



Снижение уровня психоэмоционального напряжения в семье

Самое трудное для родителей в воспитании детей - справляться с собственными эмоциями.

Что заставляет нас впадать в гнев?

Раздражительность, гнев - одна из основных проблем всех родителей и едва ли не самая разрушительная сила внутри семьи. Большинство людей, легко выходящих из себя, сознают пагубное влияние своего гнева и то унижительное положение, в которое они себя этим ставят. Но по большей части они абсолютно беспомощны и ничего с этим не могут поделать, потому что не понимают причин своего гнева.

Гнев не дает нам никаких преимуществ. Если бы гнев был эффективным способом заставить детей изменить свое плохое поведение, мы вскоре увидели бы, что они перестали так поступать. Но все наоборот, гнев - один из самых неэффективных способов реагирования на плохое поведение детей. За вспышками гнева, как правило, стоит убеждение, что жизнь должна идти именно так, как мы хотим. А когда люди или ситуации противоречат придуманному человеком ходу событий, его мечтам, замыслам и чаяниям, его надеждам, ожиданиям, приказаниям, указаниям, требованиям, вынесенному им решению, тогда человек раздражается гневным осуждением. Наше подсознательное требование, чтобы все происходило в точности так, как мы этого хотим, вызывает наш гнев и по отношению к детям.

Например, мамы часто сердятся и кричат, когда дети оставляют неубранную комнату. Но материнский гнев вызывает не сам беспорядок в детской комнате,

а то, что мать говорит об этом самой себе. Если она думает: "Какой беспорядок! Я бы хотела, чтобы дети не оставляли комнату в таком состоянии, когда уходят", - тогда ее эмоциональная реакция на беспорядок будет кроткой. Она не будет чувствовать себя счастливой, но не обязательно сильно расстроится. А злая мать скорее будет говорить себе: "В жизни не видела такого дикого беспорядка! Почему мои дети такие ужасные неряхи! Почему они не в состоянии поддерживать порядок в своей комнате!" За этим возмущением стоит категорическое требование: "Мои дети обязаны поддерживать в комнате порядок!" Мы не всегда осознаем это требование, но тем не менее оно постоянно присутствует.

Осуждение

Гнев — это не только неприятие ситуации. Он включает еще и осуждение. Когда наши дети плохо себя ведут, мы быстро переходим от "Этого нельзя так оставить!" к "Они ужасные дети!" К примеру, если мы сердимся на ребенка, который не идет, когда мы его зовем, мы не только расстроены нашим "ужасным" беспокойством. Мы еще осуждаем и ругаем ребенка за то, что он вызвал наше беспокойство. Мы, возможно, думаем: "Он слышал меня, знал, что должен подойти, почему же этого не сделал?"

Очевидно, он не хочет слушаться. Он просто плохой!" Приписывая ребенку дурные мотивы, мы начинаем видеть плохим его самого. Наш гнев усиливается, если мы считаем, что наш ребенок действовал так нарочно, чтобы нас рассердить, или что он может вести себя хорошо, если захочет.

Невыносимость разочарований и низкий порог сдержанности.

Родители, которые часто раздражаются на детей, может быть, страдают от низкого порога сдержанности. А причина этого в убеждении, что они не в состоянии переносить боль, неудобства или разочарования. Родители с таким комплексом требуют, чтобы их жизнь всегда была легкой и комфортабельной, и им никогда не приходилось страдать и волноваться. Но дети в процессе роста без конца причиняют беспокойство. Они лишают нас сна; они привязывают нас к дому; они заставляют нас делать лишнюю работу; они являются для нас финансовым бременем; и поскольку у них на все есть собственное мнение, они часто поступают по-своему. И хотя мы часто хотели бы, чтобы все происходило иначе, тем не менее, мы можем оставаться вполне счастливыми, если научимся принимать беспокойства и разочарования невозмутимо.

В основном, за гневом стоит убеждение: "Я хочу иметь, у Меня должно быть то, что Я хочу". А не получая желаемого, мы испытываем разочарование. Гнев

возникает от мысли: "Я не могу вынести того, что не исполнятся Мои желания!" Поэтому мы впадаем в гнев, когда настаиваем на том, чтобы было тихо, а дети устраивают шум; или когда требуем, чтобы дети хорошо себя вели, а они грубы и неуправляемы.

Гнев не дает нам никаких преимуществ

Если бы гнев был эффективным способом заставить детей изменить свое плохое поведение, мы вскоре увидели бы, что они перестали так поступать. Но все, наоборот, гнев - один из самых неэффективных способов реагирования на плохое поведение детей.

Например, ваш пятилетний сын постоянно обижает и бьет свою младшую сестру и заставляет ее плакать. Вы его много раз просили прекратить так поступать, но он продолжает, и вы срываетесь на крик: "Что с тобой происходит? Что ты хочешь от своей маленькой сестры? Неужели ты не можешь относиться к ней по-человечески!" После этого у вашего пятилетнего сына будет еще меньше желания менять свое поведение. Если он примет вашу негативную оценку, он будет думать, что он плохой. А если ее отвергнет, будет стараться себя защитить. Более того, ваша агрессия вызовет у него ответную агрессию по отношению к вам - и вряд ли это лучший настрой для согласия.

Фактически, гнев даже закрепляет поведение, которое мы хотим устранить. В глазах ребенка наш гнев означает, что он плохой. Постепенно он воспринимает эту оценку как истину и приходит к выводу: "Вот такой я и есть. Так я и буду всегда поступать". И он продолжает вести себя так же плохо, как и раньше.

Гнев, конечно, может запугать детей и заставить их подчиниться, но это будет оплачено дорогой ценой их отношений с нами. Более того, достигнутые результаты в лучшем случае временны. И вскоре нам придется прибегать к гневу постоянно, чтобы добиться детского послушания. Пока мы не дойдем до того, что будем вынуждены признать: "Они слушаются меня только тогда, когда я срываюсь и кричу".

Как избавиться от гнева? Забота о благе ребенка.

Первый шаг к предотвращению гнева — перестать требовать от детей совершенства и искать комфорта и удобств для себя. Главным следует сделать не собственные желания, а благополучие детей. Например, если мы не хотим сердиться на детей из-за того, что они не убрали комнату, мы должны прекратить концентрироваться на собственном неудовольствии.

Вместо этого нужно думать о том, как аккуратность и любовь к порядку могут помочь в жизни нашим детям. А отсюда уже можно начать поиск конструктивных решений проблемы беспорядка в комнате.

Судить благосклонно.

Другая важная причина ненужного гнева на детей - наш обычай судить и осуждать их за недостатки. Если мы не хотим сердиться, необходимо научиться судить детей благосклонно, несмотря на их очевидные недостатки.

Мы, по мере сил, должны давать нашим детям привилегию сомнения. Ребенок, который не подошел к вам, когда вы его звали, мог просто вас не услышать. Но если даже ясно, что он вас слышал и понял, и не подчиняется вам, вы должны говорить с ним об этом без всякого подозрения, что он намеренно поступает плохо. Только из-за того, что ваш ребенок неправильно себя ведет, не следует оценивать его негативно. Наоборот, вы должны искать для его поведения смягчающие обстоятельства (например, что он просто не хотел покидать своего друга). Ребенку нужно спокойно, но твердо сказать: "Я знаю, как трудно расставаться с друзьями, когда с ними играешь, но если я зову тебя, то обязан подойти".

Родители должны без колебаний настаивать на своих правах, но избегать всяких негативных суждений. Одно из самых частых негативных суждений в связи с детским непослушанием - это упреки родителей в том, что ребенок все делает нарочно, лишь бы их расстроить и разозлить. Но они должны понимать, что всегда есть какие-то смягчающие обстоятельства, даже если дети не слушаются их намеренно. К примеру, вместо того, чтобы считать поведение ребенка, который преследует и обижает свою младшую сестру, преднамеренным желанием нам мешать, лучше избрать благосклонное объяснение его поступка: "Он так поступает не потому, что хочет меня расстроить, просто ему нравится это делать". И вместо того, чтобы сердиться на ребенка, который кричит на нас из-за того, что мы не выполняем его желание, мы можем сказать себе: "Я знаю, что он не хочет причинить мне боль. Просто он еще не научился переносить разочарования. Он еще не развил самоконтроль".

Это помогает перестать сердиться, особенно если мы имеем в виду, что дети могут искренне сожалеть о своем плохом поведении и впоследствии в нем раскаяться.

Проводите различие между ребенком и его поведением.

Чтобы не сердиться на своего ребенка, не считайте его плохим, когда он плохо себя ведет. Мы должны научиться проводить различие между действием и тем, кто его совершает.

К примеру, ваш ребенок может начать спор по поводу мытья посуды. Если вы думаете: "Он всегда спорит, когда я говорю ему что-нибудь сделать! У него нет чувства долга, он так испорчен!", то, конечно, вы вынуждены на него рассердиться, у вас просто нет другого выхода. Вместо этого отделите ребенка от его поведения, сказав себе: "У него есть плохая привычка спорить, когда его о чем-нибудь просят". Тогда вам гораздо легче будет сохранять спокойствие и занять правильную позицию для конструктивного решения этой проблемы. (К примеру, вы просто не отвечаете на детские аргументы и доброжелательно, но твердо повторяете свое требование вымыть посуду.) Помните: это не он. Это его плохая привычка. Ребенок не эквивалентен своему поведению.

Стресс

Если мы будем следить за тем, чтобы избегать преувеличений и негативных суждений, мы сумеем предотвратить гневные реакции. Но часто бывают ситуации, которые увеличивают нашу эмоциональную чувствительность. Труднее справиться с расстройством планов и разочарованием, когда мы в нервном напряжении, или испытываем физические нагрузки, или когда у нас особенно тяжелый день. Нужно иметь в виду, что боль, болезнь, испытания, недостаток сна и утомление снижают нашу сопротивляемость и способность переносить неисполнение наших ожиданий. Тогда особенно трудно удержать свой гнев под контролем. Но мы должны научиться это принимать и стараться сохранять спокойствие, сознавая, что есть техники, которые можно использовать во время испытаний. И не забудьте также вполне заслуженно ободрительно хлопнуть себя по плечу, когда вы справитесь с собой в условиях стресса.

Львиная доля нашего стресса происходит от той напряженности, которую мы сами себе создаем. Все мы знаем, как трудно оставаться спокойным, пытаясь удовлетворить сразу много требований. Поэтому так важно, чтобы родители обозначили порядок своих предпочтений. Мы гораздо более склонны сердито шлепнуть ребенка, когда стараемся второпях сделать много различных дел. Родители должны задавать себе такие вопросы: "Что важнее, сверкающий чистотой дом или теплые, легкие отношения с детьми?", "Должна ли я рабски трудиться, чтобы приготовить широкий ассортимент блюд для семьи, или лучше ограничиться простым меню?

Хотя для предотвращения гнева нужно приложить все усилия, невозможно и даже нежелательно оставаться абсолютно спокойными при любых

обстоятельствах. Для ребенка необходимо и полезно иногда видеть, что его действия нас расстраивают. А уместный комментарий может порой вызвать у него искреннее сожаление. Например, если двое детей начинают в споре друг друга обижать, стоит спокойно сказать: "Мне очень неприятно видеть, что мои дети относятся друг к другу так враждебно". И когда мы уберем и вымоем всю кухню, а через полчаса вернемся и увидим там все вверх дном, можно показать ребенку, который устроил этот беспорядок, как мы расстроены. Избегать следует не эмоциональных реакций, а повышенного голоса и резких замечаний о личности.

Эмоции – это своеобразный способ реагирования человека на те или иные события, происходящие в его жизни. **Эмоции** могут быть положительными, от которых вреда нет, и отрицательными, негативно влияющими на человека.

1. Определите источник. Раздражение и чрезмерная чувствительность могут быть обусловлены отсутствием полноценного отдыха, нахождением рядом неприятного вам человека, большим количеством нагрузок и так далее. Поэтому, прежде чем бороться с негативными эмоциями в целом, нужно понять, откуда они появляются.

2. Избегайте отрицательного. Очень часто на мышление людей влияет их окружение. Поэтому не стоит удивляться тому, что вы более категоричны, чем прежде, если вокруг вас вращаются люди, постоянно критикующие других, выискивающие их недостатки и высказывающиеся обо всем лишь в отрицательном свете. Старайтесь держаться от них подальше. Если это невозможно, то не соглашайтесь с их словами и при случае переводите разговор в положительное русло. Со временем они либо переймут ваш взгляд, либо не будут делиться отрицательными мыслями с вами, зная, что вы не поддержите разговор. То же самое касается негативных передач или ситуаций, которые вызывают у вас отрицание – им не место в вашей жизни.

3. Будьте терпеливы. Настройтесь на то, что люди вокруг будут доставлять вам хлопоты. Не принимайте их недостатки близко к сердцу и будьте снисходительны. Если чувствуете, что вот-вот взорветесь, то мысленно отвлекитесь, сделайте несколько глубоких вдохов или вообще уйдите из помещения на несколько минут, чтобы передохнуть и перевести дух.

4. Отдыхайте. Когда человек не высыпается ночью или настолько занят днем, что не может спокойно сесть отдохнуть и перекусить, то усталость начинает накапливаться и со временем выплескивается в негативных эмоциях. Поэтому возьмите за правило, несмотря на загруженность, делать перерывы на работе и вовремя ложиться спать. Если сразу у вас это не получится, то пересмотрите свой ежедневный график и внесите в него необходимые изменения. Возможно, вы взяли на себя много обязанностей, которые вам не под силу.

5. Анализируйте ситуации. Для того чтобы не повторять своих ошибок из раза в раз, нужно делать мысленный анализ ситуации и стараться понять, из-

за чего именно вы вышли из себя. Также будет полезно поразмышлять над тем, что можно предпринять, чтобы в следующий раз подобное не повторилось.

6. Выход эмоций – совершенно нормальная физиологическая реакция, позволяющая регулировать психическую жизнь. Проявление чувств способствует освобождению от ненужного внутреннего напряжения. Важно лишь, чтобы выход эмоционального заряда оставался в социально приемлемых рамках и не нарушал чужого достоинства, норм морали и права.

Способы саморегуляции:

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

— Как выглядит мое лицо?

— Не скован (а) ли я?

— Не сжаты ли мои зубы?

— Как я сижу?

— Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

произвольно расслабить мышцы.

Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

— Мышцы лица расслаблены.

— Брови свободно разведены.

— Лоб разглажен.

— Расслаблены мышцы челюстей.

— Расслаблены мышцы рта.

— Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

— Все лицо спокойно и расслаблено.

добно сесть, стать.

делать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

становить спокойный ритм дыхания.

Упражнение «Искусство перевоплощения» (для самостоятельного выполнения)

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу выражение, соответствующее ситуации. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите свое лицо. Затем максимально растяните углы рта («рот до ушей»), максимально вытяните губы трубочкой. Эти приемы необходимо проделать 10—15 раз.

Далее следует выполнить несколько заданий:

- Улыбнуться себе в зеркале, внимательно рассмотреть свое улыбающееся лицо; сделать себе комплимент: «Какое оно приятное и милое». Представить самое приятное, радостное жизненное событие, еще раз улыбнуться.
- Вспомнить какое-то неприятное событие и утешить себя в зеркале «утешительной улыбкой» («Все будет хорошо!»).
- Представить картину хмурого дня поздней осени, проникнуться ощущением этого серого и тоскливого дня. Рассмотреть свое лицо: как оно выглядит, какова мимика. Затем постепенно менять воображаемую картину на летний полдень с ярким солнцем и прекрасным пейзажем, представить эту картину как можно ярче, подробно «рассмотреть» ее. Обратить внимание, как изменилась мимика, как она соотносится с эмоциональным состоянием.
- Изобразить перед зеркалом разные состояния - сосредоточенности, удивления, скуки, недовольства, осуждения, недоумения, огорчения, злости, озадаченности, нежности, радости, наслаждения, восторга, блаженства. Чтобы облегчить себе задачу, можно вспомнить соответствующие эпизоды из жизни, произнести вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации (следить за своими внутренними ощущениями). Повторить эти приемы несколько раз и проанализировать свое состояние.
- Выбрать одну положительную эмоцию, «вживание» в которую в предыдущем упражнении удалось легче всего. Вызвать неприятную эмоцию... И как только появится ощущение наполнения неприятными чувствами, переключиться на вызывание положительной эмоции. Прodelать это необходимо несколько раз подряд, постепенно ускоряя темп. Таким же образом необходимо проработать различные отрицательные эмоции.

В повседневной жизни данное упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в острой эмоциогенной ситуации, если навык вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными

воспоминаниями-«якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро.

Упражнение 1. «Концентрация на счете»

Инструкция преподавателя: мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. «Концентрация на слове» Инструкция преподавателя: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете» Инструкция преподавателя: Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор - ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2—3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.