

«Откуда берется гнев? Это нужно знать каждому»

Конфликты в семейной жизни связаны с неумением правильно относиться к своему гневу, и выражать его. В психологии все чувства делятся на два вида – *аутентичные* (естественные) и *рэклетные* (эмоции, замещающие подлинные чувства).

Изначально, человек уже в первый год своей жизни испытывает подлинные *аутентичные чувства* – радость, гнев, страх и грусть. И эти эмоции являются нормальными и правильными! Но в дальнейшем, родители учат нас прятать свои истинные эмоции, дабы не показаться глупым, неуместным, пустым или откровенным. Зачастую, родители сами не умеют справляться со своими истинными чувствами, поэтому учат ребенка тому же. Например, вместо чувства страха папа может испытывать гнев, или вместо гнева – вину. Так, формируется отношение маленького человека к своим чувствам, которые он в дальнейшем и демонстрирует в своей семейной жизни.

Рэклетная эмоция – это эмоция, которая поощрялась в нашем детстве взамен подлинной эмоции, и которая совершенно не способствует взрослому и адекватному решению проблемы.

Итак, в детстве закладывается

программа на «хорошие» и «плохие» чувства. Соответственно, «плохие» эмоции мы «вытесняем», отрицаем, прячем; а «хорошие» – выражаем. Есть также совершенно недопустимые эмоции, которые мы заменяем плохими (например, страх). Гнев же считается одной из самых разрушительных и не принимаемых в обществе эмоций. На самом деле, гнев тоже бывает двух видов – подлинным и рэклетным. *Подлинный гнев* – это вполне адекватная реакция на травмирующую нас ситуацию, на то, что происходит в данный момент времени, который связан с полнотой нашей жизни, с ответственным и важным для нас подходом в семейной жизни. *Рэклетный гнев* – чаще всего это вытесненное чувство страха, недоверия или замена просьбы.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СКРЫТАЯ АГРЕССИЯ?

Может выражаться по-разному, но это всегда невербальная скрытая агрессия. Когда человек рассержен на кого-то, но не может об этом честно сказать. Это выражается в косых взглядах, сердитом поведении, возвышении «стены» между собой и другими. Иногда, пассивно-агрессивное поведение, может проявляться в чересчур вежливом, приятном и обходительном поведении, чтобы другие не заметили эту агрессию.

Окружающие же всегда улавливают «невербальные» сигналы и чувствуют себя не уютно рядом с пассивно-агрессивной личностью.

Пассивно-агрессивная личность выстраивает большой барьер между собой и другими, с целью предотвратить болезненное выяснение отношений и каких бы то ни было конфликтов. Это поведение связано с тем, что сама пассивно-агрессивная личность очень нуждается в поддержке и принятии со стороны других.

Каждый из нас время от времени скрывает свою агрессию, но от этого мы не становимся пассивно-агрессивными личностями. Чтобы наблюдать это расстройство, человек должен пользоваться этой моделью поведения постоянно, и именно эта черта его характера мешает ему в отношениях с близкими и в работе. Он постоянно создает вокруг себя негативное поле, в котором находятся все окружающие его люди и которые подсознательно не хотят сближаться с этим человеком.

Совет родителям



1. Детей учит то, что их окружает.
2. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

3. Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
4. Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.
5. Если с ребенком честны — он учится справедливости.
6. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
7. Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
8. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
9. Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
10. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
11. Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.
12. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым — он учится находить в этом мире любовь.
13. Не говорите плохо о ребенке — ни при нем, ни без него.
14. Концентрируйтесь на развитии

хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

16. Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

17. Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

18. Помогите ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

19. В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

(Хотя бы раз в год перечитывать этот список, и тогда взаимоотношения с детьми могут выйти на качественно новый уровень, а ребенок вырастет более развитой и гармоничной личностью)

Информационные ресурсы:

Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций. – Хабаровск: КГБОУ «краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168 с.

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

**«Откуда берется гнев? Это нужно
знать каждому»**



памятка для родителей, педагогов

Кызыл-2020