



Екатерина Бурмистрова

Семейный психотерапевт,
детский психолог, мама 11 детей

ЭМОЦИИ В СЕМЬЕ

МУДРАЯ КНИГА О ТОМ,
КАК ГАСИТЬ ПОЖАРЫ
ДЕТСКИХ ИСТЕРИК
И СЕМЕЙНЫХ ССОР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.5
Б91

Бурмистрова, Екатерина.

Б91 Эмоции в семье. Мудрая книга о том, как гасить пожары детских истерик и семейных ссор / Екатерина Бурмистрова. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Екатерина Бурмистрова. Книги семейного психотерапевта и мамы 11 детей).

ISBN 978-5-04-156340-0

Это семейная книга-инструмент от известного психолога и мамы 11 детей Екатерины Бурмистровой. Она ясно и понятно объясняет, что делать, когда сильные эмоции и сложные чувства взяли верх. Вы узнаете, как предотвращать конфликты уже на стадии зарождения, научиться понимать друг друга и построить поистине гармоничные и доверительные отношения в семье: между супругами, родителями и детьми. А главное — как воспитать эти навыки в своих детях. Больше никаких истерик у ребенка, срывов подростков на родителей и недопонимания между мужем и женой.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-156340-0

© Бурмистрова Е., текст, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	17
------------------	----

1. УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ЭМОЦИИ

СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: ЗАКОНЫ И ПАРАДОКСЫ.....	21
Наши эмоции и функции, которые они несут	21
Эмоции — способ познания мира	23
Этапы понимания эмоций.....	25
Почему важно научиться понимать эмоции	27
Понимание логики эмоций.....	30
«Окно толерантности эмоций».....	30
«Я не понимаю себя» чаще всего означает «я не понимаю свои эмоции»	32
КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ.....	34
Когда эмоций слишком много	34
Не в контакте со своими эмоциями	35
Эмоциональная температура брака	36

Влияет ли эмоциональная температура семьи, где вы росли, на ваши эмоции.....	38
Начать осознать, как работают эмоции.....	40
ПЕРВИЧНЫЕ И ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ И ТРУДНОСТИ КОНТАКТА С НИМИ.....	41
Что такое первичные и вторичные эмоции	41
Примеры первичных эмоций.....	42
Вторичные эмоции.....	43
Отсутствие контакта с первичными эмоциями	43
Перекрытие вторичными эмоциями первичных.....	44
Учимся читать свои первичные эмоции.....	45
Период эмоционального переобучения	46
Чем ближе отношения, тем больше эмоций.....	48
ТИПЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС И АМБИВАЛЕНТНОСТЬ ЭМОЦИЙ.....	49
Необходимость близких отношений.....	49
Борьба за отношения через ссоры и отдаление.....	51
Трудности распознавания своих и чужих эмоций.....	52
Используем метафоры для описания эмоций.....	54
Неконтролируемый эмоциональный всплеск	55
Типы реакций на стрессовые ситуации.....	57
Амбивалентные эмоции	59

2. БУРНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ	61
Автоматическая оценка	61
Метафора для описания неконтролируемой реакции.....	62
Индивидуальное понятие нормы эмоциональных взрывов	64

Если взрывов слишком много, надо определить — не патология ли это.....	65
Грань патологии и нормы	66
Люди, которые больше подвержены вспышкам эмоций.....	66
ПРИЧИНЫ СОСТОЯНИЯ «ВЗРЫВЧАТОСТИ».....	70
Типологическая предрасположенность к «взрывчатой» реакции.....	70
Человек может разрешать себе взрываться.....	72
«Я имею право орать».....	73
Режим «громкоговоритель».....	74
«Взрывчатость», которая сопутствует заболеваниям.....	74
Реакции из «сундука с наследством».....	75
Нормативные или ненормативные стрессы	75
Чрезмерная усталость, выгорание.....	77
Разные причины взрывов	79
ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ ТИПА «ВРАГ ВОВНЕ»	80
Взрыв как защита.....	80
Взрыв как нападение.....	80
Очень часто взрыв — показатель беспомощности.....	81
УСТРОЙСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВСПЫХИВАНИЯ.....	81
Привычка взрываться	81
Как устроены вспышки эмоций.....	82
Нейтральное время.....	84
Зачем нужно нейтральное время.....	86
Стадия «до вспышки»	88
Что еще нужно знать про стадию «до»?.....	89

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВСПЫШКАХ	90
С чего начать	90
Техника «взять в рамку»	91
Действия перед эмоциональным срывом	92
Хорошие способы для переключения	96
Договоренность о прерывании контакта	99
Этап «во время вспышки»	100
Методы, которые точно не сработают	101
Критическая «взрывчатость»	102
Если вы столкнулись с критической «взрывчатостью»	104
Способы остановки и смягчения взрыва	105
Ригидность возбуждения нервной системы	107
Стадия «после»	108
Умение ставить «точку»	111
ВЗРЫВЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ	111
План спасения	111
Взрыв взрыву рознь	113
Помощь человеку, который рядом	114
«Разборы полетов»	116

3. ГАСИМ ПОЖАРЫ СЕМЕЙНЫХ СТРАСТЕЙ

РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ ВСЕ ЭМОЦИИ, ПЕРЕЖИВАНИЯ И НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	119
Восприятие ребенком сложных эмоций взрослых	119
Сильная связь между родителями и детьми	120
Невербальная передача информации, которую видит ребенок	122
Стресс ребенка от скрывания тревожных ситуаций и проблем в отношениях	123

Ответственность за жизнь взрослых.....	125
Научиться понимать себя и свои состояния.....	127
Семейная традиция.....	128
Ребенок чувствует эмоции взрослых.....	129
КАК ДЕТИ ВОСПРИНИМАЮТ СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ ВЗРОСЛЫХ.....	130
Влияние недовольства, гнева и обид в отношениях родителей на ребенка.....	130
Травмоопасные для детей ситуации.....	130
Обстоятельства, негативно влияющие на ребенка.....	132
Поведенческая или соматическая реакция на проблемы взрослых.....	133
Парадоксальное поведение.....	134
Как подростки понимают напряжение в отношениях родителей.....	135
Что нельзя делать с ребенком во время конфликта.....	136
Разговор с ребенком о конфликте.....	137
Правильные слова, которые снимут тревогу у ребенка.....	139
Уменьшаем вред для ребенка и работаем над отношениями.....	140
Работаем над отношениями не только для ребенка, но и ради себя.....	140
Фокус внимания на положительные моменты в отношениях.....	141
НАМ ИНОГДА ОЧЕНЬ ТРУДНО С ЛЮБИМЫМИ.....	142
Контакт со своими состояниями или его отсутствие.....	142
Стена между собой и своими состояниями.....	143

ОСОЗНАЕМ СВОИ СЛАБОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ.....	144
Причины трудностей родительства, в которых ребенок не виноват	144
Обстоятельства, создающие трудности в воспитании детей.....	146
Называние проблем уменьшает количество сложностей	147
Осознание своих слабостей и родительских трудностей	148
Проблемы взрослых, меняющие родительское поведение	150
Как объяснить ребенку срывы на него, которые вызваны удержанием проблем	151
«СУНДУК С НАСЛЕДСТВОМ»	152
Нежелательное проявление «сундука с наследством»	152
Решаем свои проблемы без самокопания.....	155
Отключение наследственных моделей поведения	156
СТРАХИ ИСПОРТИТЬ РЕБЕНКА И ЧУВСТВО ВИНЫ.....	157
Способы «прочистки сенсора»	157
Страх испортить характер ребенка.....	158
Дети имеют большую эмоциональную прочность.....	159
Учимся принимать ребенка после принятия себя.....	160
То, что вы разрешаете и запрещаете себе, становится таковым и для детей	161
Случаи, в которых сложно принять характер ребенка.....	162
Осознание нежелательных моделей поведения	163

ВЗРОСЛЫЕ В КРИЗИСЕ.....	164
Во время кризиса в браке сложно быть родителем	164
Ребенку очень нужны счастливые родители.....	165
Позаботьтесь сначала о себе, а потом о ребенке	166
Дети запоминают наши попытки справиться с кризисами.....	167
«ЗАРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ»	167
Закон «заражения эмоциями»: как он работает.....	167
Что сделать, чтобы научиться не заражаться эмоциями?	168
Как позаботиться о себе.....	170
ВОЗВРАЩЕНИЕ БАЛАНСА	171
Определение «геопозиции»: находим свои стрессоры	171
Различия в скорости жизни ребенка и взрослого.....	172
Что делать, если взрослому трудно остановиться в «кривом» взаимодействии.....	173
«ШЛЕЙФ КОНФЛИКТА»	175
Что можно ожидать в «шлейфе конфликта».....	175
«Шлейф конфликта» у ребенка: сколько длится и как помочь.....	176
Важно не сорваться по новой.....	177

4. ДЕТСКАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

ВСПЫШКИ ГНЕВА У РЕБЕНКА	179
Волшебные ожидания от родительства	179
Вспышки гнева ребенка — реальность жизни каждой второй семьи.....	180
Самые первые признаки изменения поведения у ребенка	181

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ВСПЫШКИ ГНЕВА У РЕБЕНКА	183
Что делать, если ребенок предрасположен к вспышкам гнева.....	183
Как вспышки гнева связаны с возрастом ребенка	186
Что делать с возрастными вспышками гнева	189
Типичные вспышки гнева у ребенка, связанные с конкретными ситуациями	191
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТСКОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ.....	192
Базовые особенности эмоций ребенка	192
С чем связан гнев.....	193
Гнев — базовая реакция ребенка.....	196
Отношение к гневу как к чему-то временному.....	196
Дети сердятся, когда не чувствуют любви.....	197
Лестница агрессии.....	198
Бережем островки мира в семье.....	199
Поддержка себя.....	199
ГНЕВ РЕБЕНКА В ОТНОШЕНИЯХ С РОВЕСНИКАМИ	201
Природа детской раздражительности	201
Контролировать эмоции растущего человека трудоемко.....	203
Эмоции при контакте с другими детьми	204
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ РЕБЕНКА ПРИ ОБЩЕНИИ СО СВЕРСТНИКАМИ	205
Общение с ровесниками — главная деятельность для ребенка	205
Гнев в отношениях с другими детьми — это отсутствие навыка	206

С «чужими» ребенок ведет себя лучше, чем со «своими».....	207
Смещенная агрессия.....	207
Эмоциональные вспышки при общении со сверстниками	208
МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ГНЕВОМ	211
Как научить ребенка останавливать свой гнев	211
«Уровень А». Учим ребенка не драться	211
«Уровень Б». Учим ребенка не браниться.....	213
Вставать на сторону своего ребенка.....	214
Общение с другими детьми — «учебная площадка» для ребенка	217
УЧИМ РЕБЕНКА ОСТАНАВЛИВАТЬ СВОЙ ГНЕВ.....	218
Эмоциональное равновесие.....	218
Учим ребенка декодировать свой гнев	219
Учимся формулировать чувства	220
Отношения с братьями и сестрами	221
Самые острые ссоры — с самыми близкими и любимыми	222
Хорошие способы останавливать гнев.....	223
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ	225
Культура заботы о себе.....	225
Гнев у ребенка как защитная реакция	226
Как помочь ребенку, если его одолели эмоции	227
«Золотые правила» при гневе и раздражении в общении с ровесниками	228

5. ГНЕВ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ В СЕМЬЕ

КАК РОДИТЕЛЬСКИЙ ГНЕВ ВЛИЯЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА	233
Типичные ситуации, в которых возникает раздражение	233
Нормативные конфликты	235
ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА В СОСТОЯНИИ РАЗДРАЖЕНИЯ	236
Мы учим своими реакциями, мы учим собой	236
Раздраженный воспитатель не воспитывает, а раздражает	238
Как перемены в эмоциональном поведении родителя отражаются на ребенке	240
Разрешаем себе заметить маленький успех	240
Люди учатся на ошибках	242
ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО СО СТАРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ	243
Сложнее всего с теми, кого любишь	243
«Тестовые» вопросы про общение со старшим поколением	244
Что мы знаем о биографии наших старших родственников	246
ОТНОШЕНИЯ СО СТАРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ РЕДКО БЫВАЮТ ПРОСТЫМИ	247
Скорая психологическая помощь в отношениях со старшим поколением	247
Никакая информация не передается снизу вверх по цепочке поколений	249
Почему «яйца курицу не учат»	250

ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ СО СТАРШИМ ПОКОЛЕНИЕМ.....	251
За раздражением старшего поколения стоит любовь и тревога.....	251
Чувство совместности в браке и отношения со старшими родственниками.....	253
Зачем нужны границы в отношениях со старшим поколением	253
«Гасим пожары и заливаем море маслом»	254
РАССМОТРИМ РАЗДРАЖЕНИЕ СО ВСЕХ СТОРОН.....	255
Фокус гнева и раздражения	255
Изменить форму гнева	256
Раздражение и чувство вины.....	256
Что представляет собой родительское раздражение для ребенка	257
Понимание своих родителей.....	258
Как «работает» раздражение.....	259
Закон эмоционального переучивания и заражения	260
Способы справляться с гневом	262
Просить помощь в форме обвинения — это наш конек!.....	263
Возвращение к детским воспоминаниям	264
Основные инструменты для работы с раздражительностью	264
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	267