

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА



ГНЕВ
В СЕМЬЕ

Екатерина Бурмистрова

Приручить дракона. Гнев в семье

ТД "Белый город"

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Приручить дракона. Гнев в семье / Е. А. Бурмистрова — ТД
"Белый город", 2019

ISBN 978-5-485-00599-3

Эта небольшая книжка известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой – практическое руководство по управлению гневом, в ней рассматривается много примеров, дается много рекомендаций. Надеемся, что она поможет читателям лучше понять природу гнева, механизмы его запуска не только у ребенка на разных ступенях его развития, но и у взрослого, а самое главное – поможет перестроить жизнь в семье таким образом, чтобы гнева и раздражения было меньше, а радости общения больше.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00599-3

© Бурмистрова Е. А., 2019
© ТД "Белый город", 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1	7
Что такое закон амбивалентности?	8
Закон заражения эмоциями	10
Закон эмоционального переобучения	11
Почему так сложно управлять эмоциями в близких отношениях?	12
Что такое «сундук с психологическим наследством»	14
Глава 2	15
Базовые особенности эмоций ребенка	16
Вспышки гнева у разных детей	17
Причины вспышек на каждой ступени развития	18
Первая и вторая сигнальные системы	19
Лестница агрессии	23
Глава 3	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Екатерина Алексеевна Бурмистрова

Приручить дракона. Гнев в семье

© Бурмистрова Е.А., текст, 2019

© Ватель Е.И., обложка, 2019

© Издательство «ДАРЪ», 2019

© ООО ТД «Белый город», 2019

От автора

В этой книге я хочу поговорить о гневе – об одной из самых сильных и непредсказуемых эмоций в человеческих отношениях, дающей долгое «последкусие»: гнев уже прошел, а осадочек остался. Мы обсудим разные стороны гнева – вспышки родительского гнева, направленные на ребенка, детский гнев, направленный на родителей и других детей, раздражительность взрослых друг на друга, сложные эмоции к представителям старшего поколения.

Тема гнева – одна из самых болезненных. Когда родители первый раз начинают сердиться, раздражаться на своего ребенка, они часто переживают жесточайший шок, гамму сложнейших противоречивых эмоций. Ведь гнев по отношению к своему любимому ребенку – запрещенная эмоция. Его не должно быть! И никто не говорит напрямую, что эта эмоция допустима и имеет право быть. Раздражаясь на своего ребенка, родители чувствуют себя некомпетентными, начинают переживать и рефлексировать, вместо того чтобы учиться контролировать и осознавать эти эмоции.

Меня эта тема всегда очень интересовала, профессионально я занимаюсь ею более 10 лет, провожу консультации, семинары, вебинары, и мой опыт показывает, что за сравнительно короткий срок можно достигнуть в этом вопросе очень хороших результатов.

Эта небольшая книжка – практическое руководство по управлению гневом, в ней рассматривается много примеров, дается много рекомендаций. Очень надеюсь, что она поможет лучше понять природу гнева, механизмы его запуска не только у ребенка на разных ступенях его развития, но и у взрослого, а самое главное – поможет перестроить жизнь в семье таким образом, чтобы гнева и раздражения было меньше, а радости общения больше.

Екатерина Бурмистрова

* * *

Екатерина и Михаил Бурмистровы на протяжении более двадцати лет оказывают комплексную – информационную и психологическую – поддержку семьям с детьми, в том числе с использованием различных онлайн-площадок, куда с радостью приглашают читателей этой книги:

- Школа Семьи Бурмистровых: <http://burmistrov.school>
- Instagram: <https://www.instagram.com/katya.burmistrova/>
- ВКонтакте: <https://vk.com/internetseminarburmistrova>
- Сноб. ру: <https://snob.ru/profile/26070/blog>
- Facebook: <https://www.facebook.com/psychologburmistrova/>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCG1LYd0mhnSTwITjMT5nPjw>
- Телеграмм: https://t.me/psycholog_EkaterinaBurmistrova.

Глава 1

Психологические законы близких отношений

Можно ли одновременно любить и раздражаться

Закон амбивалентности в отношениях

Как происходит заражение эмоциями

Учимся «брать в рамку» и объяснять ребенку свои состояния

Зачем давать эмоциям название

Чтобы разобраться в природе гнева, который неизбежно возникает в каждой семье, давайте рассмотрим закон, который работает в близких взаимоотношениях. Это **закон амбивалентности**.

Вы помните свое первое разочарование в браке? Обычно оно запоминается очень сильно. Иногда это забавные эпизоды – люди могут спорить и ссориться из-за мелочей, которые кажутся им весомыми. Например, из-за того, с какой стороны чистить морковь, класть или не класть в борщ свеклу, в какой день делать уборку, как часто ездить к родителям. Если о таком эпизоде расскажет кто-то другой – это покажется забавным. Мы не ожидаем, что нам так важно, важно, чтобы наши мнения и эмоции учитывались.

Отношения с ребенком также невероятно близкие.

Когда рождается малыш, для многих оказывается откровением то, насколько близкими становятся отношения между членами семьи. Кажется, что в этом тоже сплошной «плюс», что любовь и нарастающая привязанность, ощущение общности и единения возникли и останутся с нами навсегда. Если мы так любим малыша и друг друга, если мы действительно стали семьей, то никакие отрицательные эмоции, никакое раздражение и никакой гнев нас не посетят. Будет такое же сплошное, ровное, теплое счастье, какое переживается в момент первых недель и месяцев жизни ребенка. Но наступает час икс – для каждого свой, – и мы первый раз сердимся на ребенка и обнаруживаем, что можем испытывать чувства, к которым совершенно не были готовы.

Амбивалентность – первый парадокс близких отношений в семье.

Этот психологический термин обозначает двойственную природу близких чувств, когда в одно и то же время или с очень небольшим интервалом к очень близкому любимому человеку, супругу или ребенку, испытываешь и любовь, и нечто ей противоположное. Например, гнев или раздражение.

Именно раздражение часто воспринимается как маркер того, что любви нет. Многим кажется, что его появление – признак того, что отношения потерпели неудачу, что ничего больше не будет, а на самом деле это нормальное проявление первого парадоксального закона близких отношений – амбивалентности. Два в одном. Два одновременно.

Что такое закон амбивалентности?

Это и любовь, и нелюбовь или одновременно, или почти одновременно.

Контраст может быть невероятно сильным. С огромной нежности нас перебрасывает в жгучее раздражение, а потом, чуть медленнее, обратно.

Конечно, многое зависит от темперамента, но, тем не менее, там, где есть чувства, реальная близость, без амбивалентности не обойдется, и чем ближе отношения, тем будет больше.

Закон амбивалентности не предполагает, что вы должны испытывать только отрицательные эмоции, что вам все время плохо, обидно, горько, вы в раздражении, в гнев, постоянном срыве.

Закон амбивалентности не про это. Он про эмоциональные качели, про то, что вас бросает от одного полюса к другому.

Если в отношениях вы периодически сталкиваетесь с болью и гневом, то это значит, что человек вам не безразличен. Если вы слышаны о теории привязанности, то, наверное, знаете, что потребность в близких отношениях – одна из базовых для человека. Такая же, как потребность в еде, сне, безопасности и т. д.

Всем нам – и детям, и взрослым – очень важно быть с кем-то в связи, иметь отношения.

Гремучая смесь

Часто амбивалентные чувства воспринимаются как неудача и катастрофа, как что-то, чего вообще не должно быть. Особым потрясением это становится для родителей. Ведь, входя в родительство, человек не готов испытывать ничего, кроме любви к ребенку.

На занятиях с будущими родителями, которые я долгое время вела, я давала задание: описать в специальной тетрадке свои представления о том, какими будут отношения с ребенком и каким будет малыш. Потом эти тетрадки собирала и на встрече через полгода возвращала записи их авторам. Люди с удивлением их читали и понимали, что это абсолютно идеализированные представления. Они ничего не знали об амбивалентности в близких отношениях, а когда сталкивались с ней, приходили в ужас.

Если к амбивалентности относиться как к тому, чего быть не должно, не соглашаться с ней и «съесть» себя, то можно попасть в очень глубокую воронку чувства вины. Как правило, со временем она только углубляется, потому что этот процесс мало контролируемый. Нужно ли вам туда, в эту воронку чувства вины? Скорее всего, вы ответите «нет». А что на самом деле?

Один из эмоциональных парадоксов заключается в том, что положительные эмоции контролировать гораздо легче. Во-первых, потому, что они для нас более понятны и привычны, а во-вторых, лучше поддаются регуляции.

Отрицательные эмоции – гнев, раздражение, негодование, обида – во-первых, абсолютно неожиданны, а во-вторых, плохо контролируются даже обладателями специального психологического образования.

Слабый контроль за отрицательными эмоциями – это нормальное качество живых людей.

К тому же отрицательные эмоции по отношению к любимому человеку – раздражение, гнев, досада, огорчение – это огромная неожиданность для всех, особенно в первые годы брака. И уж тем более никто не готов к появлению таких эмоций по отношению к любимым детям.

Сложные и сильные эмоции неожиданно возникают в те моменты, когда мама в первый раз не может справиться с поведением ребенка. Например, не может уложить его спать. Пере-

живается это как невозможность справиться с ситуацией и ощущается как поражение. И тогда реакцией на поражение – отложенной или быстрой – бывает гнев или раздражение.

В супружеских отношениях родителей маленького ребенка тоже могут возникать самые разные эмоции. Например, ощущение утраты взаимопонимания. Из-за мелочей могут разыгрываться трагедии: муж в магазине забыл купить мелочь, которая невероятно важна (например, определенное сливочное масло или памперсы конкретной марки). Он всего лишь упустил это из фокуса внимания, а женщина может воспринимать это как нелюбовь и чувствовать раздражение или обиду.

Парадоксальные и неожиданные проявления эмоций в семье

Для многих гнев и раздражение – синонимы нелюбви, признаки того, что любовь прошла, и воспринимаются как катастрофа. Возникают ощущения дистанции, отдаления, страх, что люди стали друг другу не нужны, хотя на самом деле это всего лишь рядовые трудности брака. Это первый маячок амбивалентности, вы столкнулись с другой стороной сильной любви, которая в свое время вас соединила. Но первые отрицательные эмоции – это шок и разрыв шаблона.

Закон заражения эмоциями

Первый закон (мы его уже обсудили) – это закон амбивалентности, два в одном, и плюс, и минус.

Второй – закон заражения эмоциями. Это происходит, когда все близкие присоединяются к наиболее сильной эмоции, витающей в доме, встраиваются в нее, заражаются, как вирусом, и не могут сбросить.

Закон заражения эмоциями работает следующим образом: часто мы, сами того не понимая, неосознанно, не желая, присоединяемся к самой сильной эмоции, которая действует рядом.

Часто эмоциями заражаются в ситуации общественной паники. Когда случается что-то серьезное или ужасное, люди теряют контроль, присоединяясь к тому испугу, тому крику, которые царят вокруг. Эта ситуация макро-переживаний.

В семье это случается, когда ребенок долго кричит, не останавливаясь, и вы ничего не можете с этим сделать. Постепенно он может вас перетянуть на свой эмоциональный полюс и сработает заражение эмоциями.

Секрет взаимодействия в близких отношениях без разрушения заключается в том, чтобы поддерживать друг друга в сложные моменты, а не подталкивать в «эмоциональную яму».

Это секрет противодействия закону заражения отрицательными эмоциями. В тот момент, когда один теряет контроль над своими эмоциями, второй, вместо того чтобы лететь вместе с ним в «эмоциональную яму», ждет, пока партнер не успокоится.

Когда мы начинаем отношения, у нас есть свои ожидания от брака: как это будет здорово, как хорошо нам будет вместе. Эти ожидания, с одной стороны, могут сильно мешать, потому что реальная жизнь окажется не такой идеальной; но, с другой стороны, могут помочь удерживать равновесие. Это тоже парадокс близких отношений – в тот момент, когда нам трудно, мы можем вспоминать о том, как было хорошо, насколько мы друг другу важны. Мы можем отодвигать в сторону нынешние неурядицы и вспоминать хорошие моменты, возвращаясь таким образом в ресурсное состояние.

Закон эмоционального переобучения

Третий закон – закон эмоционального переобучения – если меняемся мы, то меняются и многие в близких отношениях. В частности, в отношениях с мужем, женой, детьми.

Почему так сложно управлять эмоциями в близких отношениях?

Нужно четко понимать, что именно в близких отношениях люди хуже контролируют эмоции. Чем ближе отношения, тем меньше контроля.

В более дистантных, далеких отношениях (например, на работе, в общественном транспорте, на прогулке в парке, в дружбе, в приятельстве) с контролем намного проще.

Зато в близких отношениях мы проявляем себя такими, какие мы есть на самом деле. Это вызывает ощущение, что мы играем не по правилам, как будто бы не контролируя себя, что мы не выполняем правильную последовательность ходов шахматной партии. Иногда ощущение, что контроля нет, вызывает предположение, что с нами что-то не так: «Я не могу контролировать эмоции», «Я не могу играть по правилам».

Возможно, вы замечали, что эмоции похожи на волны. Не маленькие, на которых комфортно прыгать в приливе, а высокие и большие, которые неожиданно захлестывают, сбивают с ног и тащат за собой помимо нашего желания, и мы не можем ничего с этим сделать, пока волна не схлынет.

Насколько мы сами умеем оценить, что у нас внутри?

Чем хуже мы понимаем, что происходит у нас внутри, тем сложнее нам будет понимать, в какой момент возможен эмоциональный взрыв у нас или у наших близких.

Повторю: чем ближе отношения – тем сильнее и больше и положительные, и отрицательные эмоции. Их просто больше, потому что нам абсолютно не все равно, что происходит рядом с нами.

Важно проследить пропорции – чего в повседневности больше, положительных эмоций или отрицательных? Мой опыт говорит о том, что если отрицательных эмоций по отношению к близким стабильно больше, то пора что-то делать.

Погружение в сложные эмоции

Иногда находящийся на полюсе отрицательных эмоций человек проваливается в сложные состояния: глубокое чувство вины или даже депрессию. Как психотерапевт, работающий с семьями индивидуально, я постоянно сталкиваюсь с тем, что это ложка дегтя часто настолько опрокидывает человека (чаще женщину), что она чувствует себя плохим родителем или начинает выискивать в себе признаки жесткости и других отрицательных качеств.

Человек гневался или раздражался на ребенка один раз в неделю и, возможно, пытался даже не показывать свое раздражение, но при этом провалился в свою «внутреннюю яму», в ощущение «Я плохая мама» или «Я недостаточно хороший папа».

С чем могут быть связаны такие эмоциональные «провалы»?

Почему одни люди воспринимают эту ложку дегтя легко (накричал на ребенка и забыл), а для других она становится шоком, состоянием, близким к депрессии?

1) **Очень часто чувство вины связано с «сундуком с психологическим наследством».** Это тот багаж, который каждый из нас приносит в брак из своей семьи происхождения. Подробнее мы остановимся на нем чуть ниже.

2) Эмоциональные «провалы» также могут быть связаны с колебаниями гормонов во время беременности или грудного вскармливания.

В такие периоды женщина может сильно меняться: раздражения, капризов, слез может быть больше обычного. Это нужно учиться понимать самим и объяснять близким.

И если «сундук с психологическим наследством» можно разобрать, демонтировать, понимать, что находится в этом «сундуке», то неровное эмоциональное состояние в период беременности или кормления важно учитывать и понимать.

3) Третья причина эмоциональных «провалов» – это глобальное недовольство жизнью вообще и браком, ребенком в частности. Этот вариант считается самым тяжелым, потому что его последствия довольно сложно преодолеть.

Что такое «сундук с психологическим наследством»

«Сундук с наследством» – это психологический багаж, который мы приносим в брак из наших родительских семей.

Как работает «сундук с психологическим наследством»

Давайте рассмотрим конкретный пример. В семье было принято кричать. Кричали из-за разбитой чашки, из-за пролитого чая, из-за любой мелочи. Как вы думаете, ребенок, который вырастет в такой семье, научится испытывать раздражение? Научится, и еще как!

Ведь работают законы эмоционального обучения и эмоционального переобучения.

Если ребенок видит, что в ситуации, когда бьется чашка, положено кричать, топтать ногами, закатывать глаза, он так и будет себя вести. Более того, он не будет знать, что можно по-другому.

Точно так же, если он будет видеть, что при возникновении разногласий в его семье принято плакать, дуться, уходить, не разговаривать или, наоборот, закатывать истерику, он будет думать, что именно так положено вести себя в этих ситуациях.

Работает эмоциональное запечатление, которое потом ложится «стопкой с фотографиями» в «сундук с наследством», и уже в зрелом возрасте, в браке, эти «фотографии», независимо от желания, достаются из «сундука» и человек почему-то ведет себя так, как было принято в его семье происхождения: кричит, когда падает чашка; обижается в ситуации возникновения разногласий и так далее.

Очень хорошо, если вы знаете не только про свой «сундук», но и хотя бы примерно представляете, что «приехало» к вам в семью в «сундуке с психологическим наследством» супруга.

* * *

В заключение этой главы я предлагаю подумать и ответить на рефлексивные вопросы (вопросы к самому себе).

1. Как конкретно проявляется гнев у вас?

2. А как гневаются ваши близкие?

3. Какой образ этого гнева вы можете подобрать? На что он похож?

Последний пункт особенно важен. Когда мы называем проблему, состояние, мы определяем свою геопозицию и у нас появляется возможность выйти из эмоций, не зацепившись. Когда мы что-то называем, даем чему-то имя, когда мы что-то осознаем, оно перестает иметь над нами власть. Поэтому название ситуации существенно меняет дело.

У меня есть примеры метафор из рассказов посетителей моих очных семинаров. Чаще всего люди говорят, что их гнев – это волна. Не менее частый образ – огонь. Третий по частоте, входящий в топ-3 образов, – это закипание, бурление, переполнение, выход из берегов. Запишите, на что похож ваш гнев.

Глава 2

Природа детского гнева

Почему гнев ребенка, как и свой собственный, вызывает у родителей шок

Базовые особенности детского гнева

Что вызывает гнев у детей разного темперамента и возраста

Как выражается гнев в разном возрасте

Первая и вторая сигнальные системы

После рождения ребенка мы почти уверены в том, что наша любовь к малышу поможет сделать процесс воспитания несложным и приятным занятием. При этом мы очень боимся повторить ошибки собственных родителей и хотим избежать тех моментов, от которых сами в детстве страдали. Мы стремимся быть хорошими родителями и не допустить того, что когда-то причиняло нам боль.

Моменты, когда родители были нами недовольны и проявляли это недовольство, – одни из самых ярких среди наших болезненных детских воспоминаний. Они типичны для постсоветской культуры, и в этом глобальном проявлении недовольства обычно присутствовали гнев и раздражение. С подобным недовольством мы сталкивались не только дома, но и в постсоветской образовательной системе.

Поэтому наши родительские ожидания строятся на желании не допустить того, что когда-то ранило нас самих. «Мои родители постоянно кричали, а я не буду кричать на своего ребенка. Не хочу и не буду. Я знаю, как это больно», – обещают себе мама и папа.

Некоторое время каждый родитель думает, что ребенок – это подарок свыше: абсолютное счастье, абсолютная радость. Сначала эти ожидания оправдываются: в первые месяцы возникает огромная нежность (если все в порядке с привязанностью), а родительство приносит только положительные эмоции. Но лишь до той поры, пока мама или папа не столкнется с ситуацией, в которой появляется гнев – родительский или детский.

Очень часто родители не могут справиться именно с тем, что вызывает у них ощущение растерянности или неудачи. Речь идет об истериках, упрямстве, громком плаче и других проявлениях детского гнева, за которые родителям бывает так стыдно...

Детские вспышки гнева, регулярные или периодические, встречаются в каждой второй семье. Это настолько распространенное явление, что даже удивительно, насколько сильный стресс испытывают родители, столкнувшись с ним. Мне кажется, что это связано как раз с теми самыми обещаниями самим себе: «Я никогда не буду сердиться на ребенка».

Если гнева избежать не удалось, появляется чувство, что мы не сдержали данные себе обещания. Нам сложнее справиться со своим гневом или гневом ребенка, т. к. мы зарекались быть другими и теперь никак не можем принять, что потерпели неудачу.

Базовые особенности эмоций ребенка

Есть общие, универсальные базовые особенности эмоций ребенка, которые хорошо объясняют причину детского гнева. **Детские эмоции очень подвижны**, мобильны, как живые качели: сильные положительные эмоции могут быстро сменяться крайне отрицательными. У взрослых такие эмоциональные качели, как правило, качаются гораздо медленнее, с меньшей амплитудой. Поэтому поймать гнев в стадии возгорания у ребенка гораздо сложнее.

К тому же детские эмоции практически неуправляемы. До 4,5–5 лет у маленького человека нет способа регулировать собственные эмоции – регуляция не работает, потому что она не созрела, мы его этому еще не научили. Если сравнивать эмоции малыша младше 4,5 лет с машиной, то у такого автомобиля нет тормоза, а сила и скорость разгона зависят от темперамента, от психофизической данности.

Есть еще одна базовая особенность эмоциональной жизни ребенка: при отсутствии системных стрессов он возвращается из эмоциональных качелей в хорошее настроение. Если ему не мешать, это **возвращение происходит достаточно быстро**. Часто взрослые этого не понимают, т. к. их вспышки ребенка дестабилизируют гораздо сильнее, чем его самого.

Вспомните, как это бывает: пять минут назад малыш плакал, но вот он уже смеется, хотя у него еще не высохли слезы. Затем опять что-то случилось, он снова расстроился и заплакал. А мама или папа застыли на стадии его первой эмоции. Ребенок давно забыл, что он сердился полчаса назад, а взрослый заразился его плохим настроением и никак не может переключиться.

Вспышка гнева прошла, малыш пребывает в хорошем настроении, играет и радуется новым открытиям. А родитель в это время чувствует себя неудачником, потому что все еще переживает неприятную ситуацию.

Понять детские эмоциональные взрывы проще всего в контексте общего восприятия того, что такое детство. Это особенный период развития, когда базовое настроение у человека в основном хорошее. Поэтому **гнев ребенка – это только показатель, побочное явление незрелости нервной системы, отсутствие эмоциональной регуляции.**

Примерно к **7 годам** можно ожидать некоторого повышения регуляторности, которое к подростковому возрасту, к **10–11 годам**, опять сойдет, его снова не будет. Но в целом это уникальный период, и у него невероятное количество плюсов. Дети настолько радостные и теплые существа, что смотреть на их гнев – словно слышать шум мотора. Машина едет, а шум мотора, возникающий при этом, всего лишь от несовершенства тормозной системы.

Такое отношение к детскому гневу упрощает жизнь родителей, избавляя от послевкусия эпизодов его проявления, которое мешает нам самим возвращаться в хорошее настроение. Конечно, это не призыв ничего не делать и не менять, это возможность посмотреть на ситуацию более отстраненно.

Вспышки гнева у разных детей

Начнем с того, что реабилитируем детский гнев и примем тот факт, что это абсолютно нормальный этап развития. Вспышки гнева у ребенка – длинные или короткие, редкие или частые, более или менее развернутые – это норма созревания нервной системы.

Почему я считаю, что вспышки гнева у ребенка нормальны?

Гнев испытывают все. И дети, и взрослые. Будучи взрослыми, мы тоже подвержены этой эмоции, когда, например, хотим защититься от чего-то, сталкиваемся с противоречивыми стимулами и не знаем, что делать. Гнев – это базовая защитная реакция, характерная для любого возраста. Просто взрослые уже умеют себя контролировать или хотя бы не показывать вида, а дети этому только учатся.

Вспышки гнева во многом связаны с темпераментом. У холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов вспышки разные по длительности, структуре и силе. Понимая типологию личности ребенка, можно прогнозировать свойственные ему проявления гнева.

Есть темпераменты, в которых заложена так называемая конституциональная взрывчатость. Например, холерик – темперамент взрывчатый. Он предрасположен взрываться в любой ситуации, даже самой безобидной. Эмоции у него очень сильные и настолько захлестывают, что с ними сложно что-либо сделать и самому ребенку, и родителям. Вспышки у холерика – это норма, как реакция на боль у ребенка с низким порогом чувствительности.

Зная темперамент ребенка, особенности его нервной системы и предрасположенность к взрывам, к ним можно быть готовым.

Природа детского гнева и раздражительности в 90 % случаев связана не с испорченностью, невоспитанностью или ошибками в воспитании, и даже не с негативными эмоциями взрослых, хотя это тоже может влиять. Главная причина детской агрессии – функциональная незрелость регуляции.

То есть функции, возможности регуляции эмоций просто еще не созрели.

То, что вы «недовоспитали» ребенка, воспитали неправильно или, скажем, кричали на него, тоже влияет – но только на 10–15 %.

Помимо конституциональной предрасположенности, вспышки детского гнева очень сильно связаны с возрастом. На каждой ступени развития у ребенка возникают определенные задачи, которые определяют характер вспышек.

По мере взросления они теряют актуальность и вытесняются новыми.

Причины вспышек на каждой ступени развития

На первой ступени развития – в период **1,5–2 лет** – дети испытывают дискомфорт от несовершенной формы. Они могут расплакаться, увидев две половинки печенья вместо целого; надкушенное яблоко; открытый вами пакет с соком; очищенный банан; первую ложку с едой, взятую родителями. Приблизительно к 3 годам вспышки этого типа проходят.

Следующая ступень развития – **2–2,5 года**. В этом возрасте эмоции захлестывают от нехватки слов. Ребенок пытается что-то сказать взрослым, но словарного запаса не хватает. В какой-то момент он не выдерживает и переходит на крик. Недостаточно развитый словарный запас до 3 лет – это богатейшее поле для развития вспышек гнева.

Я бы сказала, что, пока ребенок не освоил определенную часть родного языка, бурные эмоциональные реакции обязательно будут. Рано или поздно маленькому человеку не хватит слов, чтобы выразить свои желания, и он начнет кричать.

Чтобы понять это, вспомним теорию о сигнальных системах человека.

Первая и вторая сигнальные системы

Согласно учению академика Павлова, существуют понятия первой и второй сигнальной системы.

Первая сигнальная система передает только эмоции. Это тот случай, когда, не находя слов, человек начинает кричать и плакать. Вторая сигнальная система есть лишь у людей – это выражение состояний, чувств и эмоций при помощи слов.

Когда эмоции захлестывают, дети и даже взрослые порой переходят на первую сигнальную систему. Это чистое выражение эмоций.

Стоит запомнить, что человека, у которого эмоциональный срыв произошел на уровне нехватки слов, очень сложно вернуть из первой сигнальной системы на вторую.

Особенность эмоциональной регуляции такова, что быстрое переключение невозможно – должно пройти некоторое время.

По мере роста ребенка его словарный запас увеличивается, а вспышки такого типа уходят. На смену приходят новые поводы для гнева.

У ребенка **3–4 лет** уже есть определенный словарный запас. У него практически нет боязни плохой формы. Но есть другие, типичные для его возраста проблемы. Например, вы сами нажимаете на кнопку вызова лифта или, опередив ребенка, показываете папе детский рисунок. Трехлетка в гневе! Что происходит? Реализуется не тот сценарий, который ему нравится.

Оказывается, ребенок заранее придумал, как все будет, у него в голове сложилась целостная картинка. Например, как он заходит в подъезд и счастливо нажимает на кнопку лифта. И вдруг этот сценарий ломается! Это классическая тема возрастных вспышек 3–4 лет, причина которых – так называемая возрастная ригидность, когда у ребенка нет возможности представить себе другой сценарий. В этом случае он протестует, и его протест выражается вспышкой эмоций.

Ребенок **4–5 лет** уже справился со страхом плохой формы и плохим сценарием. С ним даже можно договориться: «Ты не дала мне нажать кнопку лифта, но я сам положу письмо в почтовый ящик».

Частый повод для обид и гнева в этом возрасте – нарушенные обещания. Обида возникает, когда ребенку кажется, что его подвели, не поняли, предали. Чаще всего такие ситуации возникают в возрасте **5–6 лет** и их сложно просчитать.

Родителям в этом случае важно продумать, как справиться с эффектом обиды, когда ребенок чувствует, что его подвели, предали, не поняли, обидели специально, вычеркнули или заставили делать то, что он не хотел.

Типичные конкретные ситуации, вызывающие вспышки у детей

1) Усталость

Типичная ситуация, в которой у детей всех возрастов, вплоть до 16–17 лет, возникают вспышки гнева и раздражения – это усталость. Кстати, не застрахованы от этого и взрослые. Когда мы устали и истощены, у нас давно не было пауз и отдыха, вспышка гнева максимально вероятна.

2) Избыток впечатлений

Второй распространенной причиной эмоциональных взрывов является перегрузка впечатлениями и событиями. Особым образом она влияет на годовалых – они просто теряются.

При этом на школьников и на подростков избыток впечатлений влияет не меньше, только реакция у них сложнее и сложнее считается.

Например, маленький ребенок качается на качелях, до этого он катался на других аттракционах и вел себя хорошо. И вдруг на фоне какого-то дополнительного впечатления его радостное состояние моментально переходит в истерику. То же самое происходит с подростками.

В моменты очень ярких положительных стимулов их выбрасывает в состояние истерики, гнева и раздражения.

3) Тотально плохое настроение

Ребенок «встал не с той ноги» и начинает все отвергать. Если на него давить, он ответит вспышкой гнева. Когда вы видите, что сына или дочь по какой-то причине накрыло сопротивление – в этом случае лучше не пытаться их сломать.

4) Внутренний раздрай

Гнев часто бывает в ситуациях, когда дети чувствуют противоречивые послылы. Они могут быть как внешними, так и внутренними. Например, ребенок очень хочет играть в гостях, но при этом понимает, что мама будет сердиться, потому что пора уходить. Тогда он теряется, начинает нервничать и злиться.

Дополнительные причины детского гнева

С чем еще может быть связан гнев, кроме возраста, эмоциональной вспыльчивости и базовых эмоциональных особенностей? Ведь у детской вспыльчивости есть и более скрытые причины.

1) Гнев, который витает в воздухе

Иногда гнев ребенка связан с напряжением между взрослыми. Например, родители разводятся, или приезжает в гости бабушка, или в семье затяжной конфликт из-за необдуманного кредита, взятого одним из родителей, или тяжелая атмосфера из-за депрессии мамы. Гнев, который дети «ловят» во взрослой подсистеме, они проецируют на себя. В таких случаях нужно стабилизировать ситуацию в семье, чтобы ребенок чувствовал комфорт и безопасность, а не пытаться его «починить».

2) Гнев из-за нехватки ресурса

Детский гнев может быть связан с серьезной депривацией или нехваткой одного из глобально важных для развития ресурсов – внимания, проявления любви (именно не самой любви, которая есть по умолчанию, а ее проявления) и заботы. Всем родителям рекомендую книгу Чепмен «5 путей к сердцу ребенка». В ней отлично описано, на каких разных языках, разных модальностях наши дети могут понимать проявления любви.

Часто сердитыми становятся дети, которые думают, что их не любят. Это происходит из-за нехватки проявлений любви по отношению к ним. Например, во время разводов, депрессий, каких-то глобальных конфликтов взрослые могут быть настолько заняты собой и своим состоянием, что на эмоциональную отдачу дочери или сыну сил не хватает.

3) Гнев как часть кризиса

Бывает, что у взрослых все хорошо, в семье все в порядке, однако периодически у ребенка учащаются вспышки гнева. Скорее всего, это проявления возрастного кризиса – периода развития, когда что-то в восприятии мира, в отношении самого себя меняется.

Самыми яркими являются кризисы трех лет, семи лет и подросткового возраста.

В эти периоды ребенок превращается в маленького злоку. Конечно, он делает это не нарочно: во время возрастных кризисов ребенок сильно

меняется, словно трансформер приобретает другую форму, модифицируясь из робота в машинку. Это делает настроение неустойчивым.

В каждый кризисный период развития дети проходят стадию, во время которой у них просто не хватает энергии на достаточную эмоциональную регуляцию. И в этот купированный, ограниченный во времени (обычно 3–6 месяцев) период, когда очень много гнева, родителям помогут спокойствие и понимание того, что скоро ребенок перерастет, изменится, «превратится из гусеницы в бабочку» и часть возрастных вспышек уйдет.

Ранее уже отмечалось, что в 2–2,5 года (перед появлением внятной, связанной фразовой речи) у малыша происходит много эмоциональных всплесков. Потом он перерастает эту фазу, возникает так называемый взрыв и вспышки идут на убыль. Этот алгоритм работает всегда, поэтому в кризисные периоды главное – не заострять внимание на происходящем, чтобы не провоцировать новые вспышки.

4) Гнев как реакция на ситуативный стресс

Возникает в тех случаях, когда ребенок привыкает к абсолютно новой для себя ситуации. Например:

- выход мамы на работу, т. е. изменение дистанции с мамой;
- новая няня или приезд бабушки, то есть смена сопровождающего человека;
- начало посещения детского сада;
- изменение состава семьи: родился братик или сестренка, взят малыш из приюта, к вам приехал жить кто-то, кто раньше не жил рядом (к примеру, старший брат или ребенок от другого брака).

5) Гнев на фоне нормативного стресса

Еще одна распространенная причина гнева у ребенка – нормативный стресс, постоянные возрастные страхи. 5–6 лет – возраст максимального количества страхов и эмоциональной нестабильности.

Мы уже говорили о том, что по мере роста ребенка ситуации, вызывающие гнев, меняются. У школьников триггером может стать изменение фигур привязанности – например, новый учитель в общеобразовательной школе или в «музыкалке». Друзья в этом возрасте – также фигуры привязанности, поэтому переход подруги в другую гимназию может увеличить число эмоциональных вспышек. У подростков также возникают любовные привязанности, и изменения в этих отношениях почти всегда влияют на частоту и силу вспышек гнева.

6) Гнев как защита от опасности

Гнев может возникать как незрелая реакция, когда ребенок чувствует опасность, которую не получается перевести в слова. Например, он столкнулся с недоброжелательным отношением приятеля по детской площадке (это тема следующей главы) или ощущает угрозу, исходящую от недостаточно знакомого взрослого – от новой няни или бабушки, которая впервые приехала в гости. Это не реальная физическая, а эмоциональная угроза – боязнь неприятия, непонимания. Детям сложно описать словами, что их тревожит, поэтому они реагируют на уровне первой сигнальной системы.

7) Гнев как базовая реакция

Рассмотреть детский гнев как базовую реакцию будет легче на таком примере.

Любой ребенок изначально не умеет пользоваться горшком. В определенный момент мы начинаем его учить, уделяем этому процессу внимание, прикладываем усилия. Постепенно у малыша начинает получаться: он понимает, что хочет в туалет, учится сдерживаться, чтобы успеть сесть на горшок. Формируется даже некоторый режим: он ходит в туалет не только в специальное место, но и в определенное время (например, перед сном и после пробуждения). Чтобы промашек не случилось, требуется время и родительское терпение.

То же самое происходит с гневом. Изначально ребенок не умеет контролировать свои эмоции, а затем в его развитии наступает период, когда у него это начинает получаться.

Чтобы гнева стало меньше, до 4,5 лет мы используем не детские способности к регуляции, а свои способности настройки на его состояние. То есть мы понимаем, что гнев маленького человека – это базовая реакция, когда кончаются слова. И помогаем в сложной ситуации найти такой путь, при котором негативных реакций может быть меньше.

Чем старше ребенок, тем проще ему управлять своими эмоциями. Все примерно так же, как с процессом приучения к горшку: сначала мы меняем крохе подгузники и берем дополнительные штанишки на прогулку, а затем он вырастает и ходит в туалет без помощи мамы и папы.

Сначала малыш плачет, не дотянувшись до кнопки лифта, а по мере взросления забывает о том, что когда-то его расстраивала такая мелочь. Это артефакт возраста, базовая реакция.

8) Гнев из-за дефицита любви

Когда дети не чувствуют любви, они грустят и сердятся. И одна из типичных причин гнева – разлука с мамой. Например, эмоциональные вспышки после школы или после детского сада: кажется, они возникают на ровном месте, но на самом деле причина в том, что ребенок соскучился. Он провел целый день вне дома, где его действия оценивали, а когда вернулся, его снова спрашивают про оценки и успехи.

В такие моменты нужно не гасить гнев, а давать ребенку ощущение, что он любим, что все в порядке. Его негативные эмоции выступают как защита, которая всегда срабатывает в ситуациях кажущегося отвержения, нелюбви, недостатка внимания и заботы.

9) Гнев из-за проигрыша

Очень часто гнев связан с конкуренцией, особенно у подростков. То есть в тот момент, когда он понимает, что находится в очевидно проигрышном положении или вот-вот проигрывает, начинается вспышка агрессии, злости и раздражительности.

Лестница агрессии

Еще одно понятие, которое имеет непосредственное отношение к гневу ребенка – это лестница агрессии. Классическую лестницу агрессии можно увидеть на известной карикатуре Бидструпа: начальник ругает секретаря, секретарь выходит в приемную и орет на посетителя, посетитель кричит на ни в чем не повинную барышню на улице, а она в свою очередь дает пощечину своему молодому человеку, который затем пинает собаку. На последней картинке эта собака кусает начальника, вышедшего из офиса. Агрессия вернулась к ее источнику, круг замкнулся.

Давайте рассмотрим несколько ступенек лестницы агрессии на примере семьи, когда эмоция передается по кругу, словно горячий мячик. Пришел с работы заведенный злым начальником папа и сказал: «Что это вы тут делали, опять не убрано и ужина нет». Мама поймала эмоцию и набросилась на старшего сына: «Ты физику не сделал, обалдуй», тем самым передав агрессию ему. Тот пошел в детскую и толкнул младшего брата, который в результате начал кричать и плакать, поскольку его эмоции наименее регулируемы.

Очень часто в семье мы имеем дело не с гневом ребенка, а с лестницей агрессии. Подумайте, как это работает в вашей семье. Кто чаще оказывается на верхней ступеньке и куда агрессия идет дальше?

Глава 3

С чего начинать работу с гневом?

Какие инструменты помогают увидеть вспышку гнева у ребенка в самом начале

Стадия перед вспышкой – самая важная

Как научиться предсказывать вспышки

Одна из глобальных задач воспитания – помочь ребенку справляться с негативными эмоциями, которые бушуют вовне и внутри него. Надеясь на то, что он научится этому самостоятельно, мы усложняем жизнь и себе, и ему.

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.