

Семейные скандалы - как ругаться с пользой



Паксеваткина Виктория Юрьевна

клинический психолог,
учредитель Калужского регионального психологического центра
“Катализатор”,
преподаватель Академии Психологии и Психотерапии



Паксеваткина Виктория Юрьевна

- Клинический психолог, опыт работы с 1991 года
- Преподаватель психологии в Академии Психологии и психотерапии
- Эксперт СМИ
- Опыт работы заведующей отделением экстренной психологической помощи 25 лет
- Автор книг "Остановите панику" и "Панические атаки в вопросах и ответах"
- "10 шагов к жизни свободной от панических атак"
- Учредитель психологического центра "Катализатор"
- Член Ассоциации КПТ
- Организатор конференций и фестивалей
- Замужем с 1988 года

Что лежит в основе семейных скандалов

Накопленное напряжение

Неудовлетворённые потребности:

- Потребность в поддержке
- Потребность в признании и любви
- Потребность в уважении

Неправильные способы выражения эмоций

Искажённое восприятие ситуации

Влияние стресса и внешних факторов

Почему скандал разгорается?

Эмоциональная эскалация

Обвинения вместо обсуждения

Неправильный момент для разговора

Партнёрские триггеры (любимые мозоли)

Неумение остановиться

Что делать, когда один из партнеров специально провоцирует на скандал?

1. Не поддаваться на провокацию (не играть по правилам партнёра)
2. Перевести разговор в конструктивное русло (и признать проблему)
3. Установите границы (важно для сохранения самоуважения)
4. Подумайте о мотивах партнёра (поговорите с ним позже)
5. Обращайтесь за помощью, если ситуация выходит из-под контроля

Что делать в экстренных случаях?

Если ситуация выходит из-под контроля и превращается в оскорбления, угрозы или физическое насилие, важно немедленно приостановить контакт, выйти из комнаты или даже покинуть дом, если это необходимо для вашей безопасности.

Нужно иметь “тревожный чемоданчик”



Как распознать насилие?

Абьюз — это насилие. Модный термин словно «тональник», которым пытаются замазать синяк, не может скрыть ужасающую «начинку» этого явления.

Абьюз, он же насилие, бывает не только физическим и сексуальным, но и эмоциональным и даже экономическим. Чаще всего все эти вариации не существуют в чистом виде, а проявляются в зависимости от ситуации и личностных особенностей участников - жертвы и автора насилия.

Партнер пытается контролировать вашу жизнь

Абьюзер будет контролировать вашу одежду (это платье слишком открытое, а брюки слишком яркие), поведение (ты слишком громко смеешься), круг общения (тебе не стоит проводить столько времени с подругами) и даже внешность (тебе бы стоило похудеть, а этот цвет волос выглядит вызывающим)

Абьюзер контролирует каждый шаг своей жертвы (где и с кем была, во сколько пришла домой, требует показать переписку в соцсетях и может без разрешения рыться в вашем телефоне). В здоровых отношениях никто не рассматривает своего партнера как собственность, и для того, чтобы доверять друг другу не нужны контроль и ограничения.

Наличие двойных стандартов

В этих отношениях вашему партнеру будет позволено значительно больше, чем вам. Например, ему можно проводить с друзьями столько угодно времени, а вам запрещают встречаться с подругами, а иногда даже с родителями.

Если то, что можно вашему партнеру не позволительно вам – это признак абьюза.

В отношениях вас используют

В абьюзивных отношениях один партнер вкладывает в отношения много собственных ресурсов (время, силы, деньги и эмоции), а абьюзер не дает ничего взамен.

Партнер использует вас в качестве бесплатной рабочей силы, начиная от решения бытовых проблем (стирка, готовка и уборка его квартиры), заканчивая использованием вашего интеллектуального труда (написать за него курсовую или сделать квартальный отчет).

Если вы пытаетесь отказаться, в ход идут манипуляции («разве тебе трудно?» или «ты меня не любишь раз не хочешь мне помочь»)

Отсутствие доверия

Абьюзер легко дает обещания и так же легко их не выполняет. Из-за этого вы утрачиваете чувства поддержки и опоры в отношениях и перестаете доверять партнеру. Вы никогда не знаете, каким его словам можно верить, а каким не стоит.

Газлайтинг

Абьюзер манипулирует чувством реальности своей жертвы, внушая ей, что она неправильно понимает и оценивает происходящее. В конце концов вы и сами начнете верить, что это «с вами что-то не так», «вам нужно лечиться», а партнер всего лишь «указывает вам на ваши ошибки» и «наказывает вас за ваши проступки».

Висхолдинг

Вас лишают возможности обсудить проблемы или высказать свои претензии, постоянно уводя разговор в другую сторону. Вас забалтывают или отшучиваются, но важные для вас вопросы так и остаются без ответа.

Неглект

Игнорирование ваших интересов. Все его действия направлены на удовлетворение его собственных «хотелок», а вы будете под различными предлогами лишены самого необходимого.

Социальная изоляция

Ваш партнер ведет себя так, что постепенно вы потеряли все социальные связи, перестали общаться с подругами, редко встречаетесь с родителями. Партнер требует, чтобы вы «не выносили сор из избы» и никому не рассказывали о том, что происходит между вами.



Эмоциональные качели

Ваши отношения никогда не бывают ровными и спокойными. Вы не можете предсказать, как партнер отреагирует на ту или иную ситуацию, потому что его реакции зависят не от ситуации, а от его внутреннего состояния. Ваши отношения колеблются между бурной ссорой, или таким же бурное примирение. Это вызывает зависимость, сходную с наркотической.

Финансовая зависимость от партнера

У вас нет своих денег, которые вы могли бы потратить по своему усмотрению. Даже, если вы работаете, вы отдаете всю зарплату партнеру и вынуждены просить у него деньги для удовлетворения своих потребностей. Именно партнер распоряжается всеми финансами и принимает решение, что, когда и на какую сумму вы можете приобрести для себя лично.

Физическое насилие

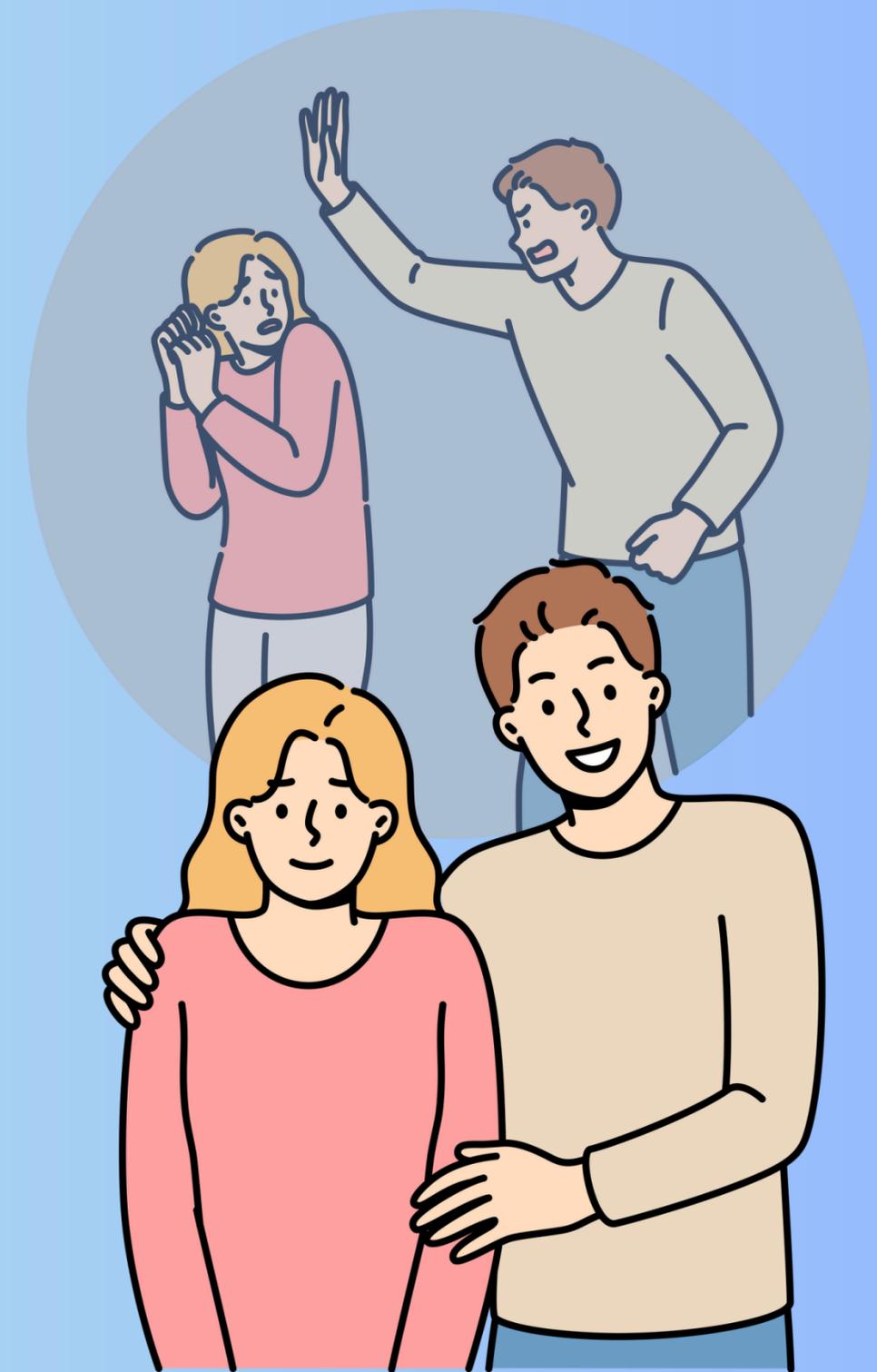
Физическое насилие может выражаться не только в избиении, физическим насилием является любая форма физического воздействия (толкнул, тряс, душил, топил, выставил из квартиры), лишение воды и пищи, препятствие получению медицинской помощи.



Вся ответственность в отношениях перекладывается на вас

Вы всегда будете виноваты в том, что происходит в отношениях. Даже если абьюзер будет вас бить, он скажет, что виноваты в этом вы сами, это вы его «спровоцировали». Вы всегда во всем будете виноватой, даже если это не так.





Всероссийский круглосуточный
бесплатный телефон доверия для
женщин, подвергшихся домашнему
насилию

8 800 7000 600

Разница между конфликтом и скандалом

Конфликт: столкновение интересов - Скандал: эмоциональный взрыв

Конфликт — это нейтральное столкновение интересов. Его можно разрешить конструктивно.

Скандал — это конфликт, вышедший из-под контроля. Это, скорее, симптом накопившегося напряжения.

Значит главная наша задача – не дать конфликту превратиться в скандал.

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях

1. Конкуренция “мне всё - тебе ничего”
2. Компромисс 50 на 50
3. Уступчивость “тебе все - мне ничего”
4. Сотрудничество win-win
5. Избегание (умалчивание)

Конфликт, как возможности

1. Конфликт выявляет скрытые проблемы
2. Конфликт учит договариваться
3. Споры помогают установить границы
4. Эмоциональная разрядка
5. Конфликты могут сблизжать

Метод Франклина в споре

1. Говорим “да”
2. Поясняем, чем вам нравится позиция оппонента
3. Описываем реальную ситуацию/условия
4. Предлагаем свою альтернативную позицию

Я-сообщения

Я-сообщения — это способ выразить свои чувства и потребности без обвинений и нападок на другого партнёра.

Вместо того чтобы говорить: «Ты меня всегда игнорируешь», можно сказать: «Мне тяжело, когда я не чувствую, что меня слышат». Это помогает уменьшить защитную реакцию и способствует открытой и честной коммуникации.

Применение в конфликте: В момент конфликта важно заменять обвинения на выражения собственных чувств. Это помогает снизить агрессию и перейти к конструктивному диалогу.

Методы активного слушания

Активное слушание — метод демонстрации внимания и отражения чувств собеседника в разговоре, чтобы обеспечить возможность свободного выражения чувств и мыслей собеседником.



Прием № 1. Открытые вопросы

Задавая открытые вопросы, вы можете получить от клиента максимально подробную информацию и прояснить его потребности.

Открытые вопросы начинаются со слов «что», «как», «почему», «какой» и т.п.

Это побуждает клиента давать развернутые ответы (в отличие от закрытых вопросов, на которые можно получить лишь однозначный ответ: «да», «нет»)

Прием № 2. Уточнение

Этот прием помогает уточнить, правильно ли вы поняли информацию, прояснить детали вопроса. Вы просто просите клиента прояснить моменты, которые для вас важны.

Прием № 3. Перефразирование

Перефразирование позволяет лучше понять мысль собеседника, прояснить информацию по отдельным вопросам, перевести разговор в нужное русло. Прием заключается в краткой передаче той информации, которую вы услышали от клиента.

Прием № 4. Эхо

Этот прием заключается в дословном повторении фраз, которые произнес собеседник. Он помогает прояснить информацию от собеседника и акцентировать внимание на отдельных деталях разговора. Таким образом, клиент начинает яснее формулировать свои мысли, облегчая задачу прояснения потребностей.

Прием № 5. Логическое следствие

Суть приема в выведении логического следствия из высказываний клиента. Будет лучше, если при построении фразы вы будете пользоваться формулировками клиента. Назначение его такое же, как и у предыдущего – прояснить информацию и выделить детали

Прием № 6. Резюмирование

В завершение беседы, вы подводите итоги и резюмируете договоренности. Прием позволяет обобщить и прояснить важные вопросы, затронутые в беседе.



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

КОНТАКТЫ:



+7 953 329 8112



https://t.me/Psyholog_Viktoriia



v.paksevatkina@gmail.com



https://vk.com/paksevatkina_viktoriia