

Как научиться контролировать свои эмоции

Самое трудное для родителей в воспитании детей - справляться с собственными эмоциями. "Что я могу сделать? - говорит одна из матерей. - Знаю, что не должна сердиться, но когда мои дети начинают драться, я просто схожу с ума, не помню себя и прежде, чем пойму, что делаю, уже кричу и ругаюсь". А вот слова другой матери: "Когда я срываюсь на своих детей, я чувствую себя такой виноватой, что потом, пытаюсь поладить с ними, начинаю им во всем потакать".

Такое проявление чувств - неправильная реакция на детей. И если мы хотим стать родителями, которые действуют эффективно и успешно справляются со своими обязанностями, мы должны научиться владеть своими чувствами. А если мы не найдем способ решить эту задачу, тогда нам придется вести бесконечную борьбу на истощение, чтобы постоянно держать свои чувства в узде. И нам будет очень трудно достичь в воспитании тех целей, которые мы сами ставим.

Откуда же берутся все эти бурные эмоции? Люди часто говорят: "Я от этого просто обезумела", - как будто внешние события порождают наши эмоции. Но с точки зрения когнитивного (разумного) подхода и современного знания, мы сами продуцируем свои чувства вместе с интерпретациями, которые даем всему вне нас. Иными словами наши эмоции вызывают не внешние обстоятельства. Напротив, по большей части наши чувства определяются тем, что мы сами себе говорим в наших мыслях. Итак, **мы чувствуем то - что думаем!**

Согласно этой теории, наше мышление - вид внутренней речи, особый разговор с самими собой. Иногда мы осознаем эти внутренние диалоги, а иногда они проходят бессознательно, так стремительно и неуловимо, что мы не в силах их заметить. Но зато мы очень хорошо знаем, какие чувства и поступки рождаются из таких бесед в нашем сознании. Мы можем приучить себя определять расстраивающие нас мысли, которые заставляют нас выходить из себя и приводят нас к срыву. Мы можем выяснить те верования и ожидания, на которых они основаны, и постепенно их изменить. Это приведет к менее напряженному, более уравновешенному эмоциональному состоянию. Когда мы научимся контролировать и предотвращать те чувства, которые приводят к безотчетным защитным реакциям, самообороне (стремительно переходящей в агрессию против того, в ком мы видим источник угрозы и опасности для нас, для того состояния, в котором мы предпочитаем пребывать), мы можем создать устойчивые привычки. А когда мы научимся контролировать свои чувства, мы сумеем лучше справляться с проблемами воспитания.

Что заставляет нас впасть 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.

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, женщины 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.

А что в этом плохого, может кто-нибудь спросить. В конце концов аккуратность - очень важное качество, все родители должны стараться научить этому своих детей. Проблема заключается в том, что если мы сердиты, требование совершенства становится главным в наших словах. По-настоящему, мы в это время заявляем: "Мои дети всегда должны быть такими, как Я хочу!" Это требование нереалистично и иррационально. Намерение приучить детей к аккуратности - достойно хвалы, но наш гнев противоречит задаче воспитания в детях этого хорошего качества.

НЕТЕРПИМОСТЬ И НЕТЕРПЕНИЕ

Хотя такие требования стоят за всяким гневом, они не являются его прямой причиной. Заводит наш гнев, приводит к срыву мнение, что такая ситуация нестерпима. Когда мы сердимся, мы не просто думаем о недопустимости того, чтобы наши дети вели себя не так, как мы этого хотим. Мы еще говорим себе, что это "ужасно" и что "мы этого не можем так оставить". Мы настаиваем на том, чтобы наши дети подходили немедленно, когда мы их зовем, и считаем непозволительным, чтобы они этого не делали. Или мы хотим, чтобы они помогли нам по своей охоте и с радостью, и, считая их недовольство в такой ситуации совершенно неприемлемым, мы, увидев их гримасу, тут же срываемся. Мать, которая при виде ссорящихся детей думает: "Они не должны так много драться", все-таки воспринимает их столкновения как неприятный, но нормальный аспект взаимоотношений, и поэтому она не будет так расстроена, как та, что воспринимает это как нечто "ужасное" или "невыносимое".

Не следует путать эти выражения с суждением, которое они представляют. Не только сами слова раскрывают нашу истинную точку зрения и определяют наши потаенные чувства. К примеру, мы можем сказать "ужасно" или "невыносимо", просто констатируя, что ситуация неприятна. Сказать со вздохом: "Не выношу эти драки", еще не означает их абсолютной неприемлемости. Но если мы с яростью выкрикиваем: "Не выношу эти драки", - то любой может сказать, что именно это мы и имеем в виду. Или мы можем сказать: "Мне не нравится, как выглядит эта комната!", выражая глубокое неприятие. Но те же слова, сказанные другим тоном, могут выражать совсем иную мысль. Таким образом, способ выражения, то, как мы говорим, иногда раскрывает наши истинные чувства больше самих слов.

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.

Мы не всегда осознаем негативные суждения, которые являются подоплекой нашего гнева. Но если мы припомним все, что думали в это время, то можем это обнаружить. К примеру, если ребенок говорит с нами неуважительно, возникает мысль: "Как он смеет говорить со мной в таком тоне!" И хотя здесь не высказана негативная оценка ребенка, незримо она присутствует. Чтобы ее выявить, достаточно спросить себя: "Кто он такой, чтобы со мной так разговаривать? (Плохой мальчик!)" . И то же, если мы думаем: "Он не должен со мной так разговаривать!", - дальше можно продолжить ход своей мысли: "И поскольку он так поступает, то он... (Ужасный ребенок!)". Мы не хотим в этом признаваться, но рассуждение всегда таково.

Досада и раздражение вызывают такие же негативные суждения, но в более мягкой форме. Оценка та же, но она не так резко выражена. Если взять шкалу от 1 до 10, то гнев будет, в зависимости от интенсивности, располагаться между 6 и 10, а раздражение - от 1-2 до 5-6.

В раздражении мы говорим резким тоном. И если ребенок пристает к своему брату или сестре, мы скажем ему: "Оставь его в покое!" или огрызнемся на младшего, который игнорирует требование убрать тарелки со стола: "Мне кажется, я сказала тебе убрать со стола!" Есть родители, которые в раздражении

прибегают к сарказму. Видя, что ребенок играет чашкой на столе, они насмешливо замечают: "Я вижу, ты не успокоишься, пока она не разобьется!"

Поскольку негативное суждение во время раздражения мягче, чем в гневе, его труднее обнаружить.

НЕВЫНОСИМОСТЬ РАЗОЧАРОВАНИЙ И НИЗКИЙ ПОРОГ СДЕРЖАННОСТИ

Родители, которые часто раздражаются на детей, может быть страдают от низкого порога сдержанности. 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.

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.

Так гнев разрушает наши цели.

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".

Сознательный подход к происходящему заключается не в подавлении или сдерживании гнева, а в первую очередь к работе с корнем этого явления - нашими негативными суждениями и оценками.

Как избавиться от гнева

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.

НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С РАЗОЧАРОВАНИЕМ

Вспомним, что наш гнев порождает наше отношение к обстоятельствам, оценка их как неприемлемых и невыносимых. Мы начинаем заводиться от продолжительного детского плача и крика, потому что говорим себе, что больше мы не можем этого выдержать. А подсознательная причина этого гнева - наше настоящее желание, наше требование вести спокойную жизнь со всеми удобствами.

Именно эскалация от предпочтения жизни без разочарований до требования таких условий доводит нас до гневной реакции. Поэтому первым шагом к избавлению от власти гнева должен быть отказ от такого требования. Нужно перестать настаивать на том, что если мы предпочитаем легкую жизнь, значит, мы должны ее иметь. Надо быть жесткими по отношению к себе и поставить под сомнение эту основополагающую веру. И в конце концов, разве нашего желания, чтобы дети вели себя хорошо, достаточно, чтобы это всегда происходило именно так? Разве оттого, что мы предпочитаем никогда не подвергаться неудобствам или разочарованиям, это должно происходить?

Представьте себе кого-нибудь у окна в дождливый день, он смотрит на ливень и сердито говорит: "Дождь не должен идти; должно выйти солнце!" Когда вы сердитесь и думаете: "Это не должно происходить!" - разве вы не делаете то же самое? Жизнь часто нелегка и вызывает разочарования, но мы должны принять этот факт и научиться с этим жить.

Вы устали, потому что из-за больного ребенка не спали всю ночь, и беспокоитесь, как вы справитесь со своей дневной работой. Но не вызывайте свой гнев такими мыслями: "Так не должно происходить, я не могу вести такую трудную жизнь!" Вместо этого скажите себе: "У меня была тяжелая ночь, я устала и мне будет тяжело выполнить свою работу, но, надеюсь, я справлюсь". А когда ваши дети начнут драку, не входите в раж, говоря себе: "Они не смеют себя так вести, причиняя мне столько неприятностей!" Вместо этого скажите себе: "Стыдно, что они так себя ведут, надо подумать, что с этим можно поделать, как решить эту проблему".

Суть дела в том, чтобы избегать крайних оценок. Ребенок кричит уже больше часа, и вполне естественно крикнуть ему в ответ: "Я больше ни секунды не могу выносить этот крик!" Но гораздо лучше выбрать другое, более мягкое выражение: "Его крик действует мне на нервы, но это вполне терпимо, я могу это пережить". А вытирая пролитое молоко, можно сказать себе: "Не люблю это делать, но это не страшно". Но если мы твердим себе про ужасный беспорядок, тогда это дело становится для нас невыносимым. Мы должны научиться принимать умеренную и приемлемую позицию по отношению к трудностям жизни.

И следует иметь в виду, что мы только увеличиваем наши проблемы, если расстраиваемся из-за них. Нам может не нравиться вытирать пролитое молоко. Но если мы сердимся из-за дополнительной работы, тогда к ней присоединяется еще и наше расстройство. Так мы заставляем себя бессмысленно страдать.

Если мы подготовились к разочарованиям, обманутым ожиданиям и трудностям, которые встречаются нам на пути, это устранит главную причину ненужного гнева и раздражения. И тогда мы видим, что гораздо лучше можем справляться с травмирующими обстоятельствами, когда они возникают.

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.

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".

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.

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.

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 на ужин, или лучше ограничиться простым меню, пока дети еще маленькие?"

Чтобы сохранять порядок своих предпочтений, требуется большая внутренняя сила. Нельзя позволять себе впасть в беспокойство по поводу того, что о нас могут подумать знакомые, если увидят, что наш дом не настолько чист, как они, возможно, думают должен быть дом хорошей хозяйки, или если мы не подадим им пирог домашнего приготовления.

Когда родители чувствуют себя уже на грани крика, они должны проконтролировать свои изначальные установки и спокойно выразить свои чувства. Слова: "Дети, это уже чересчур" не причиняют детям ущерба; а вот крика нужно постараться избежать любой ценой.

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.