


ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ
практикующий семейный, детский
и перинатальный психолог

Пока не лопнуло терпение

Пошаговое руководство
по воспитанию без крика и нервов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

ИНСТРУКЦИЯ К МАЛЫШУ

Книги для начинающих родителей

ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ
практикующий семейный, детский
и перинатальный психолог

Пока не лопнуло терпение

Пошаговое руководство
по воспитанию без крика и нервов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
Я49

Якубовская, Татьяна Андреевна.

Я49 Пока не лопнуло терпение : пошаговое руководство по воспитанию без крика и нервов / Татьяна Андреевна Якубовская. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Инструкция к малышу. Книги для начинающих родителей).

ISBN 978-5-04-212540-9

Вместе с радостью материнства в жизнь мамы приходят непослушание, капризы, истерики ребенка, усталость и чувство вины. Возможно ли при этом оставаться спокойной и не переходить на крик? Как воспитывать ребенка в состоянии гармонии? Практикующий семейный и детский психолог, мама четверых детей Татьяна Якубовская создала программу для тех, кто хочет растить ребенка без эмоциональных срывов. Отпустить переживания, разобраться с возрастными кризисами ребенка и причинами непослушания, узнать, как восполнить свое ресурсное состояние, освободиться от стереотипов воспитания и начать получать удовольствие от роли мамы реально. Автор делится профессиональными знаниями, личным опытом и дает пошаговое руководство, как за 4 недели построить теплые отношения с ребенком и перестать переходить на крик.

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-212540-9

© Якубовская Т., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

От автора 7

Часть I

О МАМЕ

1-я неделя

Глава 1. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА	13
Глава 2. ИЗМЕНЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ	29
Глава 3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ	36
Глава 4. ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ, РАЗДРАЖЕНИЕМ, ЗЛОСТЬЮ	44
Глава 5. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ	48

Часть II

КАК ПОНЯТЬ РЕБЕНКА И ОБЩАТЬСЯ С НИМ

2-я неделя

Глава 6. ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ	53
Глава 7. КАК МАТЬ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ..	68
Глава 8. КРИЗИСЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ	76

Глава 9. СТЕРЕОТИПЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	89
Глава 10. СТИЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ	95

3-я неделя

Глава 11. ОПАСНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ	104
Глава 12. УКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВЯЗИ	113
Глава 13. ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НАНОСЯТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВРЕД ДЕТЯМ	116
Глава 14. ГОТОВЫЕ ФРАЗЫ И СЛОВА ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ	122
Глава 15. КОНФЛИКТЫ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ	124

Часть III
ГДЕ МАМЕ БРАТЬ РЕСУРСЫ

4-я неделя

Глава 16. РЕСУРСЫ: ПОТЕНЦИАЛ И СИЛА	133
Глава 17. ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА	139
Глава 18. СПОКОЙСТВИЕ И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	147
Глава 19. ПРАКТИКИ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ	155
Глава 20. ИСТОРИИ МАМ, КОТОРЫЕ ВЕРНУЛИ ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ С ДЕТЬМИ	160
Глава 21. КАК КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА ПОМОГУТ В ОТНОШЕНИЯХ С РЕБЕНКОМ	170
Глава 22. ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ	172
Заключение	186
Примечания	189

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 — совсем не удовольствие.

Тогда эта книга для вас.

Я — практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, аккредитованный специалист в методе эмоционально-образной терапии, автор курсов и книг по психологии. А еще я жена со стажем 17 лет в одном браке и мама четверых детей.

Почему я пишу эту книгу

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

Но они не осознавали, что меняться нужно им самим. Ребенок похож на 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. И оказывается, что ребенок не такой уж несносный, как мы считали раньше.

Из своей практики я вижу, что тема детско-родительских отношений болезненна для многих женщин. Все они сходятся в одном: не знают, что делать, когда ребенок не слышит; раздражаются, кричат, а потом чувствуют себя виноватыми; не могут принять ребенка с его капризами, истериками, непослушанием; не зна-

ют, как воспитывать без наказаний и угроз; воспитание кажется тяжелым бременем.

Есть прекрасный способ прекратить переживать из-за этого 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. Эти составляющие 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. Я 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 четверых прекрасных детей. Поэтому трудности воспитания мне знакомы не только по рассказам моих клиентов. Я сама прошла непростой путь, превратившись из раздраженной и уставшей мамы в счастливую, активную женщину и успешного психолога.

Мое первое образование не связано с психологией. Я окончила юридический, хотя по специальности так и не работала: за одним декретным отпуском следовал другой. Именно ухаживая за детьми и заботясь о семье, я почувствовала жуткую неудовлетворенность супружеством, материнством и потребность срочно что-то менять.

И тогда я начала с себя. Поняла, что психология — это то, что меня влечет, чем я «горю», и то, что может мне именно сейчас. Я поступила в магистратуру Русской христианской гуманитарной академии г. Санкт-Петербурга и окончила ее с отличием. Именно в процессе 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 белкой, ищущей выхода из колеса. Выход оказался внутри меня. После этого постепенно увеличился поток клиентов. Больше всего среди них было мам, поскольку мне хотелось передать тот опыт по осознанию проблем и разрыву шаблонов в воспитании детей, который почастливилось получить 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 I

О МАМЕ

1-я 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 — это психические процессы, которые определяют субъективное отношение к существующей или возможной ситуации. Эмоции можно назвать энергией, которая двигает нас к совершению определенного действия. Они дают понимание о наших потребностях и желаниях, вызывают стремление получить что-то полезное и избавиться от чего-то вредного. Эмоциональное насыщение — важная физиологическая потребность организма, причем для него свойственна динамика всех эмоций в целом: и негативных, и позитивных.

Эмоции проявляются на разных уровнях.

Двигательный уровень: переживания воздействуют на поведение. Например, маленький ребенок заболел.

Мать в это время переживает за его здоровье и жизнь. Страх не дает ей 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 события, причем далеко не у всех. Например, часто бывает трудно описать свое состояние или понять эмоции других людей.

Чувства — это высшие эмоции человека, более длительные и устойчивые состояния. Они всегда имеют предметный характер, то есть направлены на конкретный предмет.

Психологи с давних времен исследовали эмоциональное состояние людей и выделили несколько фундаментальных, базовых эмоций. Я предлагаю ознакомиться с десятью из них и рассмотреть их подробнее.

К ним относятся:

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