

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДАВЛЕНИИ





ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДАВЛЕНИИ

Иллюстрировано
Мубаровой Айну́р

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
В 94

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Б.И. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Выход есть всегда! Что нужно знать о психологическом давлении. – Астана: КФ
«Bilim Foundation», 2023. – 44 с.

ISBN 978-601-7638-07-8

Книга «Выход есть всегда! Что нужно знать о психологическом давлении» расскажет тебе истории твоих сверстников, которые сталкивались с различными жизненными обстоятельствами, в которых смогли понять, что безвыходных ситуаций в жизни не бывает. Также в книге вы найдете описание реальных признаков эмоционального и психологического насилия.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
В 94

ISBN 978-601-7638-07-8

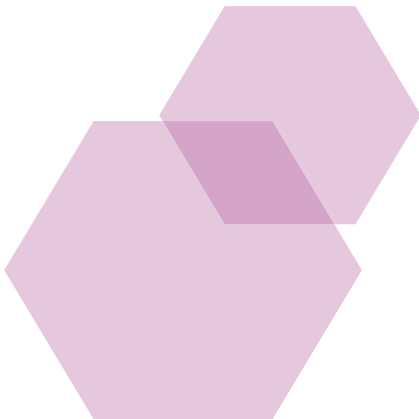
© Корпоративный фонд «BilimFoundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Содержание

Дорогой друг!	6
Бедненький я	8
Записи психолога	14
Что со мной не так?	18
Записи психолога	23
Игра в молчанку	25
Записи психолога	32
Интерактивное задание	38
Об авторах и иллюстраторе	40



Дорогой друг!

Каждый из нас, несмотря на разницу в характере, внешности, национальности и т.д., хочет быть счастливым в своей семье. Семья – это те люди, с которыми комфортно и спокойно, это то место, где ты ощущаешь себя в безопасности. Это в идеале. Это тот образ, к которому все стремятся. Но не у всех получается построить такую семью, в которой каждый ее член чувствовал бы себя защищенным.

В реальности в семье может быть по-разному. Конечно, это естественно, что люди не могут все время, каждую секунду ощущать только позитивные эмоции. Быть всегда на позитиве не свойственно для нас. Наш мозг устроен так, что мы чувствуем на некоторое время прилив и подъем гормонов счастья, а потом все внутри успокаивается и приходит в стабильное, обычное состояние.

Поэтому в семье бывают и ссоры, и мир. Но иногда, к сожалению, по разным причинам, в семьях наступает разлад из-за разных взглядов и позиций по отношению к жизни. Такие процессы могут вылиться в мелкое недопонимание, вплоть до вынужденных жестоких мер со стороны родителей.

Мы предлагаем тебе прочитать эту книгу, чтобы ты понимал, когда эти меры – просто воспитание, а когда физическая угроза, то есть угроза жизни. Ведь ожидание угрозы приводит к стрессовому состоянию, приводит к физическому и психологическому истощению. Это ситуация, когда семья превращается в источник опасности, вместо того, чтобы быть тихой и уютной гаванью, где мы получаем свои ресурсы.

Однако бывает так, что угроза в семье неочевидная. Когда в семье нет физического насилия, но есть психологическое напряжение. Что это значит? Когда человека физически не бьют, но унижают, оскорбляют так, что человек психологически постоянно ощущает себя никчемным, недостойным, неуверенным в себе, в своей жизни.

Ему может казаться, что он находится в безвыходной ситуации, что никогда не станет лучше, что он заложник своей семьи и ситуации. И в чем причина? Почему родители ведут себя таким образом?

К счастью, человеческие ресурсы по самоисцелению и самовосстановлению огромны, даже когда самые близкие люди могут стать хуже врагов, принося неимоверную боль. И опыт многих знаменитых людей, добившихся славы, богатства и власти, вопреки своему «тяжелому» детству, вдохновляет нас на то, что наша жизнь в наших руках.

Как писал Дейл Карнеги, известный американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор: «Если вам достался лимон, делайте лимонад». Ведь только от нас зависит как мы построим свою жизнь. Иногда нам судьба вручает лимон, и кто-то может отказаться от него и сложить ручки, подчинившись жизненным обстоятельствам и говоря про себя: «Я невезучий. Это судьба. У меня нет никакого шанса». А кто-то, когда ему достается лимон, задает себе вопросы: «Какой урок я могу извлечь из этого несчастья? Как я могу превратить этот лимон в лимонад?». И, отвечая, он действует, строя жизнь своей мечты.

Книга «Выход есть всегда! Что нужно знать о психологическом давлении» расскажет тебе истории твоих сверстников – Бауыржана, Айданы, Алдияра. Они сталкивались с различными жизненными обстоятельствами, в которых происходили конфликты с родителями, где они учились находить выход из них, в особенности в тех случаях, когда в семье возникали конфликты и недопонимание. Получилось ли им сделать выводы из своих историй? Смогли ли они разобраться, правы ли они в своих поступках? Сделали ли они из своих лимонов лимонады?

Итак, готов ли ты узнать ответы на эти вопросы?

Бедненький я

В последнее время мне кажется, что родители надо мной издеваются. Может быть, вы слышали про психологическое давление? Вот, мне кажется, что они проявляют его в мою сторону. С чего я это взял? Все очень просто. У нас в школе несколько раз проводили лекции про насилие и давление в семье.

Постоянные упреки дома мне надоели.

– Ты опять зависаешь в своем ноутбуке? – спросила с претензиями мама.

– Да, а что?

– А ты домашнюю работу выполнил?

– Нет, должен же я когда-нибудь отдыхать. Я не могу постоянно заниматься уроками, – пробурчал я в ответ.

Я не понимал причин, почему ко мне так относятся. Начитавшись всяких статей из интернета, я понял, что являюсь жертвой давления со стороны родителей.

– Так ты сделай домашку, а потом сиди за компьютером! – сказала мама.

– Что ты на меня орешь? – начал кричать уже на неё я.

– Сбавь тон, иначе я вообще заберу и отключу у тебя все, ты меня понял? – сказала строго она.

– Ну и пошла ты! – я бросил на пол стакан с чаем, который я все это время держал в руках.

После этого меня наказали. «Я живу в какой-то семье тиранов» думал я злясь на родителей.

Из-за всех этих упреков родителей я скатился по учебе.

– Бауржан, у тебя выходит двойка за четверть. Как ты так доказался? Может, ты начнешь что-то делать? Будешь исправляться или тебе нужны другие меры? Передай родителям, пусть завтра срочно зайдут ко мне, и без всяких фокусов, – сказала учительница.

Я расстроился. «Это все из-за родителей, из-за их постоянного давления: только и делают, что ничего не разрешают», думал я возвращаясь домой со школы.

Придя домой, я стал разговаривать с мамой.

– Мам, тебя завтра в школу учительница вызывает. Я получил двойку в очередной раз. Учительница сказала, что у меня выйдет двойка за четверть.

– А что случилось? – без эмоций спросила мама.

– Опять ко мне придираешься? Это все из-за вас. Это вы с папой мне все портите, – меня так взбесил ее спокойный тон.

– В каком смысле это мы с папой тебе все портим? – удивленно спросила мама.

– А вот так! То, что вы с папой делаете, считается психологическим давлением, чтобы ты знала. Вы все время на меня давите, ущемляете мои права, не даете возможности спокойно распоряжаться своим временем. Меня это уже жутко достало. Вы не понимаете, конечно, я начну хуже учиться со всеми этими психологическими переживаниями, – уверенно заявил я.



– Психологическое давление? Где ты такого нахватался? Я понятия не имею, о чем ты говоришь. Я не думаю, что я или папа чрезмерно требовательны к тебе, чтобы ты скатывался в школе из-за нашего давления.

Ну вот опять. Как она не замечает того, что она опять давит на меня психологически. Как же меня это все бесит. А я ведь просто сказал ей правду. То, что у меня стали хуже оценки – это результат их негативного влияния на меня. Может, если бы они разрешали мне больше играть в компьютерные игры и отдыхать, я бы смог учиться с большим желанием. Ну, нет, вместо этого они лишь наказывают меня и вечно бубнят что-то про уроки, и грозят забрать телефон и ноутбук.

На следующее утро мама позвала папу и меня поговорить. Я ожидал очередной ругани и назойливых речей о том, что я все делаю не так.

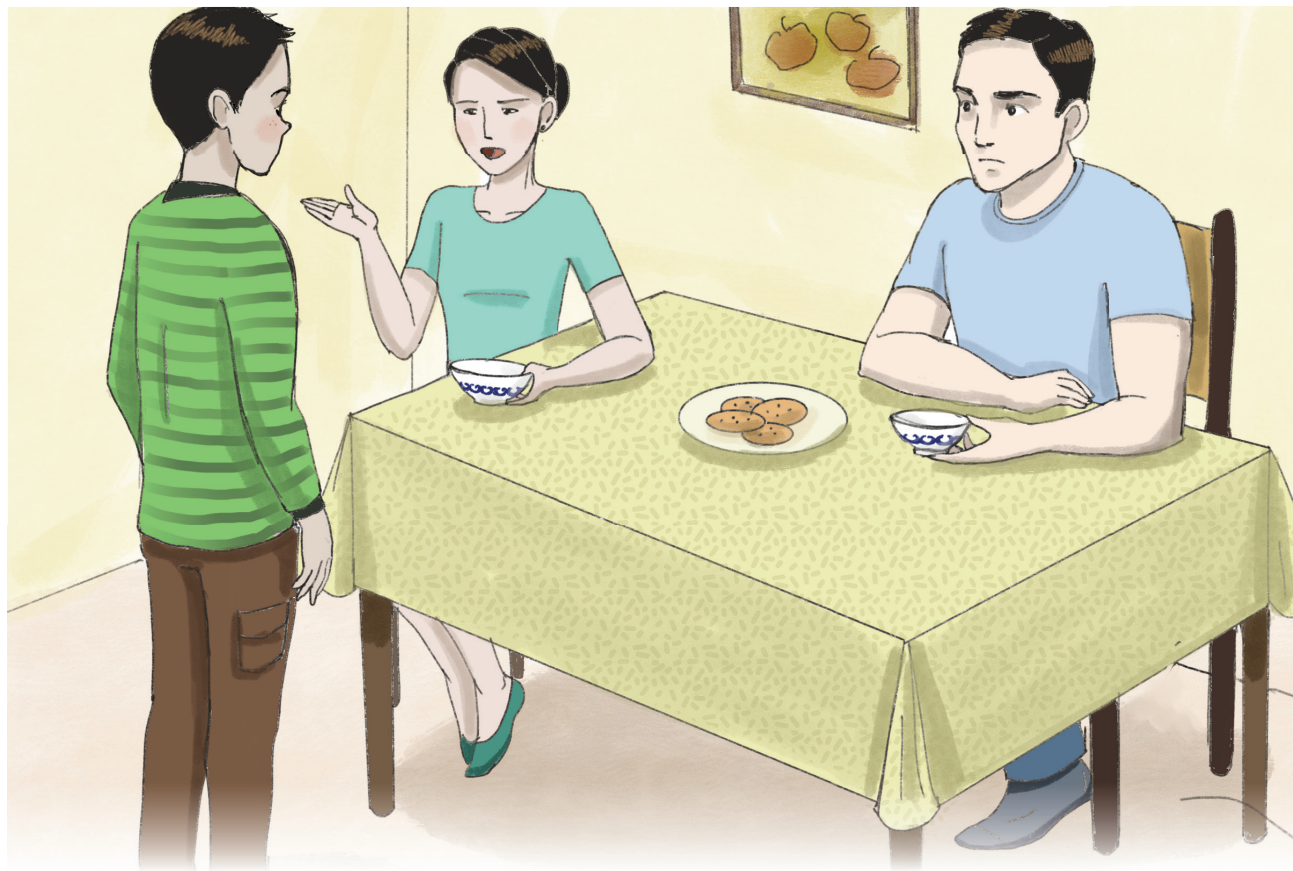
– Бауыржан, нам с папой нужно поговорить с тобой. Нам нужно поговорить о правилах, которые мы все будем соблюдать. Мне не приятно было с тобой вчера ругаться, особенно было неприятно слышать то, что ты считаешь, что мы с папой виноваты в твоих плохих оценках. Да, мы с папой бываем строгими, но только потому, что мы хотим, чтобы ты добился большего. Учился хорошо, был спортивным, общительным и в будущем мог найти хорошую работу, – спокойно произнесла мама

– Да, сынок, ты немного перегибаешь палку, говоря, что у тебя дома психологическое давление. Ведь мы тебе не все время что-то запрещаем, не обзываем, не унижаем как-то. Мы тебя ругаем не без причины. Только когда тебе нужно сделать уроки. Мы не хотим, чтобы ты получал двойки за домашние задания, а потом краснел перед учителем за свои оценки. Как сейчас. Ведь мы переживаем за твое будущее. Как ты закончишь школу. Без хороших знаний не поступишь потом в университет. Мы урезали время за ноутбуком не потому, что нам жалко денег на интернет или жалко ноутбук, а потому что так мы заботимся о тебе, – добавил папа.

– Давай, мы договоримся, что ты выполняешь обязанности по дому, делаешь свое домашнее задание и тогда никто тебя не ругает и не наказывает. Если ты что-то из своих обязанностей не выполняешь или засиживаешься за ноутбуком допоздна, то мы его отбираем. За несоблюдение правил наказания будут касаться только тех вещей или мероприятий, как поздние гулянки с друзьями, без которых ты сможешь обойтись какое-то время. Наказания не будут касаться чего-то жизненно необходимого тебе.

– А если компьютер мне жизненно необходим?

– Бауыржан, когда мы говорим жизненная необходимость, то имеется в виду еда, наша забота, общение с друзьями, развитие твоих интересов, а не то время, которое ты проводишь за компьютерными играми. Мы ведь хотим тебе лучшего. Я понимаю, тебе сейчас трудно понять это.

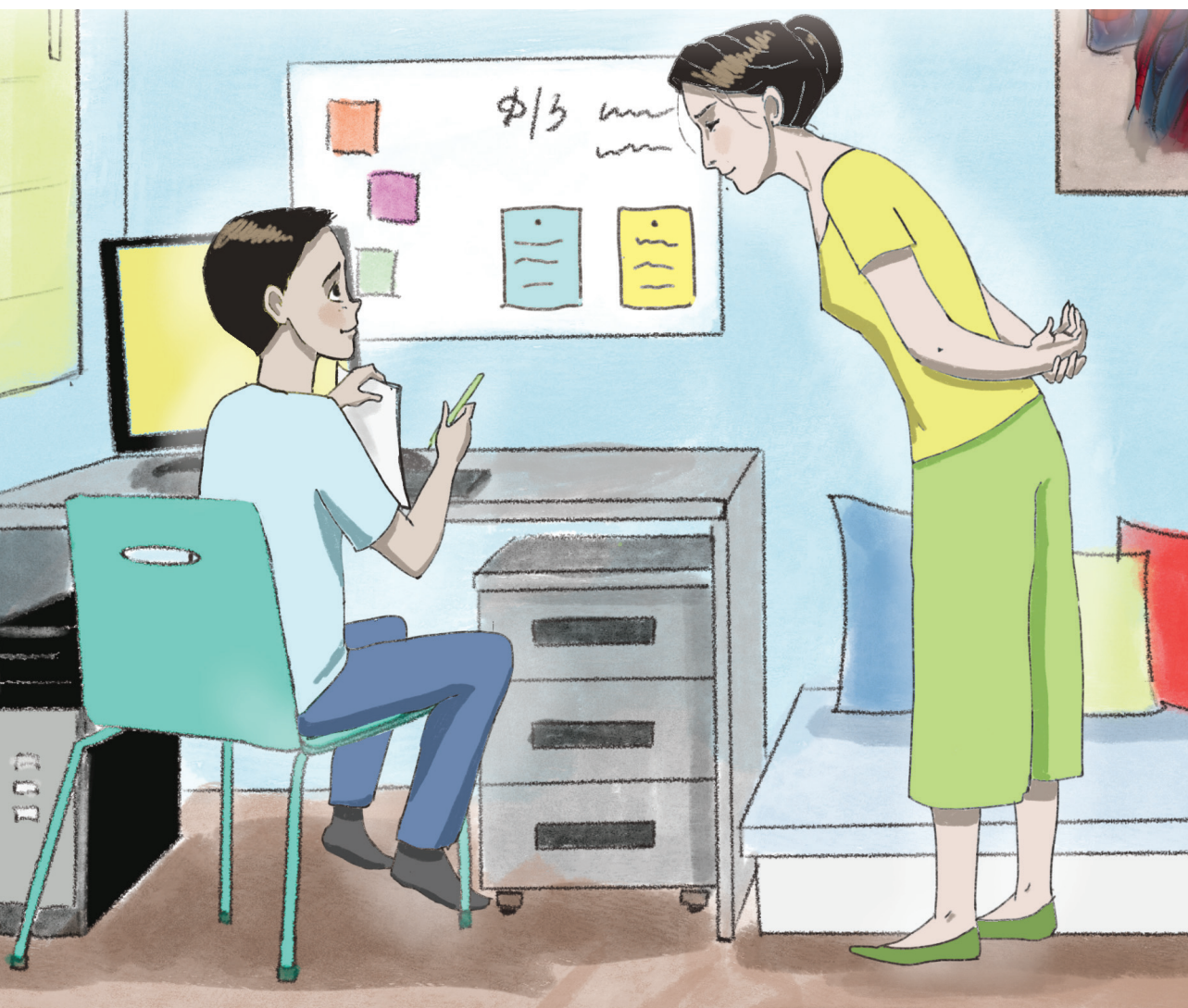


Может тебе кажется, что мы только и делаем, что ругаем тебя. Мы тебя очень любим, вспомни, мы стараемся замечать и твои достижения. Мы так гордимся тобой. Ты злишься, что мы тебе не доверяем и контролируем постоянно, как ребенка. Чем больше ты будешь поступать как взрослый, тем меньше мы будем говорить, что и как надо делать. Это от тебя зависит, – сказал папа.

После этого разговора мне было немного стыдно. Я подумал перед сном, что может я и вправду был слишком эмоциональным и преувеличивал наказания родителей. Потому что, хоть иногда они и придирались к мелочам, зачастую они ругали, когда я чего-то не делал по дому или не сделал домашнее задание. Может это вправду их видение того, что было бы лучше для меня в будущем. А я нашел для себя удобную позицию, сваливать свои проблемы и косяки на маму с папой.

Я перестал строить из себя жертву. Я взялся за учебу, и двойка за четверть мне уже не грозила.

Через пару дней я сидел за компьютером, чтобы подготовить реферат по биологии, как тут заходит мама и снова начинает что-то бубнить про неправильное распределение времени и правила. В этот раз я отнесся к этому спокойнее, и просто сказал ей, что я делаю домашнее задание, а не играю. Тогда она просто молча вышла из комнаты. Видимо, родителям тоже нужно время, чтобы привыкнуть к правилам и начать видеть меня как чуть более взрослого человека.



Записи психолога

Как не перепутать процесс естественного воспитания и психологическое давление в семье? Как понять, что происходит в семье? И действительно ли ты подвергаешься психологическому давлению? Здесь важно понять одно. Не стоит впадать в крайности и прочитав в книге, в интернете или услышав, как Бауыржан в школе, что, например, запугивание – это вид психологического давления, прийти к близким и заявить, что они не имеют права говорить тебе, что в случае невыполнения домашнего задания ты не будешь играть компьютер. Здесь это ни в коем случае не давление. А нормальный, естественный процесс воспитания. Так как любое общество, даже самое демократичное, построено на правилах и договоренности. Пока ты несовершеннолетний, не обеспечиваешь себя сам материально, не созрел психологически для взрослой жизни, за тебя отвечают родители. И это вполне себе адекватно, предъявлять требования и вводить правила в семье, выполнять которые, ты обязан, да и родители тоже. Это – обоюдный процесс. Например, если вы договорились, что ты играешь в компьютерные игры только после того, как выполняешь свои домашние задания, то в случае соблюдения тобой этой договоренности, родители тоже должны соблюдать. А вот если родители тебя пугают, что если ты не будешь себя тихо вести, то они тебя лишат еды, запрут дома на месяц, то скорее всего, это уже запугивание как вид психологического насилия.

Давай детальнее еще раз разберем, чтобы отличать, когда же действительно происходит психологическое давление по отношению к детям и что это значит. Психологическое давление над детьми – это длительное или постоянное психологическое воздействие взрослых (родители, опекуны, родственники и др.) на детей, которое приводит к проблемам в развитии личности ребенка или даже тормозящего развитие.

В отличие от физического насилия в этих ситуациях редко, когда понятно, что происходит в семье. Часто как самому ребенку, страда-

ющему от такого насилия, так и окружающим бывает трудно понять, что он попал в ситуацию психологического насилия. Так как, иногда оно маскируется под заботу, под любовь и пр. Однако, последствия могут быть тяжелыми. Эмоциональная боль, всегда присутствующая в ситуации жестокого обращения и атмосфере страха, становится подлинной трагедией для ребенка.

Но страдал ли так Бауыржан? Разве кто-то так дома поступал с ним? Почему он решил, что дома происходит психологическое давление над ним? Да потому, что так удобно и выгодно жертве обстоятельств – найти красивое оправдание своим поступкам.

А знаешь ли ты, что позиция жертвы – это пассивная детская позиция. Она похожа на крик: «Меня все обижают, все вокруг плохие. Возьмите меня на ручки и защитите от этих тиранов!». Эта позиция в детстве выглядит в принципе подходящей к возрасту. Но никак не вписывается во взрослость. Чувство взрослости формируется на сочетании независимости и ответственности за себя. А позиция жертвы отрицает ответственность за себя. Когда ты был маленький, так было правильно, когда за тебя полностью отвечали родители. Ты не задумывался особо, потому что за тебя все решали родители: что делать, куда идти и как одеться. А сейчас ты учишься быть взрослым, как твои родители. Поэтому ты желаешь независимости и свободы, но понимаешь ли ты, что есть обратная сторона этой медали: брать ответственность постепенно по некоторым вопросам. Это делается по чуть-чуть. Как и предложила мама Бауыржана, что, если Бауыржан будет вести себя как взрослый, тогда и родители будут больше доверять и меньше контролировать. К примеру, если Бауыржан покажет, что он сам регулирует свое время, выделяя и на уроки, и на компьютер без ущерба учебе, то родители начнут ему доверять как взрослому.

К сожалению, позиция жертвы – прилипчивая и отказаться от нее могут не все. И тогда у нее есть свои последствия – со временем настанет момент, когда рядом не окажется тех людей, готовых терпеть это нытье и обвинение всех и вся. Вспомни таких людей. Вначале все жалеют, но со временем начнут либо не замечать, либо раздражать

ся на них. И эти временные выгоды превратятся для таких людей в обузу.

Бауыржану повезло, он смог вовремя остановиться и перестать строить из себя жертву. И взялся за учебу. И это значит, что он усвоил один важный жизненный урок взросления – начинать перемены с себя. Ведь одна из заблуждений жертвы – это то, что меняться должны другие. В случае Бауыржана это выглядело бы так: пусть родители меняются, перестают запрещать и давить, и вот – все его проблемы с учебой решатся. Так ли это? Нет. Сможет ли он лучше учиться, если на самом деле проблемы с учебой он создал сам, а не кто-то другой?

К сожалению, бывает и наоборот, что позиция жертвы может навредить ребенку, с другой стороны. Когда один или двое родителей сами строят из себя жертву и перекладывают свою личную ответственность за свою жизнь на ребенка. И тогда это будет одним из видов психологического насилия над детьми.

Ведь такая позиция со стороны взрослых – это обвинение другого человека за свои решения, поступки и выборы, чтобы не брать на себя ответственность принятия важных решений и действий. «Мне плохо – и это ты виноват, и пока я тебя обвиняю, я могу не нести ответственность за себя, свои решения, действия и бездействие». Бывает, что мама начинает рассказывать ребенку о том, как ей сложно далось решение родить его, как она мучилась на протяжении всей беременности, какими сложными были роды и как ей было больно.

Когда родитель в порыве гнева начинает высказывать ребенку, что, «если бы не ты, и не твой отец/мать, я бы добился больших успехов, поступил бы в вуз, имел бы хорошую работу, была бы актрисой, балериной и т.д., а теперь вот сижу тут на кухне и жарю вам котлеты, а вы не благодарные...». Или так: «ты такой же, как и твой отец, злой и жестокий»; «ты такая же дура, как твоя мать...». Это и называется давление.

Почему это давление? Потому что, это ответственность взрослых разбираться в своей жизни, а не делать виноватым ребенка за свои же решения. Тем более ребенок не сможет за мать или отца жизнь прожить. Такие дети вырастают с установкой быть совершенными, идеальными, успешными и радовать своих родителей. Для того, чтобы вместо мамы и папы стать успешным, достичь высот, которыми они якобы пожертвовали. И такие люди не живут своей жизнью, они расплачиваются перед родителями за их мучения.

Таким образом, позиция жертвы может навредить человеку. Как с точки зрения ребенка, так и со стороны взрослого. А ты впадаешь в жертву? Выбираешь ли ты детскую позицию или стремишься быть взрослым?