС. ●	278

ВСТУП

Якщо вранці щось не склалося в мамі, то не складеться у всієї родини. Така сувора правда життя. Адже тільки спокійна мама здатна з м'якою посмішкою витримувати всіх членів сім'ї від старого до малого, включно з домашніми улюбленцями. Усі їхні примхи, бурчання, навмисні та випадкові капості. А ще агресивні відмови йти в садочок молодшого, чи «зависання» замисленого старшого, який ризикує запізнитися на уроки. Якщо мама не витримає, то втекти з дому захочуть усі, навіть кіт, досі впевнений, що він — найулюбленіша дитина.

Спокійно. Тільки спокійно...

Нам, мамам, важливо вміти повертатися до стану душевної рівноваги. Тільки з точки рівноваги адекватно вирішуються будь-які дитячі конфлікти, знаходяться потрібні слова для переконання, втішання, вмовляння. Лише абсолютно спокійна мама може виявитися достатньо містким контейнером, у який дитина щедро вихлюпуватиме свою емоційну напругу.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Ось Істина із серії «це ж елементарно». Але самі по собі ці слова спокою не додають. Додається лише відчуття провини: «Ну ось, знову не стрималася, нагримала, штурхнула». Мама хотіла б завжди бути лагідною, привітною, терплячою, сповненою любові, проте сили полишають її. Бракує часу, помічників.

Один з найбільш поширених запитів на терапію: «Допоможіть стати спокійнішою».

«Я шокована. Думала, що ніколи не кричатиму. Ніколи не буду такою, як моя мама. Я ж пам'ятаю, як сама боялася маминого крику. Але я верещу. Це жахливо».

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Я бачу в ці миті страх у очах своєї дитини, але вдіяти нічого не можу».

«Мені соромно про це говорити. Я люблю свою дитину понад усе на світі, проте бувають хвилини люті, коли я не тільки кричу, а ще й хапаю її, трясу. Можу навіть ляснути. І по попі, й по потилиці. Я боюся себе. Я боюся нашкодити дитині. Маю з цим щось робити».

«Уже потім кажу собі, що нічого особливого дитина не вчинила, можна було спокійніше відреагувати, але так уже склалося. Знову не стрималася. Мені так соромно. Я, звісно, перепрошую, кажу, що люблю доньку, жалкую про свою поведінку, більше не буду. Проте в це "більше не буду" навіть я сама не вірю».

«А найбільше мене лякає те, що діти вже мого крику не сприймають. Я, мабуть, почала так часто верещати, що вони звикли й навіть не здригаються. Взагалі не реагують на мене! Нідито хтось радіо увімкнув голосніше. Це жахливо».

Ця книжка про те, як стати спокійнішою. Ні, не про те, як навчитися володіти собою, боротися з негативними емоціями. Не про те, як зберігати на обличчі маску спокою, коли всередині вирує буревій. Ви дійсно станете спокійнішою, змінюючи якісь звички, погляди, установки й очікування. Тільки станеться це

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

не в чарівний спосіб «один, два — готово», а за умови регулярного й тривалого виконання вправ. Так, це дві обов'язкові умови: регулярність і тривалість. Проте є й гарна новина: виконання вправ не відніме у вас багато часу (я ж розумію, що вільного часу не просто мало, а взагалі немає). Максимум п'ятнадцять хвилин на день. Три тижні по п'ятнадцять хвилин на день — як на мене, чудова ціна за спокій. Просте прочитання книжки без виконання вправ дасть звичайний результат: «Знаю, розумію, але нічого не змінюється». Тільки регулярне виконання вправ може змінити сприйняття дійсності.

Чому я думаю, що вправи будуть корисними для вас? Тому, що сама перевірила їхню ефективність, перш ніж сісти за цю книжку. Перевірено їх і моїми клієнтами, які звертаються по індивідуальні консультації. Перевірено численними учасницями мого онлайн-тренінгу «Секрети спокою» (чотири роки, дев'ять груп, близько шестисот учасниць, а вже потім — ця книжка). Перевірено мною, тому що я теж мама і розумію всі наші людські й жіночі слабкості. Навіть власні діти, яких любиш понад усе, не завжди приносять лише радість. Усі вправи, які пропоную іншим, я виконую сама.

Під час читання книжки, відзначайте: «Це я знаю і використовую»; «Це вже знаю, але не застосовую»; «Це нова інформація». Для чого робити такі нотатки? Для підвищення мотивації. Якщо раптом більшість викладених відомостей потрапить до вашого списку «Вже знаю, але не використовую», це може стати додатко-

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

вим стимулом до виконання вправ, тому що «Треба практикувати, а не тільки знати!»

А поки ми не дійшли до вправ, запитайте себе: «Що я зараз відчуваю?».

Ось мої відчуття. Зараз я відчуваю розумову напругу, бо змушую себе добирати слова. Відчуваю дискомфорт через тривале сидіння, хочу встати, хочу рухатися. Відчуваю тривогу: чи достатньо зрозуміло висловлюю свої думки. Відчуваю невдоволення, бо часу біля ноутбука провела багато, а тексту додалося зовсім мало. Відчуваю роздратування, прислухаючись до галасу в сусідній кімнаті, у якій діти зчинили грюкіт і метушню (один доводить другому, що самбо крутіше за карате). Мій собака, чихуахуа, бігає з дитячої



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

кімнати до дверей моєї, заклично гавкаючи. Здається, якби він міг заговорити, то волав би: «Жах, просто жах! Вони там таке витворяють! Іди й залич їх до порядку!». Відчуваю сумніви: час уже втручатися, чи ще трохи зачекати?

Кожної миті ми щось відчуваємо. Головна умова управління своїми емоціями — це здатність усвідомлювати їх. Якщо ви навчитеся відчувати, як усередині наростає роздратування, з'явиться шанс для відновлення душевної рівноваги до того, як роздратування переросте в руйнівну лють.

Тому я рекомендую вам по кілька разів на день запитувати в себе: «А що я зараз відчуваю?». Можна розмістити кольорові наліпки-нагадування в тих місцях квартири, де вони часто потраплятимуть на очі. Побачили таку наліпку, поставили життєдіяльність на секундну паузу, запитали у себе: «А що я зараз відчуваю?». «Увімкнули» режим усвідомлення, розповіли собі про свій стан цієї миті. Так формується нове, уважне та дбайливе ставлення до власних почуттів і переживань.