Бичевина Татьяна Геннадьевна –
медицинский психолог Ангарского филиала ИО ПНД.

Консультация для родителей

Привычки, которые раздражают.

У каждого из нас есть привычки, одни даны во благо, например, желание и умение работать или создавать вокруг себя уют и чистоту, или привычка быть вежливым и деликатным вне зависимости от общественного статуса и материального достатка человека, или … да разве всё перечислишь.

Но есть привычки, которые, являясь «достоянием» одного человека, раздражают окружающих.

Рассмотрим несколько примеров.

«Зачем обижаться, я же просто пошутила».

Оксана считает себя человеком тонко чувствующим и глубоко переживающим. На деле же она тонко чувствует и переживает исключительно в свою сторону. С окружающими Оксана не церемонится, оттачивая на них своё, как ей кажется, остроумие. Она подмечаетне столько явные недостатки человека, сколько преувеличивает и субъективно обрабатываетлюбую ситуацию, что её зацепила по ведомым только ей «остроумным» причинам.

В коллективе Оксану не любят, но не связываются, кому хочется стать объектом её подшучиваний. Когда же у одного из коллег лопается терпение, и человек пытается дать отпор, женщина изображает невинность: «Ну, что обижаться, я же пошутила».

Но шутка и подшучивание понятия разные. При шутке люди смеются и ничьё достоинство они (шутки) не затрагивают, в подшучивании всегда есть доля агрессия и внутренний мотив задеть человека.

Привычка подшучивать характерна для людей, негативно настроенных к окружающим вообще или к конкретному человеку в частности.

Бывает люди смеются вместе с «шутником» пока ситуация не коснулась лично их, в противном случае они резко меняют своё отношение.

Как тут не вспомнить Незнайку в Цветочном городе и доктора Пилюлькина. Доктор долго смеялся над портретами друзей, нарисованных неумелой рукой Незнайки, но его настроение резко изменилось при виде своего портрета с градусником вместо носа.

Обычно людей, склонных к подшучиванию избегают и стараются меньше вступать с ними в какие – либо отношения.

«Я вспыльчивый, но отходчивый»

Игорь хороший работник, верный жене и детям семьянин, товарищ, способный прийти на помощь нуждающимся, например, занять денег или

свозить родственника на дачу. Он не требует благодарности за свои услуги и не ждёт, что в ответ ему тоже должны помогать.

Это, бесспорно, похвально.

Но и на работе и дома, и в кругу друзей у мужчины постоянно возникают конфликты.

Всё дело в психоэмоциональной нестабильности Игоря.

- Никогда не знаешь, на что именно отреагирует криком мой муж. Например, сидим вечером дома, всё спокойно и вдруг Игорь начинает кричать, оказывается сын, ему 6 лет, переключил программу на мультики,- рассказывает жена Игоря Ирина, - возможно, ребёнок был не прав, но что мешаетсказать ему об этом спокойно, муж же кричит так, что соседи начинают стучать в стену. Правда он быстро успокаивается, и пытается общаться будто ничего и не случилось.

- Я крикливый, но отходчивый, - говорит о себе мужчина.

Игорь считает, что, если онпришёл в норму, люди должны тут же забыть о его криках и оскорблениях и вести себя с ним доброжелательно. Ведь, по его мнению,оскорбления во время вспышки, вовсе и не оскорбления, а просто внешнее оформление текущего момента.

Участники «момента» считают по – другому.

Ирина долго помнит свои обиды, а сын вообще опасается подходить к отцу.

Женщина всё чаще думает о разводе, коллеги же по работе говорят с Игорем только по необходимости.

Какими бы словами и причинами «кричащий и оскорбляющий, но отходчивый» не объяснялсвою несдержанность, на языке отношений подобное поведение называется хамством. А хам он и есть хам и вряд ли ему стоит рассчитывать, что окружение будет принимать его таким до бесконечности.

«Человек должен быть простым и естественным»

Катя долго готовилась к отпуску, копила деньги, покупала одежду, подбирала путёвку.

И вот, наконец, всё срослось. В приподнятом настроении женщина ехала в дом отдыха, администрация которого обещала незабываемые и прекрасные дни на берегу моря.

Предложенная комната оказалось светлой, тёплой и хорошо обставленной. Катя обзвонила всех знакомых, поделилась радостью предстоящих каникул.

Но, как говорится, не долго музыка играла.

Вечером, придя с ужина, кормили, кстати, тоже хорошо, в комнате Катя застала новую соседку.

Прекрасный отдых закончился, по сути, не начавшись. Соседка оказалась человеком громким и невоспитанным. О себе она говорила: «Я женщина простая, без комплексов и изъянов».

Утро Кати начиналось с того, что соседка, проснувшись раньше её, с удовольствием потягивалась и принималась выполнять простые

физические упражнения в постели, помогая себе междометиями, типа «ах» и «ух».Затем, увидев, что Катя открыла глаза, начинала долгий и нудный пересказ своих сновидений, сопровождая каждый эпизод комментариями на тему «Что бы это значило?».

Если соседка приносила в комнату фрукты, конфеты или какие – то продукты, то сам процесс их поедания сопровождался громкими причмокиваниями и разными другими звуками, видимо, выражающими наслаждение от самого процесса.

При этом соседка внешне хорошо выглядела, следила за собой и могла поддержать разговор на разные жизненные темы.

Как выяснять отношения Катя не знала, не будешь же говорить «вы слишком громко живёте». Так и прошли все 24 дня её отдыха, бок о бок с той, что считала себя человеком, простым и лишенным комплексов.

По дороге домой Катя пыталась отнестись к ситуации философски, но вся философия сводилась к тому, что в следующий раз она поедет туда, где не придётся делить помещение для проживания с незнакомыми людьми.

Человек – существо социальное, для нормальной жизни ему необходимы другие люди. Но, чтобы отношения с этими другими складывались хорошо, нужно помнить, что далеко не все наши привычки могут вызывать симпатию и приниматься окружающими.

Быть внимательными к реакциям людей на собственное поведение – задача воспитанного человека.

В общении между людьми существуют законы бумеранга, если, в целом, то это: «как ты к людям, так и они к тебе». И рано или поздно при несоблюдении правил общего существования ресурсы могут закончиться даже у самых близких и терпеливых.

И позволяющий себе жить по законам исключительно собственных привычек человек рискует остаться в одиночестве.