

ЕКАТЕРИНА
БУРМИСТРОВА

Раздражи- тельность

МЕТОДИКА
ПРЕОДОЛЕНИЯ

5-е издание

Москва • «Никея» • 2021

Содержание

Вместо предисловия	7
Причины проявления родительского гнева и формы, которые он принимает	17
«Лестница агрессии»	23
«Светофор эмоций»	32
Наше недовольство и культура его выражения	47
Жизнь в большом городе.....	60
Внешняя агрессия и гнев в семейных отношениях.....	69
Отношения с собственными родителями и родителями супруга	81
Нежелание взрослеть	96
Братья и сестры	117
«Эмоциональное заражение» и «эмоциональное переучивание»	130
Специфика детской раздражительности.....	135
Уловки гнева и методика его преодоления.....	141

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 удается 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 во вне. 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 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. Смиренно 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 стараются 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.