

Рекомендации родителям.

Как реагировать на подростковый гнев?

Общество всегда задумывалось над тем, как выражать свои чувства подобающим образом. Особенно это касается чувства гнева. Многие считают, что гнев лучше подавлять, но ни в коем случае не демонстрировать окружающим. Вместе с тем, гнев – нормальное, здоровое, естественное чувство.

В психологической литературе существует несколько определений гнева. Автор книги «Психологическая помощь при сильном гнев» три составляющих гнева: эмоциональную (например, чувство обиды), познавательную (например, «ты должен знать, что сделал мне больно»), поведенческую (например, крик). Все составляющие тесно переплетены между собой, и человек испытывает чувство гнева как одну большую волну эмоций.

Подростки встречаясь с такой мощной отрицательной эмоцией, часто не могут отделить чувство и мысль от поведения. Чаще всего они сосредотачиваются исключительно на волне эмоционального возбуждения, и не обращают внимания на интеллектуальную и поведенческую составляющие.

Физическими признаками гнева являются: ускоренная речь, повышенный тон разговора, нетвердая походка, дрожь, похолодевшие руки, учащенное дыхание, потливость, скрипение зубами, покусывание губ, удушье, срывающийся голос. Профессор Калифорнийского университета П.Экман, создатель Системы кодов выражения лица, считает первым признаком гнева сжатые губы.

В подростковом возрасте гнев является обычной реакцией. Гнев является частью важного и болезненного процесса становления личности. Однако, для некоторых подростков гнев перерастает в хроническую озлобленность, которую они используют в качестве защитной реакции. Такие

подростки оказываются более изолированными, менее удачливыми и получают меньше удовольствия от жизни, чем их сверстники. Их отношения с окружающими пестрят конфликтами, разлуками и потерями. Они часто ругаются с одноклассниками, братьями, сестрами, родителями, учителями.

Отрицательные эмоции подростки могут выражать агрессивно – например, громко хлопают дверью, ломают мебель, а могут и пассивно – поздно возвращаться домой и рассказывать в своё оправдание небылицы.

Список причин возникновения гнева бесконечен: предательство, разочарование, потеря, унижение, несправедливость, критика, манипуляция и т.д.

Но о некоторых причинах возникновения гнева стоит рассказать подробнее.

В подростковом возрасте застенчивость может стать одной из причин появления гнева. Подростки расположены выражать гнев в ответ на замечания и выпады окружающих против их достоинства и значимости – поддразнивания, грубость, сарказм, неприятие окружающими, неудача, ложь, несправедливость, критика. Подростки так заняты формированием своей индивидуальности, что малейшее вмешательство в этот процесс вызывает протест и желание дать отпор.

Подростки могут научиться выражать свой гнев у родителей. Происходит это потому, что дети подражают своим родителям.

Случается, что в стремлении создать свою индивидуальность подростки ставят перед собой недостижимые цели. Это связано со здоровым самолюбием. Но чрезмерное стремление к совершенству заставляет хронически страдать от злости на себя и окружающих.

Хронический гнев губительно действует на здоровье человека и его отношения с окружающими. Бывает очень сложно выявить глубоко спрятанный гнев. Подросток должен признаться, что страдает приступами гнева. На такое признание особенно страшно решиться, если гнев направлен против членов своей семьи. Намного легче рассказать о своём гневе, если

проецировать свои дурные чувства на других людей, которые обвиняются в причинах возникновения гнева. Если подросток готов рассказать о своём гневe, то можно предложить ему закончить предложение: «Гнев – это...». Он может сказать: «Гнев – это ошибка, которая привела к ...», «Гнев – это когда я ненавижу моих родителей», «Гнев – это моя реакция на обиду от...» Всё, что скажет подросток, даст ключ к пониманию точки зрения подростка, а ему самому – возможность признать свой гнев.

Некоторых подростков пугают собственные гневные мысли. Они боятся вреда, который могут причинить, и наказания, которое за этим последует.

В 1975 году Р.Новако в книге «Контроль гнева: разработка и оценка экспериментального лечения» предложил программу контроля гнева, которая признана высокоэффективной. Этот метод получил название «Цепочка контроля гнева». Цепочка состоит из пяти звеньев: провокаторы, подсказки, напоминания, редукторы и самооценка.

Провокаторы – события и внутренние оценки, приводящие к возникновению гнева. Часто провокатором является не само событие, интерпретация подростком ситуации.

Подсказки – ощущения, которые сигнализируют о возникновении гнева. Как только подросток обнаруживает с помощью подсказок, что начал испытывать гнев, он готов перейти к следующему звену.

Напоминания – указания, которые подросток делает самому себе, чтобы снизить уровень гнева, который уже возник.

Редукторы – средства, продолжающие процесс успокоения, начатый напоминаниями. Например, глубоко дышать, посчитать до десяти, представить тихую сцену.

Самооценка – последнее звено в цепочке контроля гнева. Анализируя своё поведение, подросток оценивает эффективно ли он использовал каждое из звеньев цепочки.

В программу контроля гнева можно включить и звено «что предпринять», и создать копилку методов решения проблем.

Используемая литература:

1. Пэрротт Ш, Лес Подросток и его проблемы: пер. с англ. Второе издание.- СПб.: Христианское общество «Библия для всех», 2003. – 336 с.
2. D.G.bagby, “Anger”, in Dictionary of Pastoral Care and Counseling, ed.R.J.Hunter (Nashville: Abingdon, 1990).