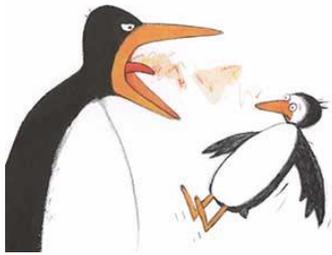


ПОЧЕМУ МЫ ЗЛИМСЯ НА РЕБЕНКА? 5 ПРИЧИН РОДИТЕЛЬСКОЙ ЗЛОСТИ И 7 ПРИЕМОВ ИЗБЕЖАТЬ КРИКА



Думаю, нет такого родителя, который ни разу бы не разозлился на своего ребенка. Возможно, вы замечали: на одни и те же проступки или шалости малыша мы иногда реагируем спокойным замечанием, а иногда взрываемся криком.

Наша взрослая злость – это наша ответственность. И детское поведение является для нее только поводом, спусковым крючком, не более. И чтобы разобраться со своей взрослой злостью, научиться её конструктивно проживать, а не подавлять и не выливать на детей и близких, давайте рассмотрим основные причины злости.



I. Усталость

Самая распространенная причина – это наша усталость. В таком состоянии громкие звуки, плач, беготня, крики, смех ребёнка могут очень раздражать. Мы кричим, испытываем сильные чувства вплоть до ярости и агрессии. Что же делает нас усталыми в течение дня?

Не выспались ночью или не поспали с ребенком днем

Особенно это актуально для мам маленьких детей. Детки до 3-4 лет могут просыпаться несколько раз за ночь. Маме приходится просыпаться, и это иногда может изматывать. С маленькими детьми целый день мы находимся в напряжении, в активном состоянии. Нам требуется расслабление

– например, поспать с ребенком днем и перезагрузиться. Если не получится – мы усталые уже к тому моменту, когда он просыпается.

Рутинная домашняя работа

Та, которую приходится выполнять маме каждый день. Особенно, если нам не удалось сменить обстановку: погулять, выйти в магазин, пообщаться с подругами или заняться любимым делом. Мы злимся на ребёнка, потому что фрустрированы.

Целыми днями одни

Мы находимся с детьми 24 часа в сутки. Растим детей без папы, или папы уходят рано, а приходят поздно. Когда нет помощников, и мы очень долго возвращаемся только в детском обществе. Постоянное общение с позиции старшего, без возможности пообщаться на равных, может быть очень утомительным.

Не здоровы

Наше собственное самочувствие, конечно, тоже влияет на то, как мы реагируем на поступки наших детей.

Нет времени для себя

Особенно, если мы целыми днями одни! До года-полтора детских лет, если нет помощников, маме очень сложно даже посидеть попить чаю спокойно, сходить в душ, в туалет. И это напряжение постепенно трансформируется в усталость. И мы уже не замечаем, как мы злимся на ребёнка, мужа, весь мир.

II. Все идет не так, как мы планировали

Обманываются наши ожидания, и мы испытываем раздражение. В той или иной мере это происходит всегда, но когда срывается что-то особенно для нас важное или желанное, то раздражение может трансформироваться в злость.

Наше любимое чадо не засыпает днем.

Часто для мам детский дневной сон – это единственное время, которое они могут посвятить себе: почитать книжку, посидеть с планшетом, расслабиться, отдохнуть и переключиться.

Не смогли вовремя погулять, или поехать в магазин, или встретиться с друзьями. Собирались, но затянули с завтраком и опоздали. И уже не вписываемся в тот режим, в котором планировали сегодня жить.

Болезнь детей.

Вчера еще всё было прекрасно, мы планировали кучу интересных дел вместе, а наутро у ребенка поднимается температура. Конечно, с одной стороны мы горячо сочувствуем малышу, но вместе с тем проживаем свою фрустрацию.

Супруг приходит поздно.

Вечером мы ждем мужа, чтобы он нас разгрузил после целого дня, но он приходит поздно и тоже устал. А наши ресурсы уже истощены. И в этом состоянии несоблюдение детьми режимных моментов (закончить игру, почистить зубы, вовремя лечь спать) может вызвать очень бурную реакцию с маминой стороны.

III. Наш перфекционизм

Мы хотим быть хорошими мамами, хорошими женами, хозяйками. Стремимся вести себя наилучшим образом и быть идеальными во всем. Но сколько же сил отнимает соблюдение этих правил!

Чистота.

Всё должно быть выстирано, отглажено и вымыто. Это настолько важно, что мы полностью сосредоточены на выполнении задачи. И когда нас кто-то отвлекает, например, ребенок требует нашего внимания, — это вызывает сначала чувство раздражения, а потом злости.

Опрятность.

Некоторым родителям важно, чтобы ребенок выглядел опрятно, был умытым и чистым. Но ребенок думает иначе! Например, мне приходится за день два-три раза сменить одежду сыновьям. Мы живем в загородном доме, что предоставляет мальчишкам широкие возможности, чтобы испачкаться. Ну а для родителей это дополнительная нагрузка.

Если у нас есть идея фикс, что всё должно быть идеально: везде чистота, дети опрятны, еда — вдоволь, то нарушение детьми этого заманчивого образа вызывает родительскую злость.

Стремление успеть «всё».

Часто мы не соотносим наши силы с объемом дел или не занимаемся планированием, впихивая в один день неподъемное количество задач. А когда не успеваем их все выполнить, то испытываем фрустрацию и раздражение.

IV. Недостаточно хороший контакт со своими чувствами и потребностями

Эту причину я хотела бы выделить!

Часто мои клиенты, мамы, на вопрос «что вы чувствуете?» рассказывают не о своих чувствах, а о своих мыслях. Многих взрослых людей такой вопрос ставит в тупик.

К сожалению, во времена нашего детства нас не приучили обращать внимание на то, что мы чувствуем. В советское время это считалось неважным. Поэтому наш контакт с чувствами и телесными ощущениями оставляет желать лучшего. Мама не отслеживает, что она устала, пока не сорвется на ребенке.



Что я хочу?
Что я
чувствую?

Часто мамин крик – это признак её усталости.

Иногда мой старший сын, когда я вечером начинаю покрикивать, так и говорит: «Мама, ты просто устала. Тебе надо отдохнуть». Только тогда я спохватываюсь и понимаю, что, действительно, силы на исходе.

Последите за собой: мы себя загоняем, не чувствуем, что нам нужно выдохнуть, сделать паузу. Для этого очень важно понимать свои чувства и потребности.

Когда рождается ребенок, мама погружается в его жизнь и забывает о себе. Это предусмотрено природой — на время женщина отказывается от реализации других своих целей и задач. Но когда ребенок подрастает, многие мамы на автопилоте продолжают жить также, забывая о собственных желаниях. Чувство неудовлетворённости нарастает, рождая недовольство.

Запрет на радость.

Бывает, что мы несем в жизни такую установку. Это происходит по ряду причин: воспитание, поведение наших родителей, общая тревожность и т.д. И тогда нам очень тяжело переносить, когда рядом с нами кто-то бурно радуется. А ведь дети — это сплошная радость, они ярко проявляют свои чувства и восторги, активно веселятся и делятся впечатлениями. И если в глубине души есть запрет на радость, мы не можем это принять, и нас это может тревожить и будить нашу злость.

Запрет на злость и агрессию.

Еще более распространенный «привет» из нашего детства. Нас воспитывали именно так. И теперь, когда наш ребенок начинает злиться, а это один из этапов его развития, мы всеми силами стремимся задавить любые проявления злости.

Мы пугаемся детских реакций, не можем их вынести, пытаемся их остановить. И, как это ни парадоксально, на детскую агрессию реагируем своей агрессией. Мама шлепает ребенка по попе, чтобы тот перестал злиться.

Установка «хорошие мамы не злятся».

Знакомо? Мама должна быть доброй и ласковой всегда. Такой вот запрет на проявление собственных чувств. Это тоже напрямую связано с тем, что у нас нет конструктивных моделей выражения своих чувств и состояний. Поэтому мы держим их в себе до последнего.

Например, мама работает за компьютером, а дети начинают ее дергать. И мама терпит или старается не реагировать, вместо того, чтобы сразу обозначить, что она работает и задать детям модель, что им нужно делать сейчас, как нужно себя вести, как не нужно. И вот мама терпит-терпит, что дети ее дергают, а потом взрывается и начинает кричать.

Срыв на ребенке — это следствие плохого контакта со своими чувствами и потребностями, неумение их выразить. Нет конструктивных

моделей проговаривания, поэтому за раздражением сразу, как у ребенка, следуют взрыв и действие.

Сложно принять свою беспомощность.

Злостью мы реагируем на нашу беспомощность. Мы не всегда понимаем, что можем сделать для ребенка в ответ на его переживания или действия. И вторичным чувством может возникать злость.

Низкая способность к интегративному мышлению.

Интегративное мышление – это способность одновременно испытывать разные чувства. Например – и злость, и любовь. Порой, когда мы злимся на ребёнка, мы так захвачены этими переживаниями, что забываем, что перед нами – наш любимый ребенок. Мы уносимся в переживания, можем наговорить много злого, и потом винить себя.

Повышение нашей способности к смешанным чувствам не даст злости разлиться настолько, чтобы ранить нас и детей. Способность к интегративному мышлению можно развивать и тогда наши вспышки злости будут не такими болезненными и яркими.

V. Завышенные или нереалистичные ожидания от ребенка

Представление о том, **что должен или не должен делать ребенок** часто становится источником фрустрации. Если это представление не соответствует возрастному развитию ребенка, то нам сложно принимать то трудное поведение, через которое проходят практически все дети, когда взрослеют.

Если у нас есть представление, что ребенок не должен кричать или плакать, или капризничать, или жаловаться, а он это делает, то его поведение может стать причиной злости.

Установка «Будь самым лучшим».

Конечно же, мы хотим, чтобы наши дети были умными, счастливыми и успешными. Родители, так или иначе, транслируют детям свои ожидания. А когда у ребенка не всё получается наилучшим образом, мы начинаем сравнивать его с другими детьми. И если наш ребенок в чём-то отстаёт, например, от соседского мальчика — это тоже может стать причиной раздражительности на ребенка, которая потом приводит к злости.

7 ПРИЕМОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ НИКОГДА НЕ КРИЧАТЬ НА СВОЕГО РЕБЕНКА

Родительство — это непросто, а злиться, когда дети плохо себя ведут, совершенно естественно. Но если отцы и матери выражают свои эмоции с помощью крика и шлепков, то это может иметь серьезные последствия для развития личности ребенка и для его психического здоровья. И хотя некоторые считают, что без подобных мер воспитания ребенок «сядет на шею», есть способы перестроить отношения в семье так, что повышать голос больше не придется.

Эти простые шаги помогут научиться общаться со своими детьми спокойно и конструктивно в любой ситуации.

1. Найдите триггер

Все мы знаем, что кричать — это плохо, но иногда ничего не можем



с собой поделаться. Вот вы опаздываете в детский сад, а ребенок топает ногами, отказываясь одеваться. Вас накрывает волна злости, и в следующую секунду вы уже хватаете своего малыша и с нескрываемым раздражением начинаете одевать его сами. **Ситуации, которые вызывают у вас острую реакцию, — это и есть триггеры.**

Доктор медицинских наук и автор популярной книги «Гнев убивает» Редфорд Уильямс предлагает вспомнить и записать моменты, вызывающие у вас гнев, чтобы подготовиться к ним заранее или научиться избегать. Например, укладывать ребенка спать на полчаса раньше, а утром устроить соревнование по скоростному одеванию.

2. «Попросите» мозг предупредить вас о вспышке злости



Невозможно избежать всех острых ситуаций. Но если вы заранее знаете, что обычно вызывает у вас злость, то сможете остановить срыв. Автор блога «Женщина с Марса», экс-вице-президент компании 20th Century Fox и «думающая мама» Ольга Нечаева рассказывает о технике, которая помогает ей справиться с эмоциями.

Представим ситуацию: вы жутко устали после работы, с трудом уложили ребенка спать, на цыпочках выходите из комнаты и уже предвкушаете полчаса наедине с собой, как

вдруг раздается требовательное «Ма-ам!». И вот сейчас, в момент подступающей вспышки гнева, важно понять, что именно с вами происходит. Сжимаются кулаки? Перехватывает дыхание? Накрывает чувство обиды и беспомощности? А затем нужно «поставить маячок» — запомнить, как ощущается этот взрыв эмоций. И «дать задание» мозгу в следующий раз предупредить вас о нем.

Ольга пишет: «В следующий раз, когда я услышу „Ма-ам!“, я вдруг замечу, что во мне появилась мысль: „Вот оно, сейчас я взбешусь“. Это сработал маячок. И дал нам окно ответственности, секундную передышку, в которую можно сделать выбор — побежать за триггером на поводке привычной реакции или справиться с ним». Например, предупредить ребенка о том, что вы хотите отдохнуть, и что если ему что-то понадобится, то пусть он подойдет сам.

3. Найдите свой способ управления гневом



Когда мы четко осознаем, что сработал триггер, его власть над нами ослабевает. В этот момент мы можем воспользоваться собственным способом успокоиться: уйти в другую комнату, сосчитать до 10, сделать глубокий вдох или сказать стоп-слово. В фильме «Управление гневом» этим словом было «гусфраба»: его нужно было нараспев произносить во время вспышки ярости. Вы тоже можете придумать свое стоп-слово.

4. Научитесь выражать негативные эмоции без агрессии

К любым своим эмоциям нужно быть внимательными, даже если это злость или раздражение. Важно не подавлять собственные чувства, а научиться выражать их конструктивно. Вместо того чтобы повышать голос, попробуйте другие способы.



1. Используйте «я-сообщения», например вместо «Ты поступил плохо» скажите «Я расстроен твоим поведением». Это позволит выразить негативные чувства, не обидев ребенка.

2. Превратите все в шутку. Например, можно свирепо зарычать, спеть драматичную оперную арию, воскликнуть, что ваше терпение

кончилось, и отправить «разбираться» плюшевого монстра, превратив трудную ситуацию в игру.

Если вы все-таки не сдержались, извинитесь. После ссоры, когда все участники остыли, обсудите ее причины и опишите, что вы чувствовали. Когда отношения в семье доверительные, кричать хочется гораздо реже.

5. Заведите в семье «тихий день»



Если вам не удастся сдерживаться, проведите небольшой эксперимент. **Попробуйте не кричать только один день** (лучше отведите для этого выходной) и попросите ребенка о том же. И что бы ни случилось, старайтесь решить проблему, не повышая голоса. Можно объявить «тихим днем» какой-то из дней недели. А способами, которые вы изобретете в период такого «перемирия», можно будет пользоваться ежедневно.

6. Замените приказы правилами



Психолог Даниэле Новара в книге «Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали» советует родителям завести в семье четкие правила, и тогда многие поводы для конфликтов отпадут сами по себе. Не путайте правила с командами вроде «Сядь и ешь!» или «Не копайся!». «Отдавая приказ, мы всегда рискуем встретиться с неповиновением. **Установите четкие порядки**, которые должны последовательно соблюдаться: во сколько пора ложиться спать, как вести себя за столом, сколько времени проводить за компьютером», — пишет автор. Правила помогают ребенку ориентироваться в том, как себя вести, и в их рамках действовать самостоятельно.

7. Разберитесь в причинах вашей злости



Допустим, что ребенок получил двойку или опрокинул на себя стакан с соком. Вроде бы ничего страшного, но вас это бесит? Подумайте, что вызывает такую реакцию. Психолог Людмила Петрановская утверждает, что причиной может стать и эмоциональное выгорание родителей, и чувство вины, и страх перед осуждением окружающих.

Какими бы ни были причины вашего гнева, попробуйте разобраться в них — самостоятельно или же с помощью психотерапевта. За гневом часто скрыты более глубокие переживания, и, возможно, уделив

внимание своему душевному состоянию, вы облегчите жизнь и себе, и своим детям.