



НА ДЕТЕЙ КРИЧАТЬ НЕЛЬЗЯ?

(ПОДАВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО РАЗДРАЖЕНИЯ)

Я не знаю ни одной 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. Я думаю, что это просто невозможно. Здоровый ребенок обязательно будет так проявлять себя, что это не всегда будет нам нравиться. Чего только не делают дети, что может вызывать у нас раздражение: капризничают, плачут, балуются, прыгают, кричат, убегают, спрашивают, надоедают и много-много другого.

Спрашивается, куда девается родительское раздражение, если большую часть времени оно подавляется непререкаемым внутренним посланием: «на детей кричать нельзя»? Против родительских ожиданий, оно 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, которая присовокупляется к раздражению. 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. И что же делать бедному родителю, если чей-то голос: «На детей кричать нельзя» — также неизбежно и настойчиво звучит почти каждый раз в голове, как только злость подходит к самому горлу? Ответ прост: важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться. Когда я предлагаю это мамам, они часто в ужасе говорят мне о том, что если только они разрешат себе злиться на своего ребенка, то они либо никогда не остановятся, либо злость будет так сильна, что они в буквальном смысле убьют своего беззащитного малыша. Это и правда, и нет.

Правда в том, что 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.

Конечно, есть семьи, в которых все постоянно кричат или раздражаются, или «шипят». Тогда 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 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.

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.

Ирина Млодик («Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему»)