

Ссоры по праздникам? Как избежать конфликтов

Ожидание праздника и сам праздник — это небольшой отрезок времени, когда жизнь выходит из привычных рамок, распадается обычное расписание и нарушаются правила. И нередко всплеск напряжения и раздражения, которые накопились в будние дни, выливаются в семейные ссоры и скандалы. Как избежать конфликтов и с хорошим настроением отметить праздник?

Можно было даже не спрашивать Леру о том, как прошел у нее Новый Год, 8 Марта или день рождения. А если спросить, то точно можно было услышать душеспительную историю о том, как «все переругались», свекровь ушла, хлопнув дверью, а с мужем теперь Лера вообще не разговаривает. Если вы думаете, что праздники — это только веселье, подарки и хорошее настроение, то вы ошибаетесь. В некоторых семьях «праздничная программа» более насыщена — ссоры вместо поздравлений, напряженное молчание вместо подарков, а выяснение отношений вместо тостов. Для некоторых скандал на праздник — почти семейная традиция. Не самая лучшая традиция, стоит отметить. Почему же так происходит?

А как праздновать будем?

Любой праздник начинается с плана: как его провести, пойти ли в гости или остаться дома, дарить ли подарки и какие. Вопросов возникает очень много. И столько же поводов для обид и непонимания. Особенно ярко это можно увидеть в молодых семьях, где супруги только-только притираются друг к другу. Каждый из них приходит в брак со своим «чемоданчиком», в котором сложены все традиции, устои, привычки родительской семьи. Все, вплоть до мелочей. И часть из них касается того, как нужно проводить праздники. Есть семьи, в которых праздник — это просто лишней выходной, возможность каждому заняться своими делами, и даже приглашение в гости встречается с раздражением. В других семьях есть традиции приглашения гостей к себе. В третьих обязательно делаются праздничные стенгазеты, в изготовлении которых принимает участие вся семья. В четвертых устраивают домашние представления. В пятых идут вместе гулять и т.д. У кого-то традиции «скучные», у кого-то «веселые», но они такие, какие есть. И вот в молодых семьях эти традиции «сталкиваются». Муж ждет, что жена будет много готовить, и они пригласят друзей к себе (так всегда было у его родителей), а она считает, что нужно приготовить платье и сделать прическу, потому что стоять в праздник у плиты — это ужасно, а муж просто обязан вывести ее в ресторан! Ни та, ни другая позиции не являются плохими или неправильными. Просто они разные, так же как ожидания супругов по поводу того, каким должен быть праздник. Но люди, не понимая этого, начинают считать, что «он просто не хочет понять меня!», «она, наверно, меня не любит!», «он из меня хочет домашнюю квочку сделать!», «если бы была хорошей женой, то пирогов бы напекла!» и т.д. и т.п. Праздник испорчен. Что же делать, чтобы предотвратить это? **Нужно вырабатывать свои собственные традиции!**

1. Обсудите за несколько дней до праздника, как каждый из вас хотел бы его провести. Отнеситесь спокойно к любым идеям вашего партнера, помните, что критика на этом этапе сведет на «нет» все благие начинания от разговора. Расскажите о своих ожиданиях, ведь партнер тоже должен знать, чего ждете вы;
2. Если ваши ожидания окажутся слишком непохожими, обязательно озвучьте это. И предложите: «Давай попробуем сделать так, чтобы каждому из нас праздник понравился?»
3. Как бы ни различались ваши сценарии, все равно в них найдется что-то общее (это могут быть, например, пироги или совместная прогулка). Пусть именно эти общие моменты лягут в основу вашего праздничного плана. А дальше возьмите из обоих сценариев по чуть-чуть, и вот — вы почти договорились о том, как именно пройдет праздничный день! Именно так вырабатываются традиции, которые закрепятся в вашей семье на

многие годы.

Скандал подарочного этапа: «Что тебе подарить, человек мой дорогой?»

«Меня беспокоит ситуация, сложившаяся в нашей семье. Дело в том, что перед каждым крупным праздником (Новым Годом, 8 Марта, днем рождения) мы с мужем ездим закупать подарки вместе. И прямо в магазинах начинаем ругаться! В результате, подарки покупаем часто не те, которые хотелось бы, а настроение еще несколько дней остается испорченным. Что делать?», - спрашивает Лариса,. Люди часто ссорятся в магазинах. Сама предпраздничная обстановка, толчея, и даже ставшие почти непривычными очереди провоцируют усталость и как следствие, повышенную раздражительность. А на кого она выльется? Правильно, на того, кто находится рядом. Еще одна причина – разное представление о том, какой должен быть подарок. «Почему ты своей маме хочешь купить кухонный комбайн за 3 тысячи рублей, а моей предлагаешь выбрать статуэтку «девушка с лягушками» за 300 рублей?!», – этот упрек может прозвучать от любого из супругов. Или: «Зачем покупать подарок двоюродному дяде, лучше давай купим что-нибудь мне!». В общем, у каждого из них есть свои представления о том, какие именно подарки и за какую сумму нужно покупать. Чтобы избежать «магазинной ругани» разработайте подарочный план еще дома. Решите, какие суммы и на какие подарки вы готовы потратить. Если предстоит покупать подарки обеим «мамам», запланируйте одинаковые суммы и исходите из предпочтений каждой из женщин. Пожалуйста, держите в голове цель посещения, и не начинайте женский марафон «Ах, какая кофточка, я только на одну минуточку, быстренько померяю!». Подавляющее число мужчин приходят в раздражение от бесконечных дамских примерок. Представьте себя пришедшей в магазин автотоваров или оружия. Муж в восторге от всех этих «железенок», и может провести там не один час. А насколько хватит вашего терпения? Поэтому отложите собственный шопинг до следующего раза. В семье моих знакомых очень странная традиция. Они регулярно ругаются за несколько дней до любого праздника, будь то день рождения, Новый год или 8 Марта. Праздник они проводят в надутым молчании, так и не поздравив друг друга. О подарках речи вообще не идет. Спустя несколько дней они мирятся, но о подарках друг другу так и не заговаривают. Иногда мне кажется, что их предпраздничные скандалы – это «хороший» повод не напрягать свою фантазию, чтобы придумать сюрприз для близкого, а еще своеобразное средство экономии денег. Получается, что скандал выгоден одной из сторон? А то и обоим сразу? Муж теперь чувствует за собой моральное право не дарить ничего «этой мегере», а жена может не готовить праздничный стол, не приглашать гостей, а значит, спокойно отдохнуть. Пусть настроение и подпорчено, зато пылает праведный гнев в отношении «этого бездушного животного». Все собрали от скандала свои «дивиденды». Однако настроение испорчено, и на пользу отношениям это вовсе не идет. Ведь обе стороны уверены – их партнер достаточно плох, чтобы хорошо с ним провести праздник. А какой следующий логический шаг? Поиск нового партнера? Все написанное не означает, что супругами движет их продуманная «злая воля» («вот сейчас с ней поссорюсь, и свободен»). Вовсе нет. Часто стремление поссориться перед праздником остается полностью в подсознании, и человеку кажется, что ссора произошла «случайно», что ни он, ни она ее не хотели. Однако тут действует правило: «если что-то произошло один раз – это случайность; два раза – надо задуматься; а три – уже закономерность».

Чтобы остаться вместе, такие «праздничные» традиции надо менять:

1. Постарайтесь осознать – предпраздничные скандалы – вовсе не случайность. Постарайтесь вместе понять причины, какую выгоду получает каждый из вас. Да-да, именно каждый. Этот этап необходим, т.к. когда вы поймете, какую выгоду вы хотите получить, вы будете способны понять, как получить то же самое, только позитивным путем. Или же отказаться от такой сомнительной выгоды, как «чувство праведного гнева».
2. Помогите ему! Надо понять – мужчины испытывают настоящий стресс при мысли, что им надо выбрать для женщины подарок. Они прекрасно понимают, что угодить даме очень трудно. Наверняка, мужчина не раз сталкивался с тем, что его подарок не пришелся вам по вкусу, хотя он готовил сюрприз и надеялся на восхищение. После этого в его душе поселился страх: я снова буду фантазировать, готовить сюрприз, а увижу кислое выражение лица. Отсюда – «подготовительный» скандал. Поэтому подскажите мужчине, что же вам было бы приятно получить в подарок и как хотелось бы провести этот день. А он пусть «оформит» вашу идею.

Скандал подготовительного этапа: «А у нас сегодня гости!»

Настя думала о предстоящем приходе гостей почти с ужасом. Нет, она действительно хотела видеть всех этих людей, ждала общения с ними. Ее пугала сама подготовка. «С самого утра мама с папой начнут убираться. А так как повседневная аккуратность – это не их конек, то убираться им надо много. Они будут обвинять друг друга в том, что у них в комнате царит ужасный беспорядок, затем «перейдут на личности» и станут дуться. Затем мама придет ко мне на кухню и начнет давать «ценные указания», от которых нет никакого проку. Уж лучше бы взяла, и что-то сделала сама. Сын будет бегать вокруг меня и пытаться увести в комнату, чтобы поиграть-почитать-порисовать, а я буду дергаться, что дела не сделаны, а время идет. Скажу мужу, чтобы он занял ребенка, а он «обидится» на мой тон. В общем, к приходу гостей мы все будем в ссоре, и с надутыми лицами сядем за стол. Конечно, после пары рюмок все придет в норму, и мы снова станем дружной семьей. Но я (в который раз!) дам себе зарок не приглашать гостей к себе!». Какой бы ни был праздник – день рождения, Новый год или 8 Марта, многие приглашают к себе родственников и друзей. Прием гостей – нелегкий труд. Семья, уставшая за трудовую неделю, вместо того, чтобы отдохнуть и заняться тем, чем каждому хочется, вынуждена с самого утра по-стахановски трудиться: убирать, чистить, мыть, бежать в магазин, развлекать детей, которым хочется внимания как раз тогда, когда нет времени, готовить тонны еды (чтоб не ударить в грязь лицом). Получается цейтнот посерьезней, чем на работе во время сдачи годового отчета! Конечно, напряжение и раздражение у всех нарастает, и домочадцы начинают «срываться» друг на друге. Каждому припоминаются его старые грешки («А ты всегда!.. А ты никогда!..»), и вот уже все обиженно молчат. Или бросают дела и начинают самозабвенно ругаться. «Пред-гостевой» скандал набирает обороты! Такие выяснения отношений в некоторых семьях – почти традиция. Приход гостей в дом – это всегда напряжение, даже если это самые родные люди. Что они подумают, если увидят пыль? Что может сказать тетя Света, заметив, что ее вышитая салфетка больше не украшает телевизор? А вдруг мы не успеем сделать всего или им не понравится новый салат? Вдруг за столом будет сказано что-то неоднозначное? В общем, в головах у домочадцев застрял вопрос: "как же все пройдет?". Скандал – это возможность избавиться от внутреннего напряжения, выплеснув его на окружающих. А еще это возможность... заранее снять с себя ответственность: «это вы не сделали (не успели, не захотели, меня не послушали) всего, что надо!». Конечно, такие «праздничные традиции» стоит менять. Это непросто, но стоит того.

Как же это сделать?

1. Соберите накануне праздника семейный совет. Озвучьте, что в вашей семье существует «скандальная» традиция. Пусть каждый согласится с этим, припомнив последние праздники. Все члены семьи должны согласиться, что нужно избавляться от пред-гостевой ругани. Договоритесь между собой, что вы постараетесь не отвечать на провокации, и станете напоминать друг другу, что сегодняшняя подготовка должна обойтись без скандала.
2. Заранее планируйте «гостевой» день. Есть дела, которые можно начать делать задолго до прихода гостей. Например, начать не спеша убираться можно уже за неделю. Продукты купить можно в последние 2-3 дня, оставив на последний день только скоропортящиеся. Тогда и цейтнот будет гораздо меньше!
3. Постарайтесь четко распределить «зоны ответственности»: кто-то отвечает за чистоту, кто-то за покупку продуктов, кто-то за развлечение детей, чтобы не мешали готовить, а кто-то трудится на кулинарном фронте. Договоритесь, что вы не даете друг другу «ценных указаний». Пусть каждый просто занимается своим делом.

Скандал застольного этапа: «И курица у тебя жесткая!»

Есть некоторые праздники, на которые хочешь-не хочешь, нужно звать всю родню. И застолье, бывает, оборачивается общим выяснением отношений. На день рождения мужа за столом в Надином доме собирается вся родня. И обязательными фигурами являются свекровь и свекор. Первая часть застолья проходит более-менее спокойно: все чинно едят салаты и делятся рецептами. Мужчины разговаривают о работе. Но по мере опустошения бутылок с алкоголем, разговоры становятся все более напряженными. И вот свекровь садится на своего любимого конька: начинает рассказывать, как надо жить. Монолог начинается с фразы: «А вот в наше время...» и может продолжаться до бесконечности. «Достается» и памперсам, которые Надя одевает 6-месячному Павлику, и баночкам с детским питанием («а я только сама готовила!»), и стиральной машинке («а я сама руками стирала!»), и слингу-перевязи («в наше время детей в сумках не носили!»). Ей вторит свекор, на все

лады обсуждая умственные и деловые качества своего сына и невестки. Остальные гости сидят тихо, ожидая логического окончания этого «театра абсурда». Наконец Надя не сдерживается, и говорит что-то резкое. После этого родители мужа гордо удаляются, громко хлопнув дверью. Очередной праздник испорчен. Со временем гостей на таких застольях становится все меньше и меньше. Оно и понятно: кому захочется смотреть такое представление и уходить в испорченном настроении? Еще одна причина для праздничных скандалов – это неразрешенные конфликты среди родственников. Люди, неприятные друг другу, оказавшись за одним столом, да еще под воздействием алкоголя, часто бывают не в силах сдержать свои эмоции. Негатив прорывается либо сарказмом, либо нравоучениями, либо прямыми обвинениями. Конечно, эти вовсе не праздничные речи бесповоротно портят настроение всем присутствующим, которые в следующий раз подумают: идти ли им в гости к вам или предпочесть развлечение лучше? Какой тут можно дать совет? Самый главный, но и самый трудный – проблемы надо решать. Стараться найти подход к родственникам, разрешить разногласия. Это большая работа, и результатом ее могут стать по-настоящему родственные отношения, за которые не стыдно перед окружающими. Однако, отношения – это игра командная, и позитивных изменений должны захотеть все заинтересованные лица. Если партнер упорно стремится играть «против», а не «вместе», тем более если речь идет о представителях старшего поколения, то тут что-то изменить сложно. А значит, нужно идти по минимальному варианту, думая, как сохранить хотя бы праздник.

Заранее морально подготовьтесь, что, скорее всего, развитие событий пойдет как обычно, по сценарию скандала. Это нужно для того, чтобы вы перестали воспринимать эту ситуацию, как неожиданную для себя. Помните правило: «кто предупрежден, тот вооружен»? Вы ждете нападения, а значит, у вас есть время разработать план обороны.

1. Подумайте, когда и как обычно начинается скандал? Эти отправные моменты нужно очень четко держать в голове, чтобы не пропустить их во время торжества. Например, мама девушки знакомой начинала обсуждать с гостями все «достоинства» дочери сразу после подачи на стол «горячего».
2. Придумайте несколько «заготовок», которые будут являться отвлекающими маневрами, как только вы услышите «позывные» скандала. Вариантов – целая палитра, начиная от невинного «ой, у меня, кажется, курица подгорает!» до «кажется, утюги за окном пролетели!». В конце концов, хозяйка дома всегда может отлучиться на кухню под благовидным предлогом и задержаться там как можно дольше. А без главного действующего лица (т.е. вас), скандал не состоится. Также подготовьте несколько дежурных тем, которые вы можете предложить гостям, как только услышите «позывной».
3. Поверьте, нет ничего невозможного, если вы ждете нападения и готовы встретить его достойно, т.е. не допустив очередного выяснения отношений. Столкнувшись несколько раз с такой грамотно выстроенной обороной, провокатор скорее всего откажется от соблазна портить вам праздники.

Скандал в гостях и после: «Опять ты что-то ляпнул!»

Разновидность «пред-гостевого» скандала – скандал «пост-гостевой», когда домочадцы начинают высказывать друг другу претензии о том, что «ты что-то не так сказал, и наверно тетя Поля обиделась» или «курицу поздно подала, все уже зевать начали» или «почему не смог гостей развлечь, пока я на кухне трепыхалась?» и т.д. и т.п. Домочадцы начинают активно припоминать, что и кто «не так» сделал, и почему это не понравилось гостям. Цель та же – снятие с себя ответственности. Да и гости, возвращаясь домой, тоже не отстают, выясняя отношения. Сколько Римма себя помнит, самое неуютное время наступало после того, как от них уходили гости или они сами возвращались из гостей. Мама Риммы начинала припоминать ей, как она «плохо вела себя в гостях» (хотя, по мнению большинства родственников, Римма была очень воспитанным ребенком). Римма искренне старалась вести себя как можно незаметнее, во взрослые разговоры не вступать, но мама все равно находила огрехи. Доставалось и папе, и бабушке. Мама считала себя кем-то вроде судьи, способной отделить «зерна от плевел». Кстати, критику в свой адрес она не воспринимала никогда. Со временем ничего не изменилось. Как и прежде мама Риммы считает необходимым указать родным на «недостойное» поведение в гостях, и теперь в число людей, которых необходимо научить «уму-разуму» попали муж Риммы, и их дети. Есть люди, искренне считающие, что именно они знают, как должно быть. В психологии эта известная ошибка восприятия, когда человек полагает себя за эталон. Иначе говоря, все, что отличается от их собственного поведения – это плохо. Если такая дама не танцует, то обязательно с осуждением смотрит на танцующих подруг. Если кто-то смеется громче, чем она сама, то этот человек признается «дурно воспитанным» и т.д., примеров каждый из нас может

привести очень много. Эти люди повышают собственную самооценку за счет других, именно поэтому они выискивают ошибки в поведении окружающих с особой тщательностью. Чем больше ошибок они находят, тем более совершенными кажутся сами себе. Конечно, такое поведение приносит много отрицательных эмоций их близким. Дети пытаются соответствовать ожиданиям, и делать все, чтобы не получить очередной порции нравоучений, но не достигают успеха, т.к. «человек-эталон» все равно найдет самую мелкую огреху и возведет ее в статус непростительной ошибки. Можно ли что-то сделать, если такой человек живет рядом с вами? Прежде всего, надо понять, что самое бесполезное дело – это пытаться этого человека исправить. Это вполне сложившийся тип личности, и перевоспитать его не получится. А значит, нужно менять собственное отношение. Можно использовать две стратегии: «в одно ухо влетело, в другое вылетело» или «затыкание ушей». В первом случае вы вроде бы слушаете, что вам говорят, и даже соглашаетесь, но эта информация идет как бы сквозь вас, и не затрагивает ни эмоций, ни интеллекта. Это требует тренировки. Выговорившись, «человек-эталон» от вас отстанет, но эта практика будет продолжаться из раза в раз. Во втором случае, вы открыто говорите, что не намерены слушать о ваших надуманных промахах, что вы вполне дееспособны, чтобы отвечать за свои действия. Это может спровоцировать дальнейшее выяснение отношений, но есть шанс, что, пусть и не сразу, человек исключит вас из круга «воспитуемых», переключившись на остальных. Какая тактика вам ближе – решайте сами. Настя, бывая в гостях со своим мужем, не устает за него краснеть. Чуть выпив, Никита начинает громко рассказывать анекдоты, не раз слышанные остальными, а затем приглашает всех дам подряд на медленные танцы. А домой его приходится нести почти на себе. А Оксана – «головная боль» для своего мужа. Он терпеть не может, что его жена кокетничает со всеми мужчинами от 16 до 70 лет, находящимися в одной с ними компании, и это становится поводом для «серьезного разговора» по пути домой... Конечно, бывает, что близкий человек начинает демонстрировать не лучшие свои черты именно в обстановке праздника, и не последнюю роль в этом играет алкоголь. Неверной тактикой будет «незаметно» отдавливать ногу мужа своей шпилькой, надеясь, что он поймет – то, что он делает вам неприятно. Еще не самым лучшим способом будет сарказм и ирония, направленные на мужа при всем честном народе. Еще один «плохой» женский способ – это провокационное поведение, когда женщина начинает демонстративно флиртовать со всеми мужчинами подряд. Мужчины с отдавленными ногами и самооценкой либо продолжают наливаться алкоголем, либо стараются компенсировать потерянное «статус-кво», также флиртуя с противоположным полом. Результат – полностью испорченный праздник, и скандал, который разгорится в лучшем случае после ухода из гостей, а в худшем – прямо при всех. Не лучший сценарий праздника, не так ли? Поэтому примите за правило: никогда не осуждайте мужа публично. Даже если, по вашему мнению, он сказал что-то совсем «не то», не портите ему ботинки. Если считаете нужным, отзовите в сторонку и наедине как можно спокойнее выразите свою точку зрения. Совсем хорошо, если вы дождетесь следующего утра, чтобы спокойно поговорить о том, как прошел праздник. Основное правило: чем меньше вы обсуждаете, как прошло застолье, тем лучше. Начните с того, как было весело, как вы замечательно провели время. Вспомните танцы, конкурсы, вкусную еду. И только потом упомяните, что кое-что вам не понравилось в поведении близкого. Критика, поданная таким образом, воспринимается лучше и без излишнего противостояния. Но вполне возможно, что в ответ супруг выскажет то, что, по его мнению, было неправильным в вашем поведении. И... постарайтесь не поругаться! Если были грубые ошибки, просто учтите их на будущее. Вот такое непростое это время – праздник. Оказывается, «зацепки» для скандала поджидают нас буквально на каждом шагу: начиная от планирования этого дня, выбора подарков, подготовки к приему гостей до «разбора полетов» после их ухода. И нужно иметь много мудрости и доброй воли, чтобы не поддаваться искушению поругаться, а провести этот день весело и с огоньком! И мы вам от души этого желаем!

Автор Юлия Бородина, психолог, по материалам сайта Мама и Малыш

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/870/