

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Когда речь идет о насилии, многие гордо говорят "Мы НЕ БЬЕМ ДЕТЕЙ!" Но при этом напрочь забывают об ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАСИЛИИ.

К эмоциональному насилию над ребенком отношу:

### 1 Игнорирование ребенка.

Когда ребенок, как собачонка, бежит за мамой: "Мамочка, прости! Я больше не буду!". А мать, гордо подняв голову, уходит быстрым шагом, не обращая на него внимание. ОНА ОБИДЕЛАСЬ!

### 2 КРИК

Речь не об эпизодическом крике, а о постоянном. Крик как привычка, форма общения с ребенком.

### 3 Унижение, особенно при людно!

✗ Неудачник!

✗ НЕМЕДЛЕННО извинись перед продавщицей!

✗ Вот это позорище!

✓ Поговорим об этом дома!

✓ Дома разговор в спокойных тонах

### 4 Манипуляция.

Все знают, что детские манипуляции вещь неприятная!

Но вот манипулировать ребенком - да, пожалуйста!

✗ Если ты не сделаешь как я говорю, я лишу тебя телефона/мультиков/не куплю конфет!

### 5 Перекладывание ответственности за СВОЕ поведение!

✗ Ты меня заставил кричать!

### 6 Обесценивание детских проблем!

### 7 Физическое насилие в адрес близких в присутствии ребенка.

✗ Папа бьет маму, или родители бьют сестренку

### 8 Сарказм и издевки!

Это пассивная агрессия в адрес ребенка!!! Гораздо опаснее прямой.

### 9 Запугивание

✗ Раз не собираешься - уйду без тебя!

### 10 Обман.

Для меня обман равносителен предательству детского доверия

Очень часто эти методы используются в качестве наказания. Это НЕДОПУСТИМО!!!



## ЭМОЦИИ МОТИВИРУЮТ К ДЕЙСТВИЮ

Для выживания нам необходима способность распознавать физиологическое состояние, например голод или жажду, и действовать в соответствии с ним.

Эмоции - это наши ментальные переживания, также необходимые нам, как для выживания, так и для полноценной качественной жизни.

Людям сложно бывает распознавать свои эмоции, оценивать их значимость, выражать их и действовать адаптивно.

Люди стараются игнорировать чувство обиды, потому что считают, что это «по-детски» обижаться на кого-то. И как следствие вынуждены терпеть неподобающее поведение по отношению к себе. Игнорирование фобии может помешать выработке адекватной реакции на стимул страха. Попытки игнорировать вспышки гнева препятствуют возможности разобраться с причиняющей боль или вред ситуацией.

Подсказки наших эмоций.

Что они означают для вас в данный конкретный момент? Что вы можете сделать, чтобы улучшить своё состояние?



**Радость** мотивирует нас участвовать, присоединяться к событию, общаться



**Чувство вины** мотивирует нас исправлять ошибки и становиться лучше



**Грусть** может мотивировать замедлиться, поразмышлять, получить поддержку



**Равнодушие** мотивирует не тратить ресурсы, игнорировать



**Страх** мотивирует нас уйти, прекратить общение или сменить стратегию



**Удивление** мотивирует к познанию



**Злость** может помочь справиться с ощущением бессилия и дать энергию



**Отвращение** помогает держать дистанцию, соблюдать чистоту, беречь здоровье

## О чём «говорят» наши эмоции





# Дерево решений при тревоге

Что меня беспокоит?

Я могу повлиять на ситуацию?

НЕТ

Отпустите беспокойство и сфокусируйтесь на том, что для вас важно сейчас

ДА

Подумайте, что можно сделать

Напишите варианты

Могу ли я сделать что-то

сейчас?

ДА

Сделайте это

Составьте план действий

и исполните его

А теперь отпустите тревогу и сфокусируйтесь на том, что для вас важно сейчас

## ДЕРЕВО РЕШЕНИЙ ПРИ ТРЕВОГЕ

я беспокоюсь по любому поводу. Как это прекратить?

Беспокойство- это размышления о проблемах, переживания о том, что может произойти. Это такие тревожные мысли о будущем.

Беспокойные мысли бывают разными и условно делятся на две группы:

- 1 ■ Переживания о реальных проблемах
- 2 ■ Переживания о гипотетических проблемах

Например: У меня пустой холодильник, что же я буду есть???

Вполне себе реальная проблема. Мысли и беспокойство по этому поводу помогут вам спланировать время и что-то сделать, чтобы решить проблему.

Или так: А вдруг у меня ничего не получится и я стану нищим.

Это переживания о гипотетической ситуации, не имеющей отношения к реальной проблеме.

Иногда, наша способность думать и размышлять о будущем, может привести к чрезмерной тревоге и неконтролируемому страху. Мысли в таких тревожных размышлениях похожи на снежный ком. Одна за другой они нарастают и превращаются в тревогу, которую мы ощущаем даже в теле: мышечное напряжение, проблемы со сном, учащенное сердцебиение и тд.

### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

Обратите внимание на тип вашего беспокойства. Это переживания о реальной проблеме или гипотетической? Я предлагаю вам для этого инструмент "Дерево принятия решений при тревоге".

Если ваше переживание "гипотетическое", напомните себе, что ваш мозг тратит энергию на проблему, которую вы не можете решить прямо сейчас.

Сфокусируйтесь на задачах и делах, которые важны и актуальны. Отпустите тревогу.

Упражнение может быть полезным, если вы хотите помочь кому-то справиться с сильной тревогой.

Когда ты принимаешь все свои чувства, ты проживаешь их без борьбы. Позволяешь им выполнять свою роль и проходить.

Когда ты замечаешь свои мысли, ты начинаешь управлять ими.



метафора «Пассажиры в автобусе».

Она описывает то, как наши эмоции, чувства и мысли влияют на нас, и учит навыку принятия.

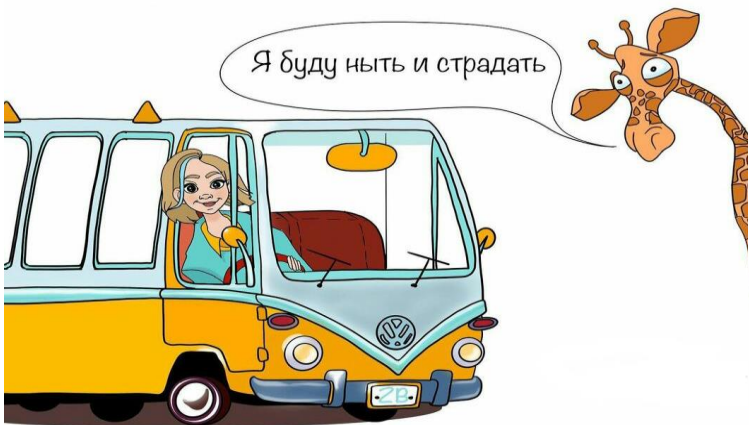
Попробуйте пофантазировать на эту тему. Пассажиры - это ваши эмоции, которые заходят и выходят, пока вы движетесь по маршруту вашей жизни. Они не определяют весь путь, но в моменте могут здорово «трепать нервы». Вы не можете управлять вашими эмоциями. Они появляются мгновенно в ответ на мысли и события. Они выполняют свою роль, а затем покидают автобус. И вы можете научиться принимать их, позволяя им быть, но не управляя вашим автобусом.

Что касается ваших мыслей, то как только вы научитесь их замечать и трансформировать в более конструктивные и адаптивные, они перестанут докучать вам. Изменяя собственные мысли, вы находите поддержку в собственном лице.

Представь, что жизнь - это вождение автобуса.

Ты за рулём.

Ты выбираешь пункт назначения и маршрут, но ты не выбираешь пассажиров, которые в него заходят

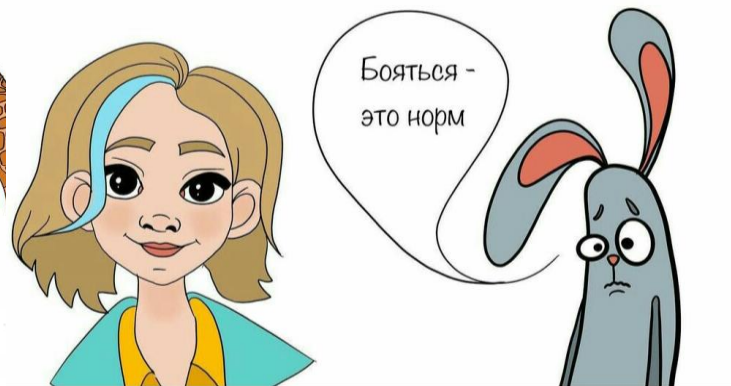


Они все разные и ведут себя по-разному



Ты можешь отвлекаться на них, уставать, иногда раздражаться и спорить с ними, но двигаться дальше, несмотря ни на что.

Принимая даже самых скверных пассажиров, ты продолжаешь двигаться к своей цели.



## Автобус мыслей и чувств





## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА «НАКАТЫВЫЮТ» ЭМОЦИИ

техника Мишель Макдональд (преподаватель медитации)

Упражнение направлено на осознание и принятие себя, своих чувств и мыслей. Оно может помочь вам поддержать себя в трудной ситуации, когда нахлынули эмоции и негативные мысли.

ОДИН на один с самим собой техника помогает отыскать в себе лучшего друга!

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 ■ Попробуйте распознать и осознать то, что сейчас с вами происходит. Какие эмоции и чувства вы испытываете. О чём вы думаете. Это может быть тревога перед встречей, грусть или обида от недавнего неприятного диалога. На этом шаге важно это заметить. Где это ощущается в теле. Может быть вы испытываете мелкую дрожь или внезапно стало сильно биться сердце. Отметьте эти ощущения, мысли и чувства безоценочно.



# О

### Осознай

Меня раздражает, что я не могу решить эту задачу. Хочу заплакать

# Д

### Допусти

Бесит. Ком в горле и щиплет глаза. Это не приятно, но я разрешаю себе испытывать эти чувства

# И

### Исследуй

Не хочется при всех плакать. Стыдно и немного страшно. Подышу глубоко. Это не конец света

# Н

### Не идентифицируй

Мне может быть страшно и обидно, я могу плакать, но я точно больше чем мои мысли и чувства

2 ■ Допустите, примите всё что чувствуете и ощущаете. Позвольте вашим чувствам и ощущениям быть, даже если они неприятны. Вы имеете полное право испытывать те чувства, что есть. Всё, что происходит с вами - это сигналы тела и мозга, которые помогают вам узнавать себя лучше. Это нормально.

3 ■ Исследуйте свои реакции с искренним интересом и добротой. Сейчас вы себе лучший друг. За вашим гневом на начальника, может быть грусть, что вас не поняли. Возможно, вы почувствуете новые эмоции, возникнут новые мысли, которые помогут вам лучше понять и поддержать себя в ситуации. Главное, на этом этапе, быть максимально добрым к себе, дать себе время принять ситуацию и успокоиться.

4 ■ Не идентифицируйте себя со своими мыслями, чувствами и ощущениями. Когда негативные эмоции зашкаливают, вам может показаться, что это единственная реальность. Помните о том, что мысли - это не факты, а вы больше чем ваши эмоции. Понаблюдайте за тем, как они приходят и уходят образами и символами, не более.

## Проявляйте заботу о себе, как о маленьком ребёнке



- Если он голоден - накормите
- Если плачет - поддержите
- Если он напуган - успокойте
- Если совершил ошибку - простите
- Если он упал - обнимите и помогите
- Если что-то получилось - похвалите
- Если он устал - дайте ему отдохнуть

## ТЕХНИКА ОДИН

# О

сознать

Что происходит сейчас? Что я чувствую?  
Какие ощущения в теле?

# Д

опустить

Всё что происходит. Я могу позволить своим чувствам и мыслям быть, даже если они мне не нравятся

# И

исследовать

С добротой и открытостью. Почему я так думаю/чувствую?  
Что я могу сделать?

# Н

не идентифицировать себя с чувствами и мыслями. У меня есть мысль и эмоция, но я не они

Когда я в балансе, то легко справляюсь со своими эмоциями

