

Управление гневом. 6 советов родителям и детям

Психолог Катерина Мурашова — о том, почему не стоит скрывать от своих чад сильные эмоции и как научить их работать с собственными чувствами.

Сейчас я практически не читаю научно-популярных книг по психологии и не знаю, что в них пишут. Таких книг очень-очень много, и наверняка среди них есть хорошие, средние и совсем плохие. Но при этом я по возрасту все-таки человек советского прошлого, и воспитана так, что всегда была уверена: уж совсем откровенную глупость в книжке не напечатают.

И вот теперь я в некоторой растерянности, потому что раз за разом ко мне приходят мамы и с совершенно уверенным видом рассказывают, что они в каких-то психологических книжках прочитали, будто родители не должны показывать ребенку свои отрицательные эмоции, чтобы, дескать, его не травмировать.

Статистически мало реально, чтобы все читали одну и ту же книжку. Значит, их таких по крайней мере несколько?

И вот она, данная конкретная мать, изо всех своих сил старается выполнить полезные рекомендации компетентных специалистов. И некоторое время у нее даже получается сдерживаться, и ребенок вроде как и не догадывается, что его мать сейчас раздражена, злится, печальна, в ярости и так далее. Хорошо, если мать, взявшая на себя такую странную задачу, флегматик. А если ближе к холерику?

Вот ребенок раз за разом нарушает какой-то запрет. Мать, памятуя о прочитанном и стараясь соблюсти все «психологические» рекомендации, спокойно говорит:

— Не следует тебе этого делать. Я тебе неоднократно запрещала. И говорила, что это опасно. Мне жаль, что ты не прислушался к моим словам...

Но, разумеется, в какой-то момент возможность сдерживать свои чувства исчерпывается у любой матери. Происходит взрыв. И тогда бедному ребенку достается единомоментно и за сейчас, и за все предыдущие разы. И вот это его, конечно, по-настоящему шокирует и оставляет в растерянности. Почему предыдущие двадцать раз она спокойно говорила положить эту вещь на место, а теперь орет как резаная?! Что изменилось?

Если этот цикл повторяется раз за разом, мир начинает казаться ребенку эмоционально и событийно непредсказуемым. И у него закономерно нарастает тревожность, и либо снижается общая жизненная активность (ребенок боится пробовать), либо, наоборот, нарушения известных запретов становятся все более яркими и демонстративными, а поведение в целом — провокативным. Зависит это в первую очередь от темперамента и силы нервной системы самого ребенка.

Кому-то в ситуации непонимания происходящего легче и естественнее затаиться, а кто-то, не в силах терпеть неопределенность, нарочно «идет на грозу». Это с одной стороны. Но есть и другая.

Эмоции у нас и у животных — это врожденная вещь. Мы не можем их не испытывать. А вот опознанию их и социально правильному с ними обращению надо учить.

Приблизительно с такой же частотой, как и вышеописанные (а иногда это одни и те же люди) ко мне приходят мамы, папы и бабушки вот с каким вопросом:

— Вы знаете, везде говорят про эмоции и эмоциональный интеллект. Дескать, это очень важно, у современных детей с этим проблемы, и их этому обязательно надо учить. Да мы и сами видим, что он у нас чувств других людей совсем не понимает и не учитывает. Может быть, это у него аутизм? Нет? Тогда синдром Аспергера? Тоже нет? Ну а тогда как же? Надо его учить? Так вот в этом и проблема: как именно учить, нигде толком не написано. Мы вот купили какие-то картинки якобы для обучения эмоциональному интеллекту, так там какие-то неприятные физиономии нарисованы, он на них и смотреть не хочет, да и мы сами, если честно, тоже. Может быть, вы нам какие-нибудь специальные тренинги порекомендуете или кружок?

Две описанные мною ситуации — это две стороны одной и той же медали.

Эмоции у нас и у животных — это врожденная вещь. Мы не можем их не испытывать. А вот опознанию их и социально правильному с ними обращению надо учить.

И первым по времени и на многие годы главным тренажером в этом процессе для ребенка являются чувства его родителей и других членов семьи. Ребенок видит их, получает их названия, связывает с конкретными ситуациями и своим собственным поведением, учится их вовремя опознавать и адекватно на них реагировать.

Раньше, в больших иерархических семьях и общинах это обучение происходило естественным образом, так как слишком многое в жизни маленького «низкорангового» ребенка напрямую зависело от эмоционального состояния окружающих его старших людей, и из своих собственных интересов и безопасности он учился их «читать». Теперь эта система по вполне понятным причинам начала давать сбои.

Что же делать? Разумеется, все равно учить. Как?

Тут в особенно сложной ситуации оказываются родители, которые честно признаются: «Да я и сам(а) социально неловкий(ая). Далекое не всегда могу опознать свои и чужие чувства. И часто реагирую неправильно, попадаю в дурацкие ситуации. Собственную жену (мужа) понимаю через четыре раза на пятый, а уж тещу (свекровь) так и вовсе никогда. Мне все время кажется, что она (он) разводит черт те что на пустом месте...»

Что ж, в таком случае придется учиться вместе.

Пункт № 1.

Есть эмоции. Их нужно знать. Составьте список известных вам эмоций. Если там окажется меньше 25 наименований — есть над чем поработать. Сорок и больше — хороший результат. Список можно повесить на стену как напоминалку.

Пункт № 2.

Ловите эмоции из списка в себе и в мире (как покемонов, помните?) и называете вслух. Вот я злюсь. Вот в этом фильме она в полном отчаянии. Вот осенний лист летит через луч фонаря тихой ночью — восторг! И так далее. Старайтесь почаще делать это в присутствии ребенка.

Пункт № 3.

Не врать чувствами! Если вы слегка раздражены, так и говорите: меня это слегка раздражает. Если вы в ярости, то и демонстрируете именно ярость, а не легкое раздражение. Если вы равнодушны к пятому за вечер рисунку, который принес ваш ребенок, то именно ваше равнодушие он и видит.

Пункт № 4.

Эмоции существуют, это не обсуждается. Все проистекающие из них чувства приемлемы. Но дальше развилка — есть приемлемые и неприемлемые способы выражения этих самых чувств и эмоций. Причем набор приемлемых и неприемлемых способов меняется в зависимости от эпохи, места, культуры, даже просто семьи. Ваша задача — описать, рассказать, показать ребенку, куда, собственно, он попал. Какой набор тут принят, какой нет.

Пункт № 5.

Чем меньше ребенок, тем конкретнее должно быть обучение.

Отрицательные чувства, пример:

Когда ты злишься, ты можешь (приемлемые способы выражения злости):

- заорать и затопать ногами,
- убежать в другую комнату или ванную,
- швырнуть свою игрушку,
- сказать: я зол, не трогайте меня сейчас.

Ты не можешь (неприемлемые способы):

- пнуть ногой собаку,
- ударить младшую сестру,
- швырять на пол вещи родителей.

Положительные чувства, пример:

Когда тебе очень нравится незнакомый ребенок или взрослый, ты можешь (приемлемые способы выражения симпатии):

- сказать ему комплимент,
- предложить поиграть (и не настаивая, если он откажется),
- угостить чем-нибудь, если это возможно по обстоятельствам,
- свою помощь (и не настаивая, если помощь будет отвергнута).

Ты не можешь (неприемлемые способы):

- начать душить его в объятиях или лезть к нему на колени,
- требовать, чтобы его внимание принадлежало только тебе или чтобы он играл только с тобой,
- заставлять, уговаривать его есть или делать то или другое.

Пункт № 6.

Обязательное положительное подкрепление с вашей стороны на любое адекватное действие ребенка в рамках пункта №4.

«О, я видела, что тете очень понравился твой комплимент по поводу ее действительно чудесной шляпки».

«Ты убежал от конфликта с младшей сестрой, и я уверена, что в данном случае это было отличным выходом. Нам с отцом понравилось, как быстро и четко ты среагировал».

Обязательное отрицательное подкрепление неверных, с точки зрения вышеописанного алгоритма, действий.

«Тетя просто не знала, куда деваться от твоих поцелуев, а мне было ужасно стыдно».

«Я просто в шоке — мой сын пнул Жучку, любящее его и ни в чем не повинное существо, потому что ему, видите ли, не дали вторую конфету. Иди ко мне скорей, Жученька, я буду тебя жалеть. А вот тебя, сын, я сейчас, после такого, видеть не хочу».

Никакие кружки или тренинги этого не заменят, поверьте.

Источник: <https://snob.ru/entry/163838>