

## Родители и их чувства. Когда нет сил терпеть



Самое трудное для родителей в воспитании детей – справиться с собственными эмоциями. «Что я могу сделать? – говорит одна из матерей. – Знаю, что не должна сердиться, но когда мои дети начинают драться, я просто схожу с ума, не помню себя и прежде, чем пойму, что делаю, уже кричу и ругаюсь». А вот слова другой матери: «Когда я срываюсь на своих детей, я

чувствую себя такой виноватой, что потом, пытаясь поладить с ними, начинаю им во всем потакать».

Родители понимают, что такое проявление чувств – неправильная реакция на детей. И если мы хотим стать родителями, которые действуют эффективно и успешно справляются со своими обязанностями, мы должны научиться владеть своими чувствами. А если мы не найдем способа решить эту задачу, тогда нам придется вести бесконечную борьбу на истощение, чтобы постоянно держать свои чувства в узде. И нам будет очень трудно достичь в воспитании тех целей, которые мы сами себе ставим.

Наверное, не существует такой мамы, которая, положив руку на сердце, абсолютно честно сказала бы, что ни разу не испытала раздражение на своего ребенка на протяжении его младенчества и детства. Это просто невозможно. Здоровый ребенок обязательно будет так проявлять себя, что это не всегда будет вам нравиться.

Против родительских ожиданий, подавляемое раздражение никуда не исчезает, остается внутри и либо переплавляется в раздражение на кого-то другого (на мужа, например, или соседку), либо копится до поры до времени. Та самая пора приходит всегда неожиданно.

Что происходит с мамой, которая хорошо усвоила все правила про то, что «нельзя»? Каждый раз, когда она нарушает хотя бы одно из них, например, позволяет себе накричать, ее охватывает сильное чувство вины и, возможно, стыда. Вина и стыд — сильные и сложные чувства, но, как ни парадоксально, они снова приводят к раздражению. Привычность вины часто приносит не ожидаемое «исправление», а злость на самого себя. Цикл замыкается. Мы кричим, чувствуем себя виноватыми, ругаем сами себя, снова злимся, снова кричим... И в результате не отпускает очень тревожная и навязчивая мысль: «Я все делаю не так. Наверное, я — плохая мать».

Родительское раздражение — чувство совершенно неизбежное. Важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться. Если копить в себе злость месяцами и годами, то тогда сила ее может оказаться действительно весьма разрушительной. Но если позволять себе злиться именно тогда, когда вас что-то разозлило, то сила злости не велика, и есть шанс, что вас услышат, а значит, почва для возникновения нового раздражения будет появляться все реже.

Однако если в семье все постоянно кричат или раздражаются, ребенок перестает воспринимать чье-то раздражение как знак, что что-то «не то». Он просто считает, что мир так устроен — все вокруг должны «наезжать» и ругаться, и будет злиться сам, чтобы соответствовать этому миру.

## **Итак, как же позволить себе раздражаться на собственного ребенка, чтобы не испытывать потом давящую вину?**


Во-первых, есть *«справедливая» злость* на ребенка, когда он причинил нам боль, заставил нас сильно волноваться, сделал что-то, сильно не совпадающее с нашим представлением о том, как должно быть. Именно по этим поводам часто и возникает «справедливая» злость, тогда наша сильная реакция позволит понять ребенку, что что-то «не то», что вам очень не нравится то, что происходит. Эту сильную и эмоциональную информацию ребенок может принять к сведению, особенно если вы объясните ваши чувства. Он сможет исправиться, понять, что он действительно был не прав, и что каждый раз, когда он будет делать именно это, мама будет злиться. Тогда ваша злость «полезна», особенно если форма ее адекватна тому, что случилось. Что, к сожалению, не всегда просто выполнить.

Во-вторых, есть и *«несправедливая» злость*. Это когда мы «срываем злость» на нем как на самом безответном существе, а предназначалось она кому-то другому, например, его отцу или продавщице мясного отдела. Мы не позволяем себе выразить злость более «опасным» для нас фигурам — и она достается нашим детям. Что самое грустное, мы не всегда успеваем осознать это, уверенные, что им попало «за дело». Несправедливое наказание часто вызывает детскую обиду, которая может помниться десятилетиями.


Но если мы неидеальные родители, то и мы можем иногда случайно «сорваться». Если это произошло, то важно, когда бы вы это ни поняли, попросить прощения у ребенка за то, что случилось. Сказать ему о том, что эта злость предназначалась не ему. С гарантией, приближающейся к ста процентам, он простит вас, потому что ваша просьба о прощении будет для него сигналом о том, что его уважают и любят. А еще и о том, что все могут ошибаться. Слыша ваше «прости меня», он тоже научится анализировать и признавать свои ошибки, раскаиваться и просить прощения. А это очень важное умение для жизни.


Опыт психологической работы показывает, что если позволять себе выражать свою злость сразу, в ситуации, которая ее вызвала, то злости оказывается совсем не много. Выраженная злость, не отягощенная виной и стыдом, выходит из человека и уступает место другим чувствам.


## **И все-таки, что же делать с собственными переживаниями?**

 Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите **от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании**, а не о нем, не о его поведении. Можно пойти немного дальше: -Усиление Я-сообщения. «Когда я говорю, что у меня возникают тревога и неудобство, а на это никак не реагируют, то я начинаю испытывать тоску, огорчение. Обиду, наконец. Мне плохо, понимаешь?». Если должной реакции со стороны ребенка нет, переходят к следующему действию: -Выражение пожелания или просьбы. «Я прошу тебя убрать игрушки вот в этот ящик, и еще я прошу тебя поторопиться». Если просьба не выполняется, переходят к следующему действию: - Назначение санкций. «Если ты не начнешь убирать игрушки прямо сейчас, то я, во-первых, ..., а во-вторых, .....». Санкции должны быть реалистичными (обе стороны верят, что их можно реализовать). Санкции должны быть значимыми для ребенка.

 **Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.** Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

 **Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка:** бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — свои ожидания.

 **Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка:** речь идет о переживаниях ребенка и о наших **чрезмерных волнениях по поводу детей**. У детей есть потребность отделяться от родителей в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

Также, рекомендуем ознакомиться с видеозаписью «Злость у родителей. Советы психолога». [Robinzon.TV: https://youtu.be/4iVnAQs-TPw](https://youtu.be/4iVnAQs-TPw)