

Как не срывать на ребенка?



Стоять до последнего

Легко быть спокойным и невозмутимым родителем, когда ребёнок в хорошем настроении и ведёт себя в соответствии с предъявляемыми требованиями. Гораздо сложнее сохранять самообладание, когда малыш плачет, кричит и «плохо» себя ведёт. Но именно в эти моменты родителям крайне важно проявлять твердость духа и ясность ума, адекватность и невозмутимость.

Поводов для того, чтобы сорваться, у родителей очень много — усталость и плохое настроение, опоздание на важную встречу, ребёнок опять пролил суп или кашу, залез к рыбкам в аквариум или снова съел кошачий корм. Да ещё и окружающие добавляют поводов для срыва: «Оденьте ребёнка — ему холодно!», «Что же вы ему курточку не снимаете — ему же жарко?», «Здесь вашему ребёнку дует (не дует)», «Малыш, а что ты плачешь, мама тебе что-то не купила, бедняжка?», «Ай-ай, как некрасиво ты себя ведёшь, разве можно так плакать? Я тебя заберу сейчас» и далее по списку.

А между тем, потеря родителями своей внутренней устойчивости является причиной усугубления сложной и конфликтной ситуации с ребёнком.

К примеру, мама с ребёнком пришли в магазин. Малыш начинает что-то просить, что само по себе совершенно естественно. Просит он очередную шоколадку или игрушку, или что-то ещё. Мама говорит твёрдое «нет». Ребёнку бы и остановиться на этом. Но он же не понимает! Он просит снова и снова. Снова и снова. Снова и снова. Снова и снова. И мама уже не отвечает, она кричит: «Я ЖЕ ТЕБЕ СКАЗАЛА — НЕТ!!!! Сколько раз можно повторять?! Ты что — ничего не понимаешь? Всё! Ты меня достал! Никаких тебе больше шоколадок, конфет и прочее! И в магазин я тебя больше не возьму! И вообще — ты наказан!».

Малыш в ужасе и страхе от такой реакции мамы, он плачет и кричит ещё больше, и этим, соответственно, ещё больше злит маму. Окружающие начинают активно вмешиваться, предлагать помощь, пугать ребёнка, учить

маму. Мама с малышом с боем и в растрёпанных чувствах покидают магазин. А ещё через некоторое время уже сама мама начинает жалеть своего ребёнка и испытывать чувство вины: что так накричала, по сути, из-за ерунды, и стыд из-за того, что накричала именно в магазине при посторонних, которые теперь точно запишут её в плохие мамы.

И мама идёт в этот магазин и покупает ту самую, или очень похожую, шоколадку, которую так просил ребёнок. Круг замкнулся.

Возможно, мама даже подумает, что завтра в подобной ситуации она точно всё вытерпит и не станет срываться на малыша. Или, что хуже, понадеется, что в следующий раз её ребёнок точно будет вести себя в магазине как надо. Как правильно. Как положено.

Но ситуация, скорее всего, повторится.

Родители иногда наивно полагают, что дети — как радиоуправляемые машинки: ты его пультом вправо — и он вправо. Ты нажал на паузу — ребёнок замолчал. К сожалению, так не получается. И даже если родитель всё делает «правильно», как написано в книге, то есть по инструкции, это вовсе не гарантирует того, что у ребёнка всё сработает с первого раза.



Для малыша ваше «нет» на очередную шоколадку в магазине такое же, каким было вчера, когда после первого «нет» вы в итоге сказали «да». И как понять ребёнку, что именно сегодня мама решила довести своё «нет» до конца, выстоять и шоколадку не купить? Ребёнок этого не понимает, он действует так, как ему привычно в данной ситуации — просит снова и снова.

Когда мама или папа срывается на ребёнка, его родительская устойчивость потеряна. Родителю больше не на что опираться внутри себя, и он не чувствует внутренней опоры, твёрдости, он как будто падает в пропасть. Поэтому он срывается на ребёнка, кричит — ему самому сейчас нужна помощь. Он «покинул» своё родительское место и встал на один уровень с ребёнком. Достигнуть какого-нибудь взвешенного разумного решения в такой ситуации практически невозможно. Вы когда-нибудь видели, чтобы двое маленьких детей, не поделив какую-то игрушку, вдруг собрались, обуздали свои эмоции, спокойно поговорили и с миром разошлись?

Для ребёнка устойчивость родителей — это своеобразные границы, которые удерживают его, помогают не разрушиться, прийти в себя. Можно сказать, что в момент своего «плохого» поведения ребёнок теряет свою собственную внутреннюю детскую устойчивость и, находясь в состоянии сильного эмоционального возбуждения, очень нуждается в том, кто поможет ему это состояние преодолеть. Нужно ощущение того, что его принимают вместе с этими чувствами. Принимают и в разумной для него мере ограничивают. Создают своеобразный буфер безопасности, за который не выйдет эта истерика, не разрушит ребёнка. Родители как бы говорят ребёнку, который в слезах и в захлестнувших его эмоциях потерял себя: «Я здесь. Я с тобой. Я вижу, что тебе плохо/больно/тяжело. Я вижу, что ты плачешь и не можешь справиться с этим. Я готов принять тебя и твои эмоции. Дальше меня это не пройдёт». Действуя таким образом, родители помогают ребёнку оставаться в контакте с ними и с самим собой. Но кричащий от бессилия, усталости или злости родитель на эту роль никак не подходит. Потому что сам нуждается в поддержке и успокоении.

Разумеется, речь не идёт о том, что ситуации, когда поведение ребёнка выходит за рамки принятого в обществе, нужно поощрять полным его принятием. Когда ребёнок успокоился, когда все пришли домой, мама с папой должны поговорить с ним, объяснить ему: «Так нельзя себя вести в магазине (в гостях), потому что такое поведение может мешать другим, а нас с тобой больше не пустят в этот магазин или не позовут в гости». Или проявить эмпатию и объяснить: «Да, мы понимаем, что ты хотел эту игрушку, нам жаль, но мы не можем покупать их так часто. Давай поиграем с теми игрушками, которые у тебя уже есть?»

Таким образом родители грамотно воспитывают ребёнка: учат его вести себя в обществе в соответствии с правилами поведения, прививают культуру общения и одновременно дают ему понять, что он дорог им в любом состоянии, что его эмоции и капризы — это та часть, с которой они могут справиться. Но родители не разрушают ребёнка высказываниями: «Как ты отвратительно вёл себя! Какой ты плохой! Как ты нас всех достал!»

И в этом заключается огромная разница между поведением родителя, который сохранил свою устойчивость, и тем, который её потерял. Последний не может действовать адекватно и разумно. Он ведёт себя как танк, который заехал на огород. После этого сложно дожидаться урожая. Нужно всё сеять и сажать заново, да ещё и забор восстанавливать.

Чтобы научиться пользоваться своей родительской устойчивостью, я советую сначала разобраться, в каких ситуациях вы её теряете. Так будет проще найти ваше «больное» место.

Для этого запаситесь терпением и дайте себе время: неделю, две или месяц — кому сколько потребуется. И начните наблюдать за собой: когда и в каких

ситуациях вы сорвались, накричали на ребёнка. Честно всё записывайте, избегая того, чтобы начать себя обвинять в том, какая вы плохая. Плохая мама даже не задумалась бы сейчас над тем, что делаете вы. Через некоторое время вы сможете отследить ситуации и причины, из-за которых вам трудно сдерживаться. Теперь можно с этим что-то делать: может быть, сходить к психологу, может быть, зная заранее, что в ситуации усталости вы можете сорваться, вы будете более чувствительны к себе и менее требовательны к ребёнку, сможете заранее просить помощи или просто брать на себя меньше дел.

Ещё одно упражнение: представьте, что вы, как родитель, имеете цветовую окраску. Его интерпретация не имеет значения. Просто поймите, каков он — ваш цвет. И обратите внимание, что в момент срыва ваш цвет меняется на другой. К примеру, в «мирное» время вы зелёного или жёлтого цвета, а когда у ребёнка истерика, а у вас срыв, вы — чёрного или фиолетового.

И вот важно даже в момент ужасной истерики у ребёнка не терять свой первоначальный цвет. Максимум, что вы можете сделать — это чуть-чуть побледнеть или потемнеть.

Безусловно, это непросто, особенно в первое время. Для того, чтобы научиться этому, нужно больше внимания обращать на себя и свои чувства: что я делаю? С каким чувством? Мне это нравится или нет? А чего бы мне хотелось? Как я себя сейчас ощущаю? Комфортно мне или не очень?

Потеря родительского самообладания происходит в ситуациях конфликта, когда сталкиваются интересы родителя и ребёнка. Людмила Аква, психолог, гештальт-терапевт рассмотрела эти ситуации.

- Родитель неустойчив вообще, не только в отношении детей. Неудачная личная жизнь, бытовые проблемы, конфликты на работе или в семье ведут к нестабильному эмоциональному состоянию. Ребёнок в этом случае является наиболее безопасным объектом для «разрядки», поскольку он не может ответить тем же, он заведомо слабее. В защиту родителей можно сказать, что в большинстве случаев это делается не вполне осознанно.

Что делать в данной ситуации? В тот момент, когда вы почувствуете, что начинаете «закипать», сделайте паузу. В этом помогут простые действия — обратите внимание на своё тело, на дыхание, сосчитайте про себя до 10. Мысленно отделите ребёнка от остальных людей, которые причиняют вам неприятности. Адресуйте свой гнев тому, кому он действительно предназначен, хотя бы мысленно, если не получается предъявлять его открыто. Тогда, даже если вы разозлитесь на ребёнка, он получит только свою часть, а не всё, что в вас накопилось.

- Бывает, когда ребёнок шумно и со слезами настаивает на чём-то, мама или папа видят в этом угрозу своему родительскому авторитету, претензию на

захват власти. Родитель не проверяет, что движет ребёнком, а начинает возмущаться, злиться, показывать «кто в доме хозяин».

Задайте себе вопрос: как получается, что на какое-то время ребёнок становится главнее вас? Зачем вам это нужно? Ведь если у вас нет сомнения в том, что главный в тандеме «ребёнок-родитель» — именно вы, вам не нужно это с раздражением доказывать. Возможно, вы боитесь ответственности и временами тайком передаете её ребёнку. Ведь ответственность — это другая сторона власти. Возможно, вы не уверены в себе как в родителе. И тогда любое плохое поведение ребёнка ложится на ваши собственные сомнения и подтверждает их, независимо от того, что происходит в этот момент.

Что делать? Брать на себя ответственность и укреплять самооценку. Вспомнить о том, что власть (и большая доля ответственности, чем у родителя, соответственно) для ребёнка — слишком сильная ноша, какой бы заманчивой она ему ни казалась. А ещё разрешать себе совершать ошибки, потому что воспитание детей — дело сложное, без ошибок в этом деле обойтись невозможно.

- В ответ на какие-то действия ребёнка родитель думает: «Он делает всё мне назло, просто издевается надо мной», поэтому, как и в предыдущем случае, реагирует не на слова и действия ребёнка, а на смысл, который им придаёт — на издевательство.

Что делать? Помните о том, что у ребёнка нет цели испортить вам жизнь. Он ведёт себя так, как может в данной ситуации. Если бы он мог вести себя по-другому, он бы это сделал.

К примеру, есть мнение: «Ребёнка нельзя баловать, а то он вырастет эгоистом». Когда малыш просит что-то купить, у родителя включается «тревожная кнопка». Он думает: «Нельзя поддаваться, он избалован» — и отказывает ребёнку раздражённым тоном. Ребёнок реагирует и на отказ, и на тон. А ведь на самом деле, маленький ребёнок просит что-то не потому, что он избалован, а потому что он просто этого хочет. У него ещё недостаточно сформирована сила воли, чтобы отказываться от своих желаний.

Что делать? Осознать и принять то, что в мире работает целая индустрия, которая направлена на то, чтобы товары покупали. Реклама, яркие обёртки, обещанные сюрпризы внутри пачки — даже взрослым трудно перед этим устоять. Делайте на это скидку.

Что делать если ребенок устраивает скандал при свидетелях?

Когда ребёнок устраивает скандал при свидетелях — на улице, в магазине или в транспорте, — у родителя возникает чувство стыда. Родителю (чаще маме) кажется, что все смотрят на неё осуждающе, и хочется прекратить всё это немедленно. Конечно, ведь у хороших мам растут воспитанные дети, которые не устраивают истерик! Она начинает дёргать ребёнка, тащить, кричать, ещё более осложняя ситуацию.

Что делать? Разрешить себе быть «плохой мамой». Попробуйте стать ею хотя бы на один час, один день и делать то, что, по вашему мнению, хорошие мамы не делают. А ещё лучше практиковать это регулярно, чтобы немножко привыкнуть к образу. А потом можете опять становиться хорошей, но помните, что хорошая мама и идеальная мама — далеко не одно и то же. Вы — хорошая. А идеальных мам не существует. Все названные причины объединяет одно — здесь нет места ребёнку. Есть всё что угодно — другие люди, представления, идеи, проблемы родителя. Но за ними не видно самого малыша. Какой он, что его интересует, в чём он нуждается? Возможно, он устал или заболел. Может быть, он переживает важный период и учится отстаивать своё мнение, пока ещё таким несовершенным образом. А может быть, есть конкретная причина для его «купи», «пойдём туда» или «не буду», просто вы о ней не знаете? Хотя и просто сильное желание — это уважительная причина. Вовсе не обязательно удовлетворять все желания ребёнка, но обязательно относиться к ним с уважением.

Ещё один совет от психолога, ведущего специалиста Центра практической психологии «Эквалайс» Людмилы Торгашовой-Мартьяновой.

Многие мамы чувствуют себя одинокими и бессильными перед детскими капризами, неподчинением и упрямством. И первое, что может защитить женщину, дать ей сил и уверенности в этой ситуации — это «введение» фигуры отца в отношения с детьми.

Взять за правило говорить ребёнку вместо «Помой руки», «Сделай уроки», «Приберись в комнате» — «Мы с папой решили, что конфеты будут после обеда», «В нашей семье принято мыть руки перед едой». Произнесите это прямо сейчас. Почувствуйте, как у вас сразу же появляется вес, сила, распрямляется спина.

Это помогает маме немедленно получить поддержку и защиту от мужа и рода. Теперь ребёнок оказывается перед лицом большой родительской силы или даже силы семьи, которая исходит от таких фраз. А просьба мамы превращается в семейное предписание. Попросите мужа также говорить с ребёнком в духе: «Мы с мамой решили...»

В сложных ситуациях, когда вы чувствуете, что вашего авторитета будет недостаточно для ребёнка, и он не подчинится — отложите разговор или другие воспитательные действия до тех пор, пока не придёт муж: «Мы с папой вечером решим, что с этим делать». Сравните с фразой «Вот я отцу всё расскажу, и уж он тебе покажет! Ему-то ты перечить не будешь!» Произнося нечто подобное, мама сразу же теряет своё положение и уважение в глазах ребёнка. Устанавливается совершенно новая структура в семье: сначала папа, затем ребёнок, а потом только мама.

Здоровой структурой семьи можно считать ту, в которой папа и мама находятся вместе на одном верхнем уровне, а дети только после них. Только тот, кто на вершине, диктует правила и регулирует поведение других.

А как часто на верхнем уровне в семье оказываются дети вместо взрослых! Фразы «Мы с папой...», «В нашей семье принято...» возвращают всё на места и делают родителей большими, а детей снова маленькими, как и положено.

И особенно важно применять эти фразы, когда родители развелись. Они восстанавливают фигуру отца в глазах ребёнка. И детей не должно касаться, какие отношения есть в настоящий момент между бывшими супругами. Развод показывает, что перестал существовать партнёрский союз. Через родительство связь между мужчиной и женщиной остаётся навсегда. Никто не разводится со своими детьми, разводятся только с партнёром!