

Екатерина Бурмистрова

Раздражительность

Методика преодоления



Тем, кто хочет построить счастливую семью

НИКЕЯ  СЕМЬЕ

Екатерина Алексеевна Бурмистрова

Раздражительность. Методика преодоления

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6299169

Раздражительность. Родителям, желающим победить гневливость.: Нукея; Москва; 2014
ISBN 978-5-91761-245-4

Аннотация

Пожалуй, не существует пап и мам, которых время от времени не раздражало бы поведение их детей. Обычно раздражение возникает и накапливается в тех ситуациях, когда маме или папе не удается совладать с какой-то бытовой ситуацией. И такие случаи в условиях современной жизни – не редкость.

Проблема родительского гнева и его проявления поистинне огромна. Настолько огромна, что заслуживает отдельной книги, которую и написала Екатерина Бурмистрова – замечательный психолог, уже более пятнадцати лет занимающаяся проблемами семейных отношений.

Книга призвана помочь родителям разобраться с проблемой раздражительности в семье и содержит практические советы.

Содержание

Вместо предисловия	5
Причины проявления родительского гнева и формы, которые он принимает	10
«Лестница агрессии»	14
«Светофор эмоций»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24



Екатерина Алексеевна Бурмистрова Раздражительность. Родителям, желающим победить гневливость

Тем, кто хочет построить счастливую семью

Дорогой читатель!

Выражаем Вам глубокую благодарность за то, что Вы приобрели легальную копию электронной книги издательства «Никея».

Если же по каким-либо причинам у Вас оказалась пиратская копия книги, то убедительно просим Вас приобрести легальную.

Как это сделать – узнайте на нашем сайте www.nikeabooks.ru

Если в электронной книге Вы заметили какие-либо неточности, нечитаемые шрифты и иные серьезные ошибки – пожалуйста, напишите нам на info@nikeabooks.ru

Спасибо!



Вместо предисловия

Пожалуй, не существует пап и мам, которых время от времени не раздражало бы поведение их детей, и в то же время почти каждый из родителей думает, что по части гневливости равных ему нет. Все остальные, по его представлениям, раздражаются значительно реже, а возможно, и вовсе никогда. В современном обществе царит представление о том, что хороший родитель не должен испытывать раздражения по отношению к детям. Подобные мнения могут серьезно отравлять жизнь семьи и мешать процессу воспитания.

Обычно раздражение возникает и накапливается в тех ситуациях, когда маме или папе не удастся скорректировать индивидуальные особенности поведения ребенка, совладать с какой-то бытовой ситуацией.

Если не хватает обычных способов повлиять на обстановку, раздражение подключается как запасная, хотя и ненужная батарейка. Я пока еще не встречала людей, которые получали бы удовольствие от своей раздражительности.

Раздражение следует рассматривать как состояние безусловно негативное и к тому же постфактум вызывающее чувство вины. Иными словами, раздражение неприятно не только в тот момент, когда вы оказываетесь в его власти, оно оставляет после себя крайне неприятное послевкусие. Именно из-за частых вспышек раздражения многие родители, особенно мамы, считают, что они – плохи, неуспешны и некомпетентны.

Как воспринимается родительское раздражение ребенком, особенно ребенком-дошкольником? Крик, угрозы и шлепки часто видятся ему как проявление нелюбви. Мама сердится и ругается, и ребенок делает вывод, что она злая и нисколько его не любит.

Конечно, с возрастом такой взгляд на вещи неизбежно меняется. Недавний ребенок, еще хорошо помнящий раздражительность своих родителей и собственные обиды по этому поводу и когда-то искренне обещавший в дневнике: «Никогда, ни за что не буду кричать на детей, сердиться и раздражаться на них!», – сам становится родителем. Тогда-то и наступает для него «момент истины», тогда-то и приходит первое, пусть и поверхностное понимание причин, из-за которых отец с матерью казались ему столь жестокими и несправедливыми.

Оказывается, родители сердились вовсе не потому, что были злы и плохи! Просто они очень уставали, не справляясь со своими бесчисленными обязанностями. Впрочем, понимание того, почему сердились папа с мамой, прививкой от собственной раздражительности, как правило, не становится. Идея, состоящая в том, что надо выплеснуть вовне всё наболевшее и угнетающее, справедлива лишь отчасти.

Семья – это долгосрочный проект, на протяжении десятилетий с ней происходит всякое: какие-то периоды оказываются относительно простыми и чуть ли не безоблачными, другие же становятся временем настоящего испытания чувств на прочность. Именно поэтому так необходим обмен информацией между супругами.

Не секрет, что многие молодые семьи поначалу вынуждены снимать жилье и лишь со временем обзаводятся собственными домашними очагами. При этом квартира может оказаться просторнее или скромнее, лучше или хуже. Схожим образом выстраивается и супружеское общение: отнюдь не всегда умение вести доверительные и благожелательные разговоры о самых сложных вопросах приходит сразу. В период ухаживаний в этом и нужды нет: головы влюбленных заняты совершенно иными вещами. Истинное общение – прерогатива зрелой семьи, члены которой прекрасно понимают: каждый из них представляет собой сложнейшую совокупность достоинств и изъянов, пребывающих в постоянной и ожесточенной борьбе между собой, где «поле битвы – сердце человека». Навык общения – вовсе не бонус, прилагаемый к свидетельству о браке, а результат многолетнего кропотливого и

ответственного труда. Однако именно отсутствие этого опыта и порождает в немалой степени спонтанные выбросы разрушительных эмоций.

Раздражение во многом схоже с хронической аллергией. Поначалу его вызывает лишь некоторое количество совершенно определенных ситуаций, но если мы не боремся должным образом с нашей гневливостью, со временем круг возможных причин расширяется.

Хроническую раздражительность можно сравнить с болезненным пристрастием к алкоголю или с привычкой проводить вечера перед телевизором. Можно сравнить ее и с занятиями спортом – чем усерднее «качаем» мы мышцы, тем они делаются крепче, – либо с бредущим по пустыне путником: чем больше воды он пьет, тем мучительнее одолевает его жажда.

Чем чаще мы испытываем раздражение, тем навязчивее становится потребность излить его на кого-то. Однако всем нам следует помнить: нельзя освободиться от негатива, лишь выплеснув его вовне. так можно только «прикормить» и «усыпить» его на некоторое время. При этом раздражение затаится и будет лишь ждать подходящего момента для того, чтобы во всеуслышание заявить о себе с новой силой. Это – одна из «ловушек гнева».

Может возникнуть своего рода гневная интоксикация, когда уровень взаимного раздражения в семье настолько повышается, что ее членам приходится договариваться о какой-то паузе, о некоем перемирии друг с другом.

Привычка то и дело «выпускать пар» оказывает самое отрицательное воздействие на наши отношения с детьми. Более того, они неизбежно переносят ее на своих ровесников, а также на младших братьев и сестер.

Восточная мудрость гласит: «раздраженный воспитатель не воспитывает, а лишь раздражает». Родитель, находящийся в таком состоянии, в краткосрочной перспективе может достичь своей цели, однако он закладывает в детской душе порочную модель эмоционального поведения: когда что-то не ладится, включи свое раздражение, надави на ближнего, «и будет тебе счастье»!



Ребенок без труда осваивает эту нехитрую тактику и с ее помощью действительно все чаще добивается того, чтобы ему, например, включили «мультик», даже если в это время надлежит заниматься совершенно иными делами, купили бы желанную, но вовсе не необходимую игрушку или добавили лишнюю ложку сахара в кашу.

Что можно порекомендовать родителям в этой связи? В первую очередь признать, что вы раздражаетесь, даже если это вам совершенно не нравится. точно так же в программе анонимных алкоголиков в качестве первого и определяющего шага на пути к избавлению от болезненной зависимости рассматривается само признание пациентом наличия пагубного пристрастия. Смирению признать существование насущной проблемы – значит на десять-пятнадцать процентов приблизиться к ее разрешению.

Вслед за этим нужно честно ответить на вопрос: действительно ли вы хотите избавиться от этой привычки? Если, раздражаясь, вы чувствуете себя вполне комфортно, то и повода для разговора нет, если же раздражительность вам по-настоящему мешает, следует приложить все силы к тому, чтобы от нее избавиться.

Прежде чем приступать к борьбе с этой привычкой, необходимо понять ее природу. Что же нам следует знать о раздражении? во-первых, мы должны определить, в каких ситуациях оно обычно возникает, где таятся ключи, с помощью которых гнев проникает в наши души. внимательно понаблюдав за собой в течение двух-трех недель и скрупулезно фиксируя в блокноте ситуации, спровоцировавшие раздражение, любой из нас сможет выделить факторы, вызывающие негативную эмоциональную реакцию.

Речь идет о так называемых «нормативных конфликтах», о тех самых «граблях», на которые мы наступаем ежедневно, а то и по несколько раз на дню. Например, каждый вечер, когда мы пытаемся почистить детям зубы, они пытаются убежать, и такое поведение вызывает у нас раздражение. Заранее зная об этом, мы сможем внутренне подготовиться, сформировав предваряющую реакцию, которая не даст гневу беспрепятственно овладеть нами.

Следующим шагом должно стать наблюдение за тем, когда и как именно меняется наше состояние. Например, только что вы были спокойны, разговаривали со всеми ровно и доброжелательно, но уже через минуту срываетесь на крик и дергаете кого-то за уши... Проанализировать развитие ситуации, в которой возникает раздражение, по силам практически всем, однако для этого требуется определенная методичность. Я настаиваю на том, что необходимо фиксировать на бумаге результаты своих наблюдений, в противном случае в голове неизбежно возникнет каша.

Важно понимать, как этот процесс происходит. Обычно сознанием начинает овладевать навязчивая мысль: «Всё, больше я терпеть не в состоянии!» – и вот уже гнев накрывает нас мутной волной. У некоторых людей предваряющим ощущением являются те или иные физические симптомы – например, у них учащаются дыхание и сердцебиение, краснеют щеки и рефлекторно сжимаются кулаки. Кто-то начинает возбужденно расхаживать по комнате, задевая окружающие предметы, или хватается за сигарету, как за спасательный круг.

В борьбе с раздражительностью чрезвычайно важна фиксация момента «эмоционального перехода». Определив его, попытайтесь в течение трех-пяти секунд удержаться и сбалансировать на грани срыва, потерпеть немного и, может быть, ненадолго задержать дыхание. Если этот прием сработает, то появившееся умение смягчать раздражение вполне может оказаться очередным шагом на пути к осознанному выстраиванию своего поведения.

Для того чтобы избавиться от приступов гнева, необходимо осознать их истинную природу, понять, не сталкивались ли вы с чем-то схожим в родительской семье. Надо постараться вспомнить, кто часто повышал на вас голос – бабушка, отец, воспитательница в детском саду или учительница начальных классов. Подумайте, чьим голосом настойчиво заявляет о себе ваше раздражение.

Все мы – родом из детства, каждый из нас на уровне воспоминаний запечатлеывает поведение родителей и значимых для нас людей и в сходных ситуациях склонен ему подражать. Например, уборка квартиры в единственный выходной день была совершенно естественной для наших мам и пап, ведь альтернативы у них попросту не было. Разумеется, времена изменились, однако даже те из нас, кто имеет возможность работать дистанционно, дома за компьютером, неосознанно копируют этот недельный распорядок, давно превратившийся в ритуал.

Мама может даже не догадываться о том, почему ее так раздражают вечно развязанные шнурки на ботинках сына или размазанная по столу манная каша. Вот громко хлопнула дверь в детскую комнату, упала и разбилась об пол чашка с молоком, появилась дырка на школьной форме, тетрадь для письменных домашних заданий запестрела перечеркиваниями и пометками – и эмоции уже переполняют женщину. Повседневные бытовые ситуации, в которых оказываются дети, могут вызывать у нее яростные вспышки раздражения. А все дело в том, что объектом таких вспышек когда-то оказывалась она сама.

Осознав, что ваш эмоциональный отклик явно не соответствует вызвавшему его поводу, вы можете не сомневаться: либо в действие вступили неосознанные детские воспоминания (кто-то из близких был склонен раздражаться именно в таких ситуациях; вы запомнили эти вспышки гнева и теперь старательно их воспроизводите), либо вы пребываете в состоянии хронической нервной перегрузки.

Наше детство прошло в яслях и садиках, а значит, большую часть времени мы провели в обществе женщин, часто одиноких и, как следствие, эмоционально невыдержанных.

В школах и детских садах традиционно использовались и используются жесткие методы управления коллективом. В семьях же такой подход не применим. Просмотрите еще раз свои старые фотографии, припомните разговоры с родственниками. Для того чтобы сделать реакции управляемыми, я советую активировать детские воспоминания и заново пережить их.

Причины проявления родительского гнева и формы, которые он принимает



Раздражение во многом схоже с хронической аллергией. Поначалу его вызывает лишь некоторое количество совершенно определенных ситуаций, но если мы не боремся должным образом с нашей гневливостью, со временем круг возможных причин расширяется.

Некоторые люди склонны раздражаться в ситуациях, связанных с определенными физическими состояниями. Например, для многих из нас сильнейшим провоцирующим фактором становится хроническое недосыпание. Нестабильная, напряженная, нервная и недружелюбная обстановка на работе, неудовлетворенность супружескими отношениями также вполне могут сделаться причинами повышенной раздражительности. Приложите все усилия к тому, чтобы не обрушивать на своего ребенка груз проблем, не имеющих к нему ни малейшего отношения. В таких случаях лучше просто сказать себе: «Сегодня я опять не выспалась и напоминаю автомобиль, теряющий управляемость на скользкой дороге, а значит, мне следует сконцентрировать внимание и быть осторожнее на поворотах!»

Подросткам можно попытаться объяснить: «Сейчас я целиком и полностью поглощена работой, очень устаю и, наверное, именно поэтому чаще обычного сержусь на вас. Однако

мое состояние вовсе не свидетельствует о том, что я вас разлюбила. Поверьте, оно вообще ни в коей мере не связано с вами!»

Чаще разговаривайте с ребенком, больше доверяйте ему! Помните, что раздражение вызывает чувство вины не только у родителей, но и у тех, на кого оно направлено, по принципу: «Если мама на меня сердится, значит, я плохой, я не достоин любви!» В дальнейшем все это может привести к неоправданному снижению самооценки ребенка. Кроме того, многие детские и подростковые проблемы родители начинают объяснять тем, что когда-то они накричали на малыша, несправедливо отшлепали его, были с ним неоправданно резки и в результате «заклевали».

Нельзя сказать, что любые проявления нашей гневливости совершенно безопасны, но чувство вины, порождаемое эмоциональными взрывами, мешает нам видеть истинные причины, почему ребенок растет пугливым, разбалансированным или излишне застенчивым. Вина искажает наше осознание причинно-следственных связей.

Вообще-то дети— существа весьма стрессоустойчивые. Разовые вспышки родительского раздражения большого вреда их психике скорее всего не нанесут, а вот систематические проявления недовольства почти наверняка повлекут за собой долгосрочные негативные последствия.

Если вам часто случается раздражаться, попробуйте изменить что-то в себе. При этом не ждите стремительных перемен: процесс вполне может растянуться на долгие месяцы, а то и на годы. Если вам удалось сделать даже маленький шагок в верном направлении, раз уж вы смогли определить природу своей раздражительности и научились хоть немного ее контролировать, значит, доброе начало положено. Однако до тех пор, пока возможность ваших эмоциональных срывов не будет полностью исключена, следует почаще повторять ребенку: «Мама любит тебя всегда, любит, даже когда она сердится, даже когда кричит! Она повышает голос просто потому, что у нее такой характер, но при этом она искренне желает тебе добра».



Эти немудреные истины маленький человечек самостоятельно постигнуть не в состоянии. Мы ведь и сами пришли к их осознанию, только повзрослев. Не надо ждать так долго! ребенку следует объяснить все в спокойной обстановке. Когда верные слова найдены и вовремя произнесены, мамины или папины негативные эмоции уже не будут, как прежде, отравлять и разрушать их отношения с детьми.

Выплеск родительского раздражения в известной степени можно сравнить с предохранительной функцией клапана у скороварки, безусловно необходимой. Важно лишь сделать так, чтобы эмоциональные выбросы не калечили психику ребенка, не разрушали ваши отношения с ним, не подрывали спокойствие и не отравляли доброжелательную атмосферу в семье.

Если же ваше раздражение было неадекватным и вам просто захотелось выпустить накопившийся пар, а под руку невзначай попался ребенок, то не грех попросить у него прощения. Другое дело, как часто вам придется извиняться за свои немотивированные

вспышки. Если срывы происходят по несколько раз на дню, такие извинения будут свидетельствовать лишь о непоследовательности вашей педагогической позиции.

Если мыслями о своей чрезмерной раздражительности вы поделитесь с супругом, а возможно, и еще с кем-то, всем станет только легче. Главное в этой ситуации – не согнуться под грузом неизбежной вины, не предаться самовнушению: «Мы то и дело раздражаемся, а следовательно, мы – никудышные родители, и ничего с этим уже не поделаешь!» Ни в коем случае не поддавайтесь бесплодному унынию и не складывайте беспомощно руки! Помните, в семейной жизни без ошибок не прожить, но важно отслеживать динамику отношений. Сам факт осознания собственных недостатков и твердое намерение бороться с ними свидетельствуют о том, что вы вступили на правильный путь и рано или поздно непременно сделаетесь хозяевами положения.

«Лестница агрессии»



Выплеск родительского раздражения в известной степени можно сравнить с предохранительной функцией клапана у скороварки.

Раздражительность можно загнать глубоко внутрь, если систематически перенаправлять ее, стараться обходить острые углы и уклоняться от разрешения рискованных ситуаций. Однако в этом случае обрываются лишь «вершки», «корешки» же остаются нетронутыми. Переждав в благодатной почве, они породят новые, еще более мощные и ядовитые побеги.

Иногда после получения нами какой-то полезной информации наступает резкое улучшение в семейных отношениях, а вслед за ним – столь же стремительное ухудшение. Надежды сменяются горьким разочарованием: схема, прежде казавшаяся идеальной и универсальной, в вашем случае вдруг не срабатывает. Хочу предупредить: здесь вы сталкиваетесь с весьма распространенным явлением. Не рассчитывайте на каждодневный и непрерывный прогресс! Процесс гармонизации внутреннего состояния можно охарактеризовать известной формулировкой: «Шаг вперед, два шага назад». Только постепенные, едва заметные подвижки могут со временем действительно изменить положение к лучшему.

Припомните какую-нибудь ситуацию, которая, казалось бы, неизбежно должна была вывести вас из равновесия, однако этого почему-то не произошло и вам удалось удержаться на краю, так и не поскользнувшись. По своей обычной гневливости вы должны были бы на кого-то накричать, а вы всего лишь стиснули зубы, вам «полагалось» бы бить тарелки об пол, а вы умудрились обойтись без эксцессов... Случившееся – результат ваших усилий, которому следует искренне порадоваться.

Что делать, жизнь приучает нас замечать лишь наши промахи и неудачи, не отмечая пусть маленьких, но тем не менее весьма существенных побед. К сожалению, умение благодарно радоваться хорошему присуще далеко не всем. такое состояние требует определенной эмоциональной культуры, которой мы обделены.



Кстати, в этом отношении и взрослые, и дети похожи друг на друга. Между тем похвала – гораздо более действенный метод, нежели наказание, а поощрение действует куда эффективнее, чем взыскание.

Нам сложно похвалить кого-либо, включая самих себя. С грехом пополам нам еще удастся поощрить детей, но и это дается нам непросто до тех пор, пока мы не научимся отдавать должное себе и супругу. Нам же предстоит сделать решительный выбор, определив для себя раз и навсегда: будем ли мы фиксировать свое внимание на наших удачах или сосредоточимся лишь на срывах и промахах. Предпочтем ли мы «пилить» друг друга или постараемся друг друга поддерживать и вдохновлять.

Фиксация на недостатках, сопровождаемая нескончаемыми упреками, – бескрайнее поле для культивирования гневливости.

Негативные эмоции, накопившиеся в результате каждодневных внутрисемейных трений, выплескиваются вовне без видимого повода. В такие моменты даже какая-нибудь мало-значущая, но опрометчиво-запальчивая фраза может оказаться «последней каплей».

Среди психологов распространен термин «негативное подкрепление». Поясню его суть на простом житейском примере. Скажем, вы вернулись с работы, зашли на кухню и увидели, что муж попытался приготовить для вас ужин. При этом вы раздраженно отмечаете: «Овощи для салата порезаны слишком мелко (или, наоборот, слишком крупно), а чай, милый, ты заварил не тот! Неужели так трудно запомнить, что по вечерам я предпочитаю зеленый и некрепкий?»

Вы зафиксировали свое внимание на недостатках. Это и есть то самое негативное подкрепление, которое неизбежно ведет к вспышкам гнева и последующему взаимному отчуждению. К сожалению, в нашем повседневном поведении замечания, окрики, сарказм и чтение нотаций – это те самые инструменты, с которыми мы почему-то предпочитаем работать.

Обычно в отрицательных эмоциональных подкреплениях выражается всё недовольство, накопившееся за долгие годы по самым разным причинам. При этом бросаемые нами походя фразы зачастую оказываются гораздо более значимыми, чем вызвавшие их поводы. В конце концов семейные отношения достигают той «точки невозвращения», когда они перестают удовлетворять обоих супругов.

* * *

Поразмышляем над нашим желанием не благодарить и хвалить, а иронизировать друг над другом. Задумаемся, а не происходило ли чего-то сходного в семьях, в которых мы выросли? «Я копирую маму, хотя никогда не предполагала, что займусь этим!» – к такому неутешительному доводу мы обычно приходим рано или поздно. Между вторым и десятым годом существования семьи почти любая пара переживает период повторного воплощения в жизнь сценария родительских отношений, и полностью избежать этого практически невозможно.

Пока росли малыши, раздражение уходило как в песок, ведь дети – существа хоть и шумливые, но безответные. Когда же они обзавелись наконец собственными семьями и ушли из дома, конфликты между супругами обострились. К тому же повышенная раздражительность часто напрямую связана со спецификой женской гормональной системы. Не секрет, что главными выразителями недовольства в семьях обычно становятся именно женщины.

Какие эмоционально заряженные фразы срываются с наших губ в тот момент, когда мы менее всего хотели бы этого, нужно знать. Обычно их две или три, не больше. Непременно запишите и запомните их. Необходимо всемерно использовать такие психологические «маркеры» и, обнаружив их, вовремя останавливаться, прерывая на время контакт с оппонентом.

Полезно воспользоваться определенными предварительными договоренностями с мужем, например: «Когда я начинаю злиться, то выхожу из комнаты». Неплохо было бы «промаркировать» и поведение супруга.

Вербальное выражение недовольства чаще присуще женщинам, у мужчин же недовольство может перерасти в плохо контролируемую ярость. Для них, как правило, куда более характерны действия, нежели слова.

* * *

В психологии существует представление о так называемой «лестнице гнева», или «лестнице агрессии». На самом ее верху расположены физические действия, проще говоря, рукоприкладство. Ниже следуют грубые, оскорбительные окрики, а под ними – раздражение,

недовольство. Находясь на нижней ступени, мы начинаем относиться к близкому человеку как к постороннему или, того хуже, словно к заклятому врагу. Если не обращать должного внимания на свою раздражительность, наша агрессия неизбежно устремится вверх по этой порочной лестнице. На смену раздражению рано или поздно придет гнев, а место гнева в конце концов займет физическое насилие.

Для того чтобы такого не происходило, потребуются солидарные усилия обоих супругов. Если квартиру не убирать, она со временем покроется густым слоем пыли. Если не следить за эмоциональной окраской супружеских отношений, взаимное недовольство будет возрастать, а конфликты – множиться день ото дня. Никто из проживающих в одном доме, на одной территории не может рассматривать себя в отрыве от близких.

Следует помнить, что если для семьи характерны гневные проявления, то гневливость неизбежно проникает во все ее подсистемы. При этом обычно можно выделить одного или двух наиболее легковозбудимых «солистов», чаще других подверженных вспышкам раздражения. Ими вполне могут стать задерганный на службе папа или истощенная ночными кормлениями мама, а может быть, и бабушка, отчаянно защищающая «свою территорию». Как правило, свои «солисты» есть и в подсистеме взрослых, и в подсистеме детей. Лестница агрессии – это связанные друг с другом звенья цепи: одно из них неизбежно задействует и влечет за собой другие.

Повышение степени агрессии – тревожный звонок! Если раньше вы ограничивались угрюмым сопением, а теперь в тех же ситуациях легко срываетесь на крик, значит, вам предстоит изрядно потрудиться во имя того, чтобы вернуть агрессию на предыдущую ступень, в противном случае вскоре она опять неизбежно устремится вверх. При этом отмеченные вами возможные ухудшения должны стать не очередным поводом для уныния, а серьезным мобилизирующим фактором.

Зачастую вы получаете заряд гнева вне семьи и впоследствии необдуманно обрушиваете его на детей и мужа. Провоцирующей ситуацией может стать все что угодно: автомобильные пробки на дороге, неопределенное положение на работе или в университете, хамство в магазине, поликлинике, общественном транспорте, страх перед соседями снизу, которых вы залили, невыплаченный вовремя кредит или обременительная ипотека, хроническая усталость, проблемы с собственными родителями или родителями супруга, время, проводимое мужем вне семьи, и многое, многое другое. Всё это – стрессоры, обрушивающиеся на нас извне, то, на что мы повлиять не в силах. Мы можем лишь попытаться научиться контролировать собственную реакцию на них, да и то не сразу, а неустанно работая над собой.

К сожалению, большинство из нас приносит домой негативные эмоции, как пакеты с продуктами из супермаркета, однако существуют люди, способные ограждать свои семьи невидимым духовным барьером. Если у вас такого навыка пока нет, следует, не откладывая дело в долгий ящик, заняться его формированием.

«Светофор эмоций»



Если квартиру не убирать, она со временем покроется густым слоем пыли. Если не следить за эмоциональной окраской супружеских отношений, взаимное недовольство будет возрастать, а конфликты – множиться день ото дня.

Понятия «зеленой», «желтой» и «красной» психологических зон также вполне можно отнести к базовым. Вам предстоит научиться соотносить с ними свои эмоциональные состояния.

Под «зеленой зоной» психологи подразумевают такой контроль над собой, при котором вы вполне отвечаете за свои слова и поступки и предвидите их возможные последствия. «Зеленая зона» – это территория спокойствия, равновесия, комфорта и взаимной благожелательности людей друг к другу.

Хочу отметить, что существуют такие семейные пары, во взаимоотношениях которых вообще нет места «зеленой зоне», потому что эти люди не позаботились заранее договориться о том, что именно они должны делать, чтобы предпочитать совместное пребывание раздельному, не определили, как они будут вместе проводить вечера и делить обязанности, связанные с бытом и воспитанием детей. Если «зеленая зона» практически отсутствует, гнев и раздражение со временем будут лишь нарастать.

В нейтральный, спокойный, бесконфликтный период жизни надо сформулировать для себя, как выглядит ваша «зеленая зона», ведь не секрет, что к тому времени, когда ребенок достигает годовалого или полуторагодовалого возраста, многие супруги уже забывают, как им было хорошо еще совсем недавно, как они нежно заботились друг о друге и старались не выходить из дома порознь.

Вместо того чтобы то и дело фиксировать свое сознание на плохоуправляемых вспышках гнева, полезнее подумать о том, как расширить «зеленую», комфортную зону. Можно послушать хорошую музыку, прежде чем стремглав нестись на работу, или позволить себе выпить кофе в постели.

Непрекращающаяся суетная беготня, ощущение того, что бесконечные дела засасывают, мешает нашему пребыванию в «зеленой зоне». Нам всякий раз кажется: вот скоро

мы всё завершим, доделаем дела и тогда уж заживем наконец по-человечески! Дело в том, что мы воспринимаем собственную жизнь как никчемный черновик, наивно рассчитывая однажды переписать его набело, и искренне надеемся, что настоящая, «достойная нас» жизнь начнется с завтрашнего дня, с понедельника или, в крайнем случае, с нового года. При этом наша «зеленая зона» съеживается, как шагреновая кожа, и мы гоним себя по лестнице агрессии все дальше и дальше.

Оказавшись в «желтой зоне», вы все еще отдаете себе отчет в нестабильности своего эмоционального состояния, еще способны сдерживать себя, даже несмотря на то что вас уже накрывает волна гнева. Подумайте, насколько легко вы можете определить точку выхода из комфортной «зеленой зоны» и всегда ли ваша система оповещения срабатывает вовремя. Всегда ли вы чувствуете, что теряете покой и выходите из равновесия?

В отношениях между взрослыми чувство обиды и ощущение заброшенности накапливаются подолгу, потому и реакция на них может оказаться весьма резкой.

Необходимо знать индивидуальные «маркеры», свидетельствующие о переходе к «желтой» эмоциональной зоне. Стоит внимательно понаблюдать за тем, как меняется ваше состояние. Очень важно дать супругу понять, что с вами происходит что-то не то, но для этого нужна предварительная договоренность, которая достигается только в «зеленой зоне». Если «зеленой зоны» нет вовсе, договориться о чем-то невозможно.

Как говорится, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. К супружеской жизни это утверждение относится в полной мере. Не пытайтесь приступать к выяснению отношений, пребывая в раздраженном состоянии, непременно дождитесь возвращения в «зеленую зону». Поспешив, вы рискуете сразу же оказаться в зоне «красной». Главное, впрочем, чтобы все члены семьи, участвующие в предполагаемом обсуждении, согласились признать это время нейтральным, ведь сами вы можете считать его благоприятным только потому, что весь день ожидали возможности приступить к разговору и тщательно готовились к нему, а муж, напротив, был озабочен совсем другими вещами. О такой возможности забывать тоже не следует.

Нахождение в «красной зоне» означает невозможность контролировать свое поведение. Наши действия при этом становятся неадекватными, а сами мы «идем вразнос». Пребывая в таком состоянии, вы не сможете принять разумное решение. Всё, что вы собираетесь сказать в тот момент, когда вас переполняет раздражение, неизбежно будет направлено не на созидание, а на разрушение.

Любые слова, сорвавшиеся с языка в гневе, – это не правда, не истина, не то, что способно укрепить ваши отношения. Обидные выкрики лишь усугубляют отчуждение: закручивается черная воронка, а раздражение множится.

Во время эмоциональных вспышек нельзя ничего предпринимать, любым действиям следует предпочесть молчание, хотя гнев иногда так и рвется из груди, а наше состояние оказывается нам неподконтрольно.

Протяженность всех этих условных психологических зон у каждого из нас различна. Поистине повезло тому, кто способен подолгу задерживаться в «желтой зоне», однако гораздо чаще у людей, склонных к гневливости, этой золотой середины вообще не существует: сначала они всё происходящее вокруг воспринимают спокойно и снисходительно, а потом неожиданно для себя и окружающих вдруг срываются на крик и оскорбления. В этом случае нужно внимательно и беспристрастно понаблюдать за динамикой своих вспышек.

Отношения с детьми, особенно маленькими, предоставляют нам прекрасную возможность для такого анализа. Все дети мечтают о любящих и ласковых родителях и ради этого готовы на многое: они легко прощают наши промахи и охотно идут нам навстречу. Супружеская связь в этом смысле намного более хрупка, не случайно именно детско-родительские

отношения гораздо чаще становятся клапаном, освобождающим нас от накопившихся негативных эмоций.

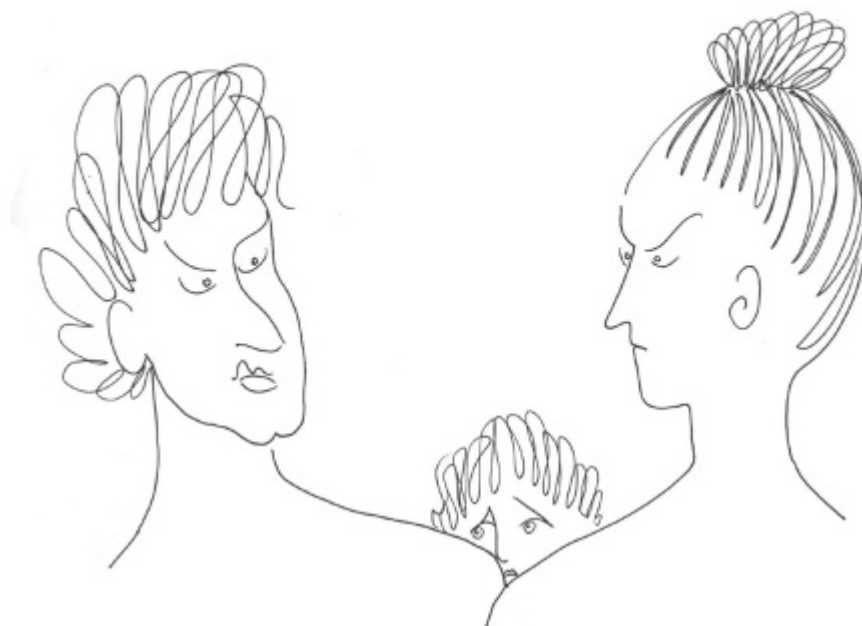
Однако наша, пусть и спровоцированная чем-то, агрессия ни в коем случае не должна быть направлена против самых близких людей, и даже объективные житейские трудности не могут послужить для нас оправданием. Куда продуктивнее выместить свою досаду на боксерской груше или отправиться в ближайший парк на пробежку.

Позволю себе напомнить печально известные поговорки: «цель оправдывает средства» и «лес рубят – щепки летят». Подумайте, хотите ли вы руководствоваться такой «мудростью» в семейной жизни.

Вспышка гнева – это не только невольно вырвавшийся крик или спонтанные, необдуманные действия, но и невозможность сразу же трезво оценить их, невозможность увидеть себя со стороны. Обычно гнев затихает не позже, чем через тридцать-сорок минут. Полезно помнить об этом, если вы склонны гневаться на детей. Стоит объяснить это ребенку, поскольку мамин крик длится для него бесконечно, ведь у детей совсем иные отношения со временем. разумеется, разговаривать об этом можно, только пребывая в «зеленой зоне».

Вообще-то я рекомендую говорить с детьми обо всех событиях, свидетелями и участниками которых они становятся, например, объяснять, что у мамы – раздражительный характер, а уставший и проголодавшийся папа может и накричать. До самостоятельного осознания этих несложных истин ребенок дорастет не скоро – на это уйдет несколько лет. Школьнику можно сказать: «В декабре у нас будет очень много работы, так что лучше меня не трогайте!» В этом возрасте дети вполне способны понять смысл таких предупреждений.

Раздражение, выливаемое нами на окружающих, обычно перенаправляется с какого-то другого, куда менее безответного объекта. Например, в этот момент вы готовы растерзать мужа, но крик «не по адресу» бессознательно представляется вам гораздо более безопасным. Или у вас возникли серьезные проблемы на работе, но тут подвернулись разбросанные на полу игрушки, и происходит выброс гнева на ребенка.



Такие переадресации вы должны тщательно отслеживать и, корректируя свое поведение, объяснять происходящее детям. Можно проиллюстрировать свои слова каким-нибудь сказочным сюжетом или сопоставить случившееся с ситуацией, хорошо известной всем малышам, например: «ты ведь иногда ссоришься с подружками в детском саду? Вот и мы поссорились со своими друзьями. Прости нас, мы погорячились, а с друзьями непременно скоро помиримся!»

Гнев, который мы испытываем по отношению к детям, и гнев, испытываемый по отношению к супругу, имеют разную природу, им присуща различная тональность, хотя они и играют «в одной команде». Они подкрепляют, поддерживают друг друга и редко конкурируют между собой.

Их цели и уловки могут значительно различаться, они по-разному внедряются в наше сознание.

Прямым результатом поражения гневом супружеских отношений становятся микро-трещины, которые поначалу несложно заделать. Однако если не обращать на возникшую

проблему должного внимания и вовремя не принять действенных мер, гнев вполне может разрушить вашу семью.

На работающего и неработающего супругов внутрисемейные и внесемейные факторы оказывают разное воздействие. Например, остающуюся дома маму обычно угнетают социальная изоляция, отсутствие привычных контактов и хозяйственная рутина, превращающая ее жизнь в бесконечный «день сурка»¹. Бнешние факторы скорее будут испытывать на прочность работающего отца, впрочем, и на него могут негативно воздействовать скверное настроение жены и ее неряшливый внешний вид.

И все же основные причины нашей гневливости чаще всего кроются именно во внутрисемейных отношениях. Перечислим лишь некоторые из них: проблемы со здоровьем, недопонимание между родителями по существенным вопросам, финансовые разногласия, невозможность побыть вдвоем, недостаток внимания со стороны супруга, усталость и хроническое недосыпание, шум и беспорядок, вызываемые детьми, несоответствие достигнутого результата завышенным ожиданиям, «кризис среднего возраста».

Разумеется, приведенный список далеко не полон. Все мы ежедневно сталкиваемся с бесчисленным множеством таких факторов, и вопрос заключается лишь в том, всегда ли оправданна наша бурная реакция на каждый из них.

Само по себе трезвое, критичное отношение к стрессообразующим коллизиям вполне может снизить количество и интенсивность наших гневных вспышек. Так уж устроен человек, что, осмыслив и обсудив с кем-то конфликтную ситуацию, он, как правило, избавляется от гнева, перенаправляя избыток своих эмоций в иное русло. При этом следует иметь в виду: нежелание одного из супругов обсуждать семейные проблемы – это лишь видимая верхушка айсберга. Скорее всего он не просто не хочет говорить, а избегает диалога в силу определенных причин. Не исключено, что в семье, в которой он вырос, любые дискуссии неизбежно заканчивались криками и руганью. Порой для того, чтобы разрушить такой стереотип, требуются долгие годы и немалое терпение любящего партнера. Интересующимся этой проблематикой я могу порекомендовать книгу Рона Тэффеля и Роберта Изразлоффа «Родители ссорятся: что делать?», увлекательнейшее повествование Карла Витакера и Огастуса Нейпира «Семья в кризисе: опыт терапии одной семьи, преобразившей всю ее жизнь» и работу Вирджинии Сатир «Психотерапия семьи».

Как бороться со вспышками раздражения, обращенного на детей? Каких-либо общих предписаний на этот счет нет да и быть не может. Если речь идет о семи- или восьмилетнем ребенке, то рассчитывать на его полностью адекватный отклик – значит тешить себя несбыточными иллюзиями. Дошкольники за свои эмоциональные проявления отвечать вообще не могут, а следовательно, мы не вправе требовать от них этого.

Если понимать, что ребенок не может по команде стать веселым или, наоборот, сосредоточенным, если относиться к переменам его настроения как к неподвластным нам капризам погоды, то принять их окажется значительно легче. При этом взрослых, особенно уставших за день, вполне может раздражать детское упрямство и нытье, причины которого им никак не удается понять.

Когда ребенок проявляет себя неожиданным и нежелательным для родителей образом, те нередко начинают выходить из себя. В самом деле: мы читаем ему хорошие книжки, вовремя кормим его вкусной и здоровой пищей, покупаем ему добротную и красивую одежду, регулярно возим на развивающие занятия, а повлиять на него должным образом, оказывается, не можем!

¹ «День сурка» (англ. «Groundhog Day») – фантастическая комедия американского кинорежиссера Гарольда Рэмиса, повествующая о персонаже, оказавшемся в некой петле времени, из которой нет выхода: следующий день просто не наступает.

Родители пробуют воздействовать на детей, но эти попытки обычно оказываются безуспешными, в результате чего у взрослых появляется ощущение бессилия и душевной опустошенности. Виной всему – ложная установка, согласно которой хороший родитель в любой момент может направить свое чадо на путь истинный. Эта мысль была справедлива, да и то лишь отчасти, лет двести тому назад, когда обращать на детей такое внимание, которое мы уделяем им теперь, никому и в голову не приходило. Ситуация, сложившаяся в наше время, когда в семье растет всего лишь один ребенок или, дай Бог, двое детей, с прежней несопоставима. Ныне ребенок – это пуп земли, центр мироздания, возведенный на трон самым фактом своего рождения! Вокруг него, как планеты вокруг Солнца, вращаются все взрослые члены семьи. Еще бы: на него возложено столько надежд, потрачено столько сил и денег! Именно наше время породило массу новейших «сверхидей», касающихся детского воспитания, которые не прошли испытания практикой.

На самом же деле повлиять на детей оказывается возможным далеко не всегда, и гнев в данном случае задействуется нами лишь как один из наиболее доступных паллиативов². Однако контролировать ситуацию и пытаться благотворно воздействовать на нее все равно нужно. Желаящих подробнее ознакомиться с этой темой я отсылаю к замечательной работе росса Кэмпбелла «Как справляться с гневом ребенка».

² *Паллиатив* (от позднелат. «pallio» – прикрываю, защищаю) – полумера, не обеспечивающая полного, коренного решения поставленной задачи.

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.