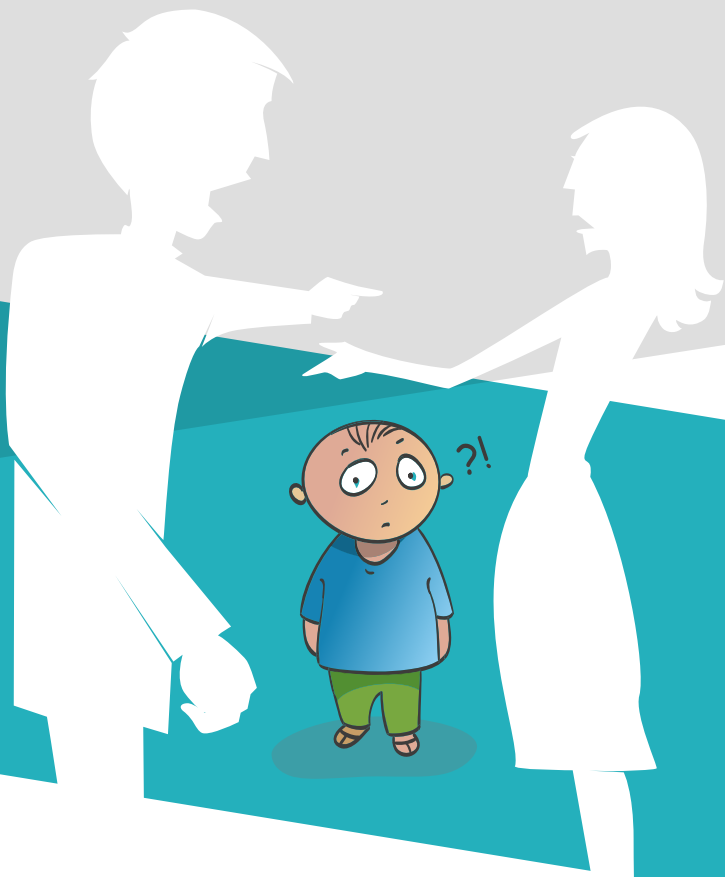


Littsint

Управління гнівом для батьків

Steinar Sunde



Чому ми гніваємось?

Гнів – це нормальне почуття, яке ми всі відчуваємо. Тож питання полягає не в тому, чи ми злимось, а в тому, що породжує цей гнів і чи відчуваємо ми здатність його контролювати. Гнів може бути необхідним позначенням кордонів як дорослих, так і дітей. Дітям потрібні надійні дорослі, які встановлюють передбачувані кордони та обмеження. Гнів, на якому ми зосередимося в цьому посібнику, – це гнів, що є непередбачуваним для дитини. Це такий вид гніву, який дитина не в змозі зрозуміти та осмислити. Батьки самі дивуються силі та непередбачуваності власного гніву. Гнів часто виникає, коли батько чи вихователь почувається застряглим, безпорадним чи безсилим у ситуації з дитиною. Гнів дає можливість вийти з ситуації та позбутися дискомфорту та болю (Ісдал, 2000 р.). Батьки хочуть кращого для своїх дітей і прагнуть бути добрими. Але незважаючи на це, близько 20% батьків вважають, що лякають своїх дітей гнівом або агресивною поведінкою, і переймаються тим, як це вплине на їхніх дітей. Доки батьки не знають, як отримати допомогу, щоб впоратися зі своїм гнівом, багато хто з них намагатиметься применшувати та якнайменше обговорювати те, що відбувається.

Модель АБВ

Управління гнівом для батьків засноване на класичній моделі когнітивної терапії, в якій думки, емоції та поведінка пов'язані між собою. Модель бере за відправну точку той факт, що всі ми ведемо внутрішню розмову із самим собою. Ми постійно інтерпретуємо ситуації, в яких опиняємось. Ці інтерпретації супроводжуються негативними автоматичними думками, якими часто ледве усвідомлюємо: це думки типу «я дурна, мене ніхто не слухає, їй на мене начхати» і т. п. В когнітивній терапії основна увага приділяється роботі з цими негативними автоматичними думками, а також інтерпретаціями та демонстрації того, як зміна цих думок може призвести до зміни емоцій. Мета – усвідомити, які думки заважають або допомагають упоратися з гнівом. Модель АБВ широко використовується в когнітивній терапії, допомагаючи людям систематично працювати над зміною негативних автоматичних думок. «А» означає ситуацію, «Б» — думки про ситуацію або її інтерпретацію, а «В» — емоції та фізичну реакцію. Модель АБВ — це спосіб проілюструвати взаємозв'язок між ситуацією, думками та емоціями. Батьки використовують модель для тренування здатності усвідомлювати негативні автоматичні думки про себе (Б), щоб пам'ятати про них.

Нижче наводиться приклад справжнього початкового сеансу з «Елін». Відтворивши цю розмову, я продемонструю, як можна використовувати модель АБВ, щоб допомогти Елін почати контролювати свій гнів. Відмова від негативних думок не відбувається сама собою. Батькам доведеться тренуватися протягом певного періоду часу в ситуаціях з дитиною. Заняття з Елін завершується конкретними пропозиціями щодо того, як вона може підготувати практичні ситуації з дитиною у перервах між консультаціями.

Ситуація:

Елін просить свого п'ятирічного сина Оле вимкнути комп'ютерну гру та піти з нею у ванну, щоб почистити зуби перед сном. І коли він втретє не чує її прохань прийти, вона сердиться, хапає Оле за руку й тягне його до ванної. Оле кричить, а Елін тримає його, водночас чистячи йому зуби. Елін тягне Оле, що плаче, в спальню, укладає його в ліжко і каже, що сьогодні не буде казки на ніч, тому що він поведився нестерпно. Елін виходить із спальні, відчуває, як сильно б'ється її серце, і більше за все їй хочеться плакати. Чому часто виникає стільки конфліктів навколо часу відходу до сну, і чи чули сусіди щось сьогодні вночі?

Початковий сеанс:

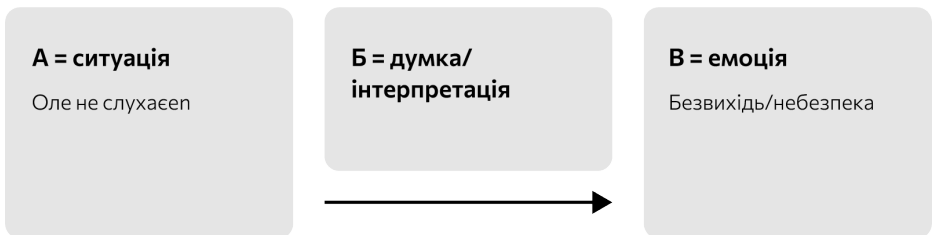
Елін приходить до центру сімейного консультування й каже, що їй потрібна допомога з сином, який не лягає спати вночі. Терапевт (Т) запитує Елін, чи може вона описати складну ситуацію, яку добре пам'ятає. Елін каже, що ще напередодні ввечері була ситуація, в якій Олі не послухався, коли вона попросила його піти до ванної. Коли він не слухається, вона сердиться та силоміць відводить його до ванної кімнати. Після цього вона почувується поганою матір'ю. Елін каже, що коли Олі не слухається, вона ніби потрапляє до тунелю, з якого не виходить, доки Олі не ляже спати.

Т запитує, чи помітила вона якісь зміни у поведінці Олі після складних ситуацій перед відходом до сну? Елін каже, що звернулася до центру сімейного консультування, тому що Оле почав приходити до батька, а не до неї, і що Оле лякається, коли вона підвищує голос. Елін дуже засмучується тим, що син боїться її.

Зіставлення негативних автоматичних думок

Елін каже, що вона переходить від ситуації до емоцій – прямо від пункту А до пункту В. Вона зізнається, що не має доступу до своїх думок і інтерпретацій (пункту Б), доки Оле не ляже в ліжку. На заняттях з Елін основна увага приділяється наданню їй допомоги у усвідомленні того, як її думки та інтерпретації (Б) визначають, які саме емоції (В) активізуються в ній. «Біла палиця» — це вправа, яка може бути корисною для тренування вміння розрізняти думки та емоції, і в той же час дозволяє усвідомити, як думки та інтерпретації (Б) впливають на емоції (В).

Малюнок 1



Вправа «Біла палиця»:

Т питає Елін, чи не заперечує вона проти виконання вправи. Т каже Елін: Уявіть, що ви стоїте в черзі, а ззаду хтось підходить і сильно б'є вас у гомілку. Які думки виникають у вас про себе, перш ніж ви обернетесь і подивитесь, хто стоїть позаду? Які емоції активувалися? Якою є фізична реакція вашого тіла? Що ви хочете зробити?

Елін відповідає, що її думка така: «Хто ж цей ідіот, що б'є мене по нозі?» Її емоції полягають у тому, що вона сердиться й

трохи боїться. Її серце починає прискорено битися. Елін каже, що найбільше їй хочеться розвернутися та штовхнути у відповідь.

Потім Т описує нову сцену. Коли Елін обертається, вона бачить незрячу людину з білою палицею. Т знову задає їй ті ж 4 питання. Елін відповідає, що цього разу вона думає так: «Бідний чоловік, він сліпий, він зробив це ненавмисно». Її емоції змінюються від гніву до жалю до цієї людини. Її серцебиття сповільнюється, а дихання приходить у норму протягом кількох секунд. Елін каже, що хоче допомогти чоловікові, спитати, куди він іде, і, можливо, показати йому дорогу.

Т запитує Елін, що змусило її емоції та фізичну реакцію так швидко змінитися? Елін каже: «Коли я думаю про те, що він зробив це ненавмисно, а випадково, це викликає в мені зовсім інші емоції лише за кілька секунд».

Після цієї вправи Т просить Елін ще раз розповісти йому про ситуацію перед відходом до сну — цього разу трохи докладніше до того моменту, як вона розсердилася. Він попросив Елін описати її будинок. Де сидів Оле? Звідки з'явилася Елін, коли підійшла до Оле вперше?

Т просить Елін описати, що вона думає про себе, коли йде через вітальню з метою попросити Олі вимкнути комп'ютерну гру та піти з нею до ванної кімнати. Елін каже, що з жахом думає про необхідність укладатися спати й сподівається, що сьогодні ввечері все буде гаразд. Т питає Елін, що вона думає про себе, коли йде з кухні через вітальню з метою вдруге попросити Оле вимкнути комп'ютерну гру та піти з нею у ванну? Елін каже: вона думає про те, що Оле погано поводить себе й що ніхто, навіть її власна дитина, не намагалася прислухатися до її слів.

Т питає, які емоції викликають у неї ці думки? Елін каже, що в неї відчуття безнадійності та злості, що вона відчуває, як швидко б'ється її серце, а голова закипає. Т запитує, що Елін

думає про себе, коли вона йде з кухні через вітальню втретє з метою попросити Оле вимкнути комп'ютерну гру і піти з нею у ванну? Елін каже, що вважає себе неспроможною матір'ю та що її не поважають. Т питає, які емоції викликають у ній ці думки? Елін каже, що відчуває наближення гніву й втрачає контроль над собою, тому що для неї важливо бути доброю матір'ю та користуватися повагою. Елін каже, що в неї залишилися спогади про хороше дитинство з добрими батьками, і що вона не може зрозуміти, чому втрачає контроль над собою. Їй соромно через те, як вона реагує на Оле. Єдине пояснення, яке вона може вигадати для свого гніву, — це те, що в її дитинстві вважалося важливим бути доброю, розумною і досягати успіхів. Елін каже, що вважає себе поганою матір'ю, коли не може досягти успіху у вихованні «слухняного» хлопчика.

Елін змінила свій досвід прямого переходу від ситуації (А) до емоції (В) на усвідомлення того, що вона має кілька думок та інтерпретацій (Б), які впливають на її емоції (В).

Малюнок 2



Зіставлення альтернативних думок

Якщо не заперечувати негативних автоматичних думок Елін, вона може прийняти їх за істину. Негативні автоматичні

думки — це часто брехня про себе, що виникає тоді, коли ми найменше її потребуємо. Оцінка негативних автоматичних думок за шкалою, нормалізація думок та зіставлення альтернативних думок — це способи боротьби з негативними автоматичними думками.

Т питає Елін, чи вірить вона в правдивість думок про те, що вона погана мати й що її ніхто не поважає? Елін знає, що в 90 відсотків часу, проведеного з Оле, вона багато чого робить добре, але ситуації з відходом до сну шкодять їхнім стосункам. Далі Елін говорить про те, що користується повагою на роботі та що партнер поважає її, але коли Оле не слухається, це ніби погана, болісна емоція підтверджує її негативні думки про себе.

Оцінка за шкалою від 1 до 10:

Т питає Елін, куди б вона себе поставила за шкалою від 1 до 10, де 1 — хороша мати, а 10 — погана? Елін каже, що, під час перебування в кабінеті терапевта вона оцінила б себе на 3 бали, але в ситуації гніву на Оле почувається на 9 балів. Т питає Елін, куди б вона себе поставила за шкалою від 1 до 10, де 1 — вона користується повагою, а 10 — не користується повагою? Елін каже, що у повсякденній ситуації на роботі та у відносинах з партнером вона віднесла б себе до 2, але в ситуації гніву на Оле почувається як 8. Елін вважає, що більшу частину часу в неї реалістичне уявлення про себе, і все ж таки негативним автоматичним думкам вдається викликати сильні емоції в ситуаціях з відходом Оле до сну.

Нормалізація думок:

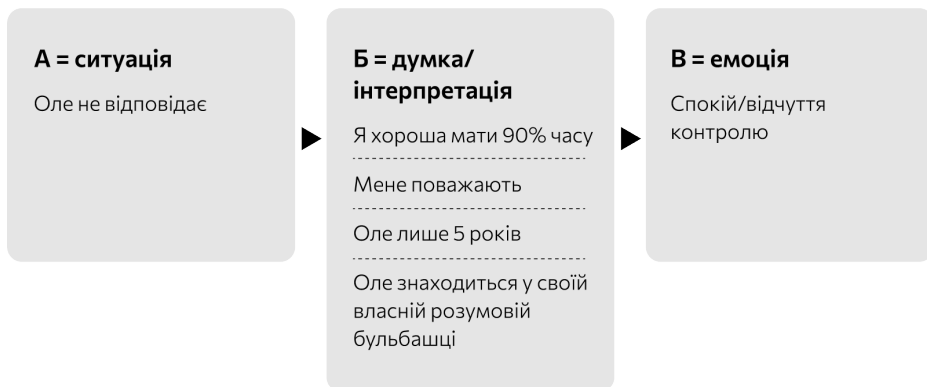
Чи перебувають Елін та Оле в незвичайній ситуації, або інші батьки теж стикаються з чимось подібним? Т питає Елін, чи

чула вона про інших батьків, які зазнають труднощів із укладанням п'ятирічних хлопчиків спати на ніч, чи вона думає, що з такою ситуацією стикаються тільки вони з Оле? Елін каже, що більшість знайомих їй батьків п'ятирічних дітей кажуть, що відхід до сну може бути важким. Елін каже, що, на її думку, Оле не здається складнішим, ніж інші хлопчики в дитячому садку.

Альтернативні думки:

Т запитує Елін про існування інших думок про себе та Оле, пов'язаних з тим, що вона збирається вдруге попросити його сходити в ванну, які були б такими ж чи більш правдивими, ніж вчорашні. Елін каже, що в 90 відсотках випадків вона може вважати себе гарною матір'ю й що більшість людей поважають її. Елін каже, що вона могла б подумати про те, що Оле лише 5 років і що це нормально для п'ятирічних дітей не слухатися. Елін може подумати, що Оле надто зосереджений на грі, тому не чує її слів і справа не в тому, що він виявляє неповагу. Т запитує Елін про те, що станеться з її емоціями, якщо вона думатиме про такі речі? Елін каже, що тоді вона могла б спокійно підійти до Оле, нахилитися, спокійно поговорити з ним, разом закінчити гру і, наприклад, влаштувати змагання, хто першим добіжить до ванної кімнати. Елін каже, що якби їй вдалося інтерпретувати відсутність реакції Оле як поведінку типової п'ятирічної дитини, а не як критику на адресу себе у якості матері, вона змогла б упоратися із ситуацією зовсім інакше. Під час бесіди Елін усвідомила, що її думки та інтерпретація ситуації (Б) істотно впливають на те, які емоції активуються (В). Елін каже, що вона бачить, що, практикуючи розпізнавання та подолання негативних думок про себе (В), вона може взяти під контроль те, які емоції активуються (С).

Малюнок 3



Малюнок 3 на робочому аркуші, що заповнила Елін, є прикладом того, як підготуватися до практичної ситуації з Оле. Елін змінила (А) з «Оле не слухає» на більш нейтральну інтерпретацію «Оле не відповідає». Згідно (Б), Елін дає кілька «білих палиць» Оле та визначає альтернативні, більш справжні думки про себе.

Т просить Елін надати Оле кілька білих палиць. Як можуть називатися білі палиці? Елін каже, що вона, ймовірно, багато разів думала про себе, що Оле погано поводить себе та ігнорує її, не надаючи відповіді, і що він таким чином робить щось «проти неї». Елін каже, що біла палиця може означати, що Оле лише п'ять років і він перебуває у своєму власному світі думок. Він не ігнорує мене навмисно, щоб зробити мені капості або завдати болю. Він просто дуже зосереджений на своїх діях і трохи «не помічає» того, що відбувається навколо. Елін підбиває підсумки, кажучи, що білою палицею може бути «Оле лише п'ять років». Іншою білою палицею може бути «Оле знаходиться у своїй власній бульбашці думок».

Використання шкал рейтингу, нормалізація думок та картування альтернативних думок допоможе Елін подолати негативні автоматичні думки та визначити альтернативні, більш правдиві думки про себе.

Підготовка до виконання домашнього завдання:

Т запитує, як це допоможе Елін у ситуації з відходом до сну Оле, якщо їй вдасться дати Оле одну чи кілька цих білих палиць? Елін вважає, що це було б дуже корисно, оскільки дозволило б їй не почуватися під ударом як з точки зору самоповаги, так і у якості матері. Т запитує, що потрібно зробити, щоб Елін змогла використати, наприклад, «білу палицю» як інструмент для себе в наступній ситуації перед відходом до сну? Елін каже, що їй необхідно тренуватися та зберігати концентрацію уваги протягом багатьох вечорів. Т пропонує Елін уявити, що вона вдруге йде через вітальню, просить Оле вимкнути комп'ютерну гру і піти з нею у ванну. Які думки будуть у неї тоді з приводу Оле та про себе? Елін каже, що 90 відсотків часу вона буде концентруватися на думці про те, якою гарною матір'ю вона є. Вона дасть Оле «білу палицю», думаючи, що йому лише п'ять років; що він знаходиться у своїй власній бульбашці думок і не робить нічого, щоб спровокувати її. Елін каже, що їй не терпиться побачити, як цей фокус допоможе, і вона з нетерпінням чекає на повернення додому, щоб попрактикуватися. Елін каже, що вона дуже вмотивована на збереження фокусу уваги, бо їй дуже боляче бачити, як Олі боїться її.

Підсумки

Модель АБВ демонструє, що думки та інтерпретації приходять раніше емоцій та впливають на них. Гнів – це спосіб позбутися дискомфорту, спричиненого почуттям застрягання та безпорадності у ситуації з дитиною. Усвідомлення того, як фізична активація емоцій у тілі може змінитися всього за пару секунд, якщо людина більше не відчувається атакованою, дозволяє їй

вибрати інші рішення, окрім гніву. Відсутність відчуття того, що на тебе нападають, є ключем до можливості обмірковувати альтернативні думки в даній ситуації, які не дозволять піти в «тунель», де гнів підтверджує негативні автоматичні думки про себе. Розпізнавання та подолання негативних автоматичних думок є відправною точкою для створення домашніх вправ, за допомогою яких Елін практикує управління гнівом у перервах між сеансами.

Домашнє завдання

1. Коли ви розпізнаєте автоматичну негативну думку (Б), зупиніться та дайте собі кілька секунд на усвідомлення того, що відбувається.
2. Усвідомлення негативної автоматичної думки (Б) не дозволяє вам перейти безпосередньо від ситуації (А) до емоції (В).
3. Спитайте себе, чи є негативна думка правдивою? Визначте та підніміть «білу палицю» для дитини та альтернативну, більш вірну думку про себе, щоб зрозуміти, який вплив вони мають на почуття та емоції в поточній ситуації та як ними керувати.

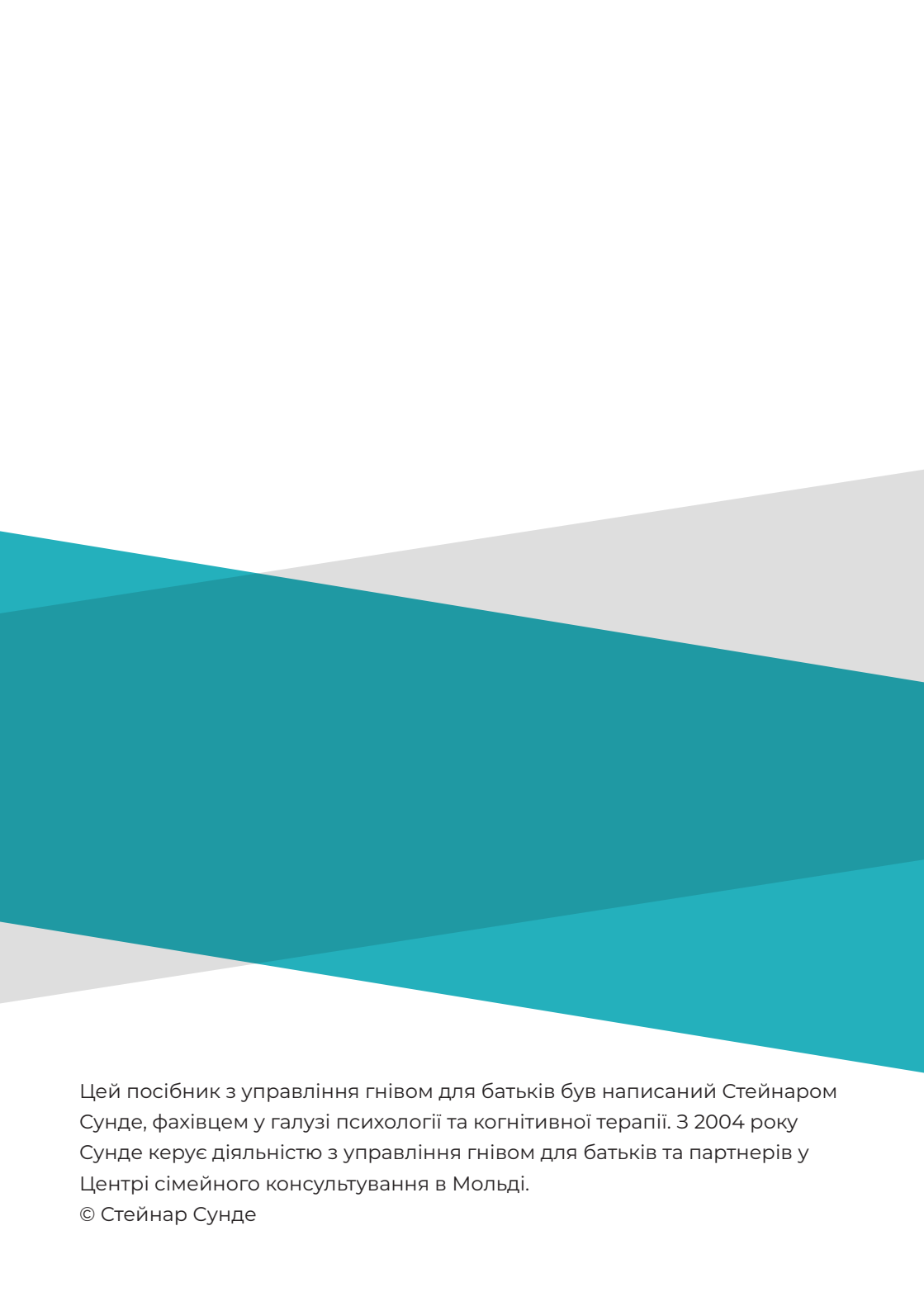
Від безпорадності до майстерності

Вихід із негативного способу мислення не відбувається сам по собі. Необхідно протягом тривалого часу практикуватися в ситуаціях з дитиною. Заповнення робочого аркушу АБВ із практичних ситуацій разом із дитиною дозволяє допомогти собі впоратися з гнівом. Успішне практичне заняття дає відчуття володіння ситуацією з дитиною замість почуття безсилля, яке часто передує гніву і агресивному поведінці.

Робочий аркуш АБВ

<p>А = ситуація</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	▶	<p>Б = думка/ інтерпретація</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	▶	<p>В = емоція</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---	---	---	---

Шкала оцінки правдивості



Цей посібник з управління гнівом для батьків був написаний Стейнаром Сунде, фахівцем у галузі психології та когнітивної терапії. З 2004 року Сунде керує діяльністю з управління гнівом для батьків та партнерів у Центрі сімейного консультування в Мольді.

© Стейнар Сунде