



**«Я должен...**

**Я хочу...**

**Я выбираю...»**

*Краль Ю.В., педагог – психолог  
Работкина К.Р., педагог-психолог  
МАДОУ «ЦРР – детский сад №13», г. Кунгур*





```
graph LR; A[Ситуация] --> B[Мысли и убеждения]; B --> C[Эмоции];
```

Ситуация

Мысли и  
убеждения

Эмоции

На день рождения девушке  
подарили браслет. Дорогой  
и красивый браслет.



**«Классный браслет, мне  
очень подходит!!»**



Обрадовалась, настроение  
улучшилось

**«Лучше бы почаще со  
мной встречался, чем  
блестяшками  
откупаться...»**

Расстроилась, в плечах появилась  
тяжесть и усталость, настроение  
испортилось, не пошла вечером  
смотреть кино, вместо этого  
механически пролистывала посты  
вконтакте.

**«Как он смеет тратить  
столько денег, когда я  
почему-то должна сама  
за себя платить в  
кино??»**

Рассердилась, поднялось  
давление, вспотела. Тут же назло  
сказала: «Кстати. Я не смогу  
сегодня пойти с тобой в кино, у  
меня другие планы.»

**«Классный браслет,  
конечно, но мне он не  
нравится, вечно мне  
ничего никогда не  
подходит... Кажется, со  
мной что-то не так...»**

Опечалилась, руки и ноги стали  
холодные.

# Ошибки мышления

- *Перфекционизм*
- *Чёрно-белое мышление*
- *Катастрофизация*
- *Долженствование*

# «Я должен...»

*Смысл: только так, никак иначе, на все 100%.*

- Слова-маркеры: должен, должны, не должен, не должны, не должно и т.п., обязательно, во что бы то ни стало, кровь из носу и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива.
- Установка проявляет себя в трех сферах: в отношении себя, в отношении к другим, в требованиях, предъявляемых к миру.

# То, что я должен другим

Быть всегда  
правым,  
всегда  
находить  
идеальное  
решение  
своих  
проблем



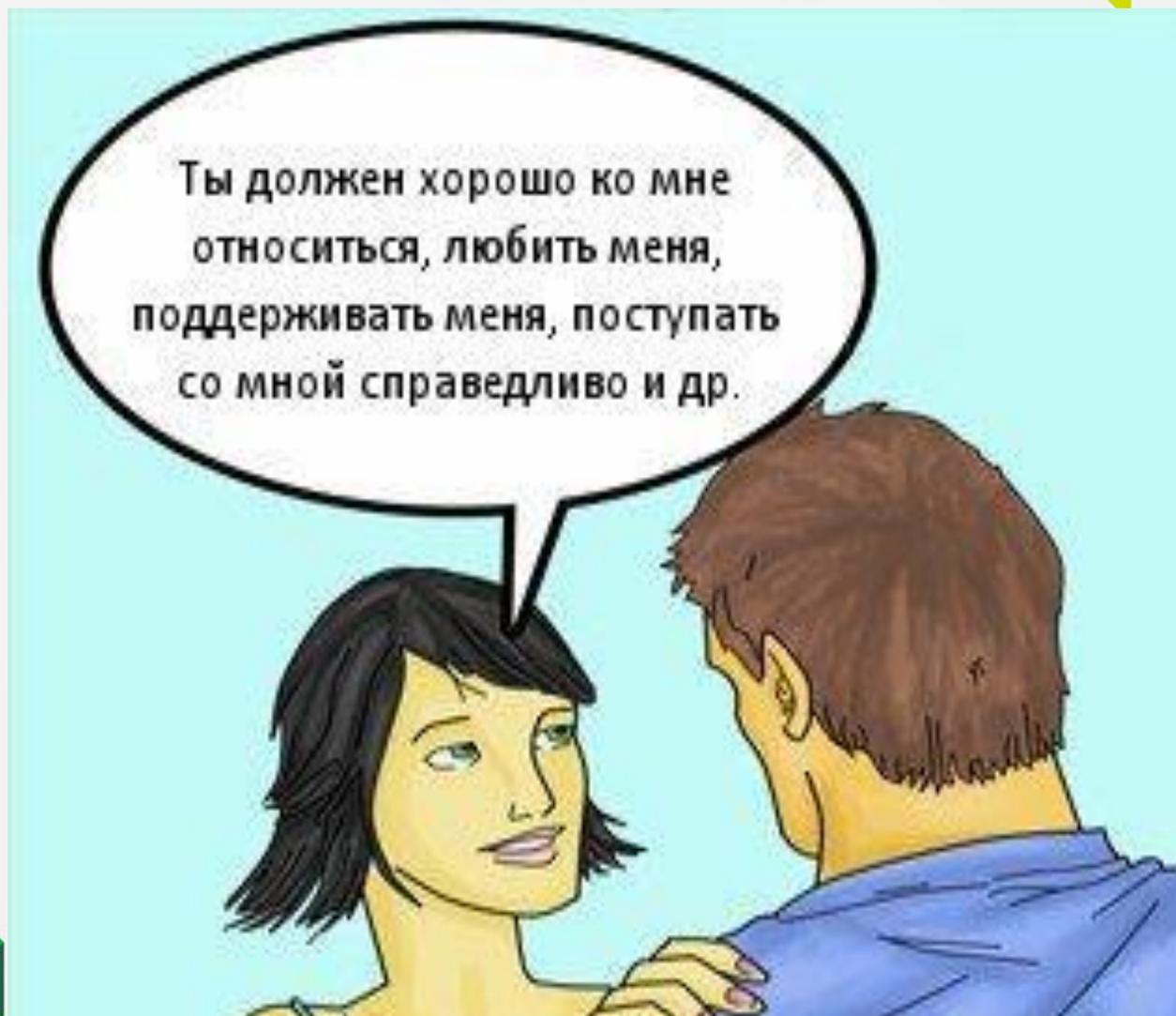
Всегда быть  
успешным или  
самым  
успешным,  
самым  
компетентным,  
самым  
красивым



Всегда добиваться  
одобрения  
окружающих,  
всегда внушать  
любовь



# *В отношении других*



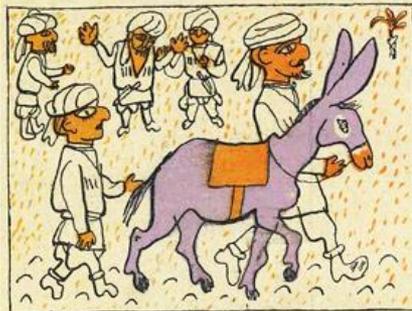
## *Требования к окружающему миру*



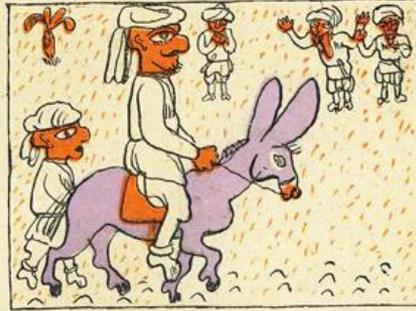
**Мир должен**

**Быть справедливым ко  
мне, давать мне быстро  
и легко то, что я хочу,  
обеспечивать мне  
комфорт и т.п.**

# Притча об ослике, отце и сыне



1. — Вот дурак! Идет с сыном пешком, а ослу порожний!



2. — Смотрите, — вот мерзавец! Сам сел на ослу, а малютка идет пешком!



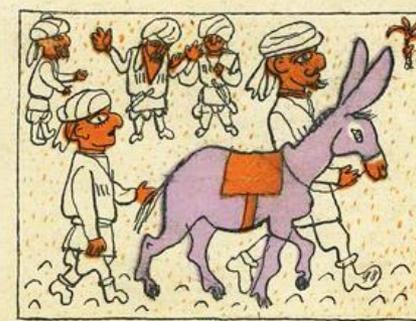
3. — Вот так нравы пошли! Мальчишка сидит на осле, а отец идет пешком!



4. — Экий жадного! Взгромоздился на ослу вместе с сыном... Бедное животное!



5. — Нет, это просто сумасшедшие! Тащат ослу на себе!



6. — И опять: — Вот дурак! Идет с сыном пешком, а ослу порожний!



**НИКОГДА НЕ СТАРАЙТЕСЬ  
КОМУ-ЛИБО УГОДИТЬ.  
ВСЕ РАВНО ОКАЖЕТСЯ ИЛИ  
БЛЮДЕЧКО НЕ ТО, ИЛИ  
КАЕМОЧКА НЕ ТОГО ЦВЕТА.**



ИЗ ДОЛЖЕН  
В ХОЧУ — КАК?

«Должен» превращаем в **честное**  
«Хочу»:

1. Я должен убраться => **Я хочу**  
**убраться**

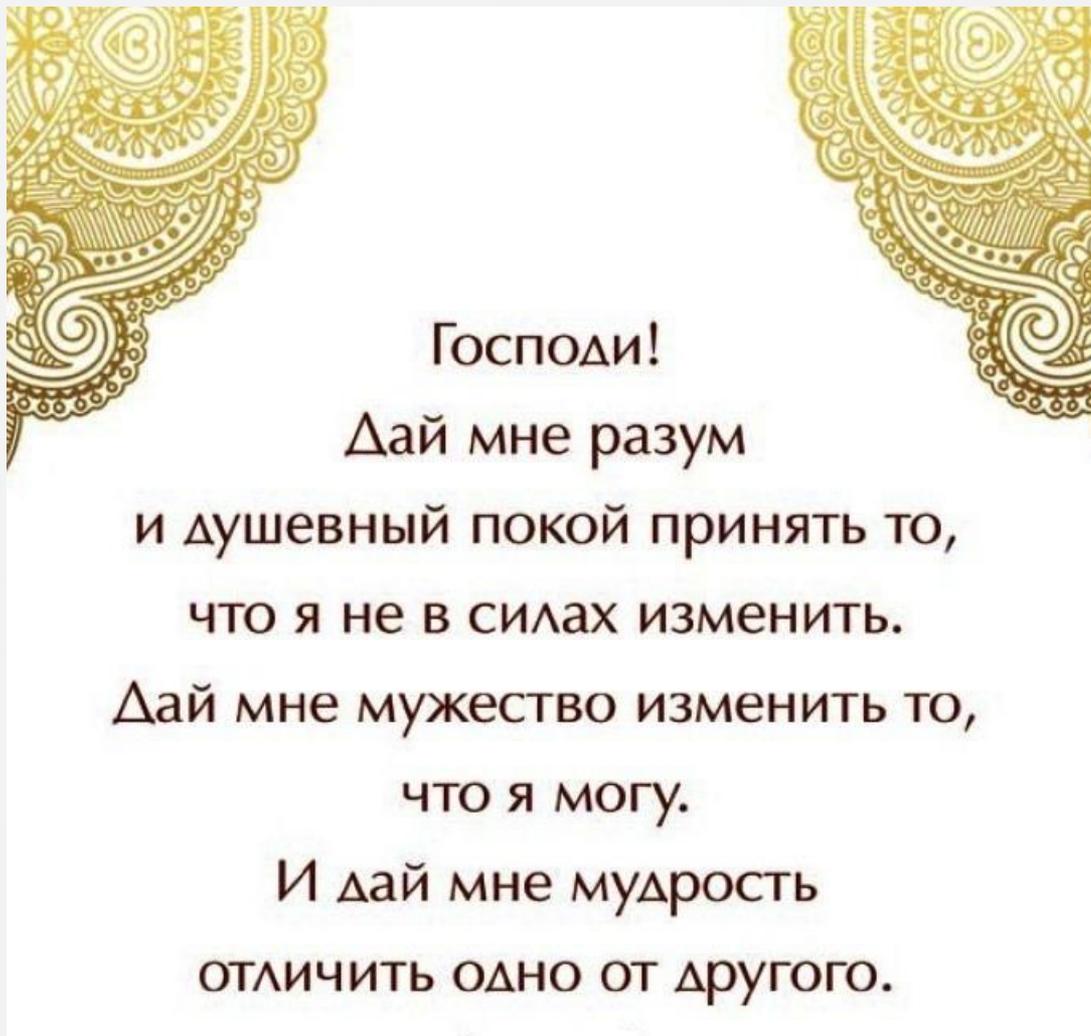
**ИЛИ**

2. Я должен убраться => **Я не хочу убираться, но я хочу, чтобы**  
сегодня было чисто / порадовать близкого человека / другой  
**мотив более высокого уровня**





<b>Иррациональные мысли</b>	<b>Рациональные мысли, обеспечивающие управление эмоциями</b>
Это ужасно!	Это неприятно
Я этого не вынесу!	Я смогу справиться с этим
Я полный идиот!	Я совершил не самое умное действие
Он урод!	Он несовершенен
Этого не должно было произойти!	Это произошло, ибо произошло
Он не имеет права!	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом
Дела всегда идут плохо!	Бывает, что дела идут плохо, иногда это происходит чаще, чем мне хотелось бы
Я должен был сделать лучше!	Хотелось бы сделать лучше, но при этом я сделал все, что на тот момент было в моих силах



Господи!

Дай мне разум

и душевный покой принять то,  
что я не в силах изменить.

Дай мне мужество изменить то,  
что я могу.

И дай мне мудрость  
отличить одно от другого.

