

«Как же мне все это надоело!».

Мамам об их усталости, злости и раздражении.

Отчего мы злимся на ребенка? Причина, а точнее, повод, найдется каждый день – без конца плачет, не собирает за собой игрушки, капризничает, устраивает истерики в магазине, не хочет делать уроки и так далее.

Но причина ли это для столь сильных реакций, эмоций, зачастую бесконтрольных и пугающих нас самих? Конечно же, есть что-то еще, что-то не в ребенке, а в нас самих. Что же это может быть, в чем причины вспышек раздражения и злости?

• Усталость

Особенно это актуально для мам детей до года. Если маме никто не помогает с ребенком или эта помощь минимальна, на нее сваливается такой груз забот, что усталость тут неминуема. Особенно остро эта проблема встает, если ребенок болен. Усталость эта и физическая, и эмоциональная – мамы малышей почти всегда едят урывками, спят мало, а даже если спят, то «с включенным мозгом», чтобы слышать каждый вздох любимого чада. Это изможденное состояние неизбежно ведет к эмоциональным срывам, а объектом, конечно, чаще становится ребенок, ведь мама почти всегда с ним наедине.

• Сужение жизненного пространства

Маме маленького ребенка почти всегда приходится оставлять в сторону свои интересы, работу, прежние увлечения и привычки – все ее время и силы уходит на одно, заботу о малыше. Многие мамы теоретически имеют возможность оставить ребенка ненадолго с папой, бабушкой, подругой и выйти куда-то по своим делам, но не считают себя вправе («как я могу развлекаться и бросать своего малыша?»). Выбор вроде бы сознательный, но невольно мама все равно видит причину в ребенке и рискует сорваться на нем.

• Внутренний запрет на негативные эмоции

Как известно, если кипящему чайнику заткнуть носик, его, в конце концов, просто разорвет. Если мама категорически не разрешает себе по мелочам злиться и раздражаться на любимого малыша, в итоге, это кончится эмоциональным срывом. Особенно часто так бывает в семьях, где малыш долгожданный, единственный. Ребенок сделал что-то не так, маму это естественным образом злит, но она сдерживает эмоции и спокойно объясняет ребенку, в чем его ошибка. На самом деле, ребенок вполне способен пережить мамину злость, если она адекватна поступку, это даже необходимо для его эмоционального развития. Ураган же отрицательных эмоций в ответ на какую-то мелочь, ставшую «спусковым крючком», его, в самом деле, напугает.

• Завышенные ожидания от ребенка

Одна мама рассказывала о том, что ее пятилетний ребенок никак не может самостоятельно делать задания, заданные на дом на курсах раннего развития, и она страшно злится и начинает кричать на него. Виноват ли здесь сам ребенок в маминой злости? Нет. Виноваты ее завышенные ожидания. Пятилетний ребенок не способен самостоятельно выполнять какие-то задания или без напоминания мамы лечь спать – у него еще не сформирован самоконтроль. Реальные представления о возможностях и трудностях ребенка очень важны.

• Сомнения в собственной компетенции

Часто это бывает в период возрастных кризисов, когда ребенок, еще вчера послушный и спокойный, вдруг полностью выходит из-под контроля.

Растерянность родителей переходит в чувство бессилия, бессилие – в злость и раздражение. Подсознательный страх «Я плохая мать» внешне проявляется в более понятном «Он несносный ребенок!». И пока мы не начнем задумываться о своих действиях и менять их, не исчезнет злость, не изменится поведение ребенка.

• **Личностные проблемы**

Заниженная самооценка, конфликтные отношения с собственными родителями, неприятие себя, депрессия, утраты, семейные конфликты и так далее – все эти проблемы никуда не исчезают с рождением ребенка, а часть из них только обостряется. Нерешенные проблемы, глубоко запрятанная боль, всегда приводит к странным, необоснованным извне, срывам, и зачастую – на самых близких.

• **Проекции**

«Он ведет со мной так же, как его отец, мой бывший муж!» - жаловалась одна мама на своего сына. Наша злость на ребенка нередко, на самом деле, злость на его отца, на собственных родителей, на самого себя...

Что же делать?

Прежде всего, конечно, разобраться в причинах. Отделить то, что касается самого ребенка, от того, что касается себя самой.

И несколько конкретных рекомендаций:

- Постарайтесь так организовать вашу жизнь, чтобы у вас было хоть минимальное время на себя, на свои увлечения и любимые занятия, а также просто на отдых. В первую очередь – позвольте себе это психологически.
- Не начинайте воспитательных бесед с ребенком, если чувствуете, что устали, раздражены. Меняйте ситуации, вызывающие вспышки злости – например, если это всегда происходит, когда вы проверяете уроки ребенка, перестройте ситуацию, даже не берите в руки его тетради, а, например, напишите для ребенка список, что он должен проверить у себя тетради сам.
- Если вы сорвались на ребенке и чувствуете, что это незаслуженно, просто извинитесь перед ним, скажите о том, что очень сожалеете. Искренние извинения не нанесут урона родительскому авторитету, а даже наоборот – укрепят его.
- Учитесь выражать ребенку свои негативные эмоции, связанные с ним, в форме, не наносящей вреда. «Как ты меня разозлил этим своим поступком!», «Я ужасно устала сегодня, дай мне пять минут тишины, а потом поиграем» - говорите это так, чтобы эмоции выходили наружу, но не обижали и не оскорбляли другого человека, ребенка.
- Найдите время, чтобы проанализировать ваши чувства – в какие моменты они чаще возникают, в ответ на какие действия ребенка, что разогревает негативные эмоции еще больше. Чем больше вы будете понимать о своих эмоциях, тем проще вам будет ими управлять.
- Заручитесь поддержкой близких - не стесняйтесь говорить о своих эмоциях, своей усталости, раздражении. Находите возможность выговориться, это очень помогает, не старайтесь быть эдаким стойким оловянным солдатиком.
- Если не удастся справиться с проблемами самостоятельно, обязательно обратитесь к психологу/психотерапевту.