



Я срываюсь на ребенка: советы психолога

Каждая мама рано или поздно начинает испытывать злость к собственному ребенку. В самом чувстве нет ничего страшного. Оно является сигналом о нашем отношении к ситуации и появляется закономерно, так как ребенок регулярно нарушает границы взрослого. Малыш плачет, будит родителей, кричит, требует свое, капризничает, не слушается. Такое поведение естественно для ребенка, родители понимают это, но чувство раздражения в любом случае возникает.

Очень часто мамы ругают себя за появление негативных мыслей и эмоций. Поэтому если родитель понимает свою агрессию, умеет ее грамотно перерабатывать и выразить, то контакт можно выстроить с наименьшими потерями.

Но часто случается так, что злость переходит в деструктивные действия, тогда мы можем говорить о срывах. Это такие эмоциональные состояния, которые сопровождаются сильными агрессивными реакциями мамы и ее негативным поведением по отношению ребенку — крик, физическое воздействие (шлепки, щипания, тряска). После таких проявлений мамы часто говорят, что им стыдно, могут плакать, жалеть себя или ребенка, испытывать чувство вины, обещать себе, что больше этого никогда не повторится, но в итоге ситуация повторяется снова и снова.

Признаки срыва:

- чувство бессилия;
- сильная вспышка агрессии;
- негативные проявления в отношении ребенка или мужа (возможно, других близких людей, но редко);
- ощущение потери контроля над ситуацией;
- чувство вины за поступок.

Важно понимать, что срыв — это состояние, которое проще предупредить, чем остановить. Агрессивные проявления, на самом деле, не первичны. Срыву всегда предшествует накопление сильных эмоций. Успеха в профилактике можно достичь только при условии, что мама четко сможет проанализировать ситуацию и разобраться в ней. Давайте рассмотрим причины и поводы срывов. Важно заметить, что не все перечисленное ниже будет относиться именно к вам.

Причины и поводы срывов

1. Привычка

Иногда мама может говорить следующее: «Ребенок сильно балуется перед сном. Пока не накричу, не понимает». В этом случае мы имеем дело с привычкой, которую вы сами сформировали у ребенка. Вернуть ситуацию в нужное русло будет сложно, но реально. Вам самой придется отказаться от соблазна снова кричать. Начинайте общаться с ребенком спокойно, анализируя его состояние. Чаще всего дети ведут себя плохо, когда устали, голодны или хотят добиться нашего внимания. Ответьте себе на вопрос: может ли ребенок получить ваше расположение хорошими поступками, либо ему только остается нарушать правила и капризничать?

2. Проблемы со здоровьем

- Гормоны. Иногда вспышки агрессии могут случаться при нарушениях функционирования щитовидной железы. Такое встречается редко, но все же сдать анализы будет не лишним. Обратитесь к эндокринологу, особенно, если знаете, что раньше были проблемы.
- Депрессия, переутомление, бессонница, невроз, истерическое расстройство и другие пограничные нарушения могут проявляться в неконтролируемой злости. В этом случае важно получить консультацию психолога или психотерапевта.
- Отдельно стоит сказать о посттравматическом стрессовом расстройстве. Если в жизни женщины происходит домашнее насилие (бьет супруг), либо был опыт сексуального насилия, то данное состояние напрямую взаимосвязано с эмоциональными срывами и вспышками агрессии.

3. Эмоциональное выгорание и усталость

На форумах для мам есть такие выражения как «мама не в ресурсе» и «мама сама хочет на ручки». На самом деле, когда мама регулярно проводит время с ребенком либо устает на работе и дома, то срывы становятся закономерным явлением. Такие женщины часто обнаруживают себя в незрелой детской позиции, жалуются, что им сложно с ребенком и они не справляются.

4. Мама в трудной жизненной ситуации

Развод, смерть близкого человека, увольнение, переезд из родного города — все эти события считаются стрессовыми и могут обострять эмоциональное состояние.

5. Детские травмы

Все мы родом из детства. Поэтому иногда тему срывов можно считать унаследованной. У мамы есть опыт переживания эмоционального или физического насилия, такой опыт закрепляется в нашем подсознании, а уже во взрослом возрасте воспроизводится с собственными детьми. Именно поэтому у каждой мамы есть свой возраст начала срывов. Кому-то особенно сложно с младенцами, другие называют пиковым возраст трех лет либо школьный. Узнайте, что происходило в вашем детстве в этот период.

6. Неумение управлять своим эмоциональным состоянием

Когда взрослый не знает, как обходиться со своей агрессией и страхами, грамотно устанавливать границы, то ребенку не у кого научиться этому. Получается замкнутый круг — детские истерики и мамины срывы.

Осознание — это первый шаг на пути решения проблемы, но важно понимать, что только благодаря конкретным действиям можно добиться желаемого результата. Не всегда будет получаться с первого раза, возможны откаты. Но если действовать планомерно, заручиться поддержкой близких, друзей или специалиста, то можно добиться хороших результатов.

10 шагов по профилактике эмоциональных срывов

Шаг 1: заведите эмоциональный дневник

Уделите 10 минут времени вечером перед сном, чтобы записать все негативные чувства, которые накопились за день. Не оценивайте свои переживания. Задача перенести на бумагу все то, что у вас внутри.

Проанализируйте и запишите ситуации, в которых случаются срывы. Составьте план действий, как вы поступите в следующий раз. Возможно, что-то придется делегировать (пусть уроки с сыном делает спокойная бабушка, а в садик ребенка отводит уверенный папа). Если распределить обязанности невозможно, то четко пропишите, как вы будете себя вести в критичных ситуациях. К примеру, если вы срываетесь, когда ребенок медленно одевается, начните собираться заранее. Если это утро, лучше вы сами один раз поможете чаду, чем будете снова кричать. Иногда бывает так, что изменить ничего невозможно. У ребенка истерика от переутомления, тогда вам придется просто признать свое бессилие и подождать, затем успокоить, пожалеть и уложить спать малыша. Помните, что **ваши взаимоотношения сказываются на эмоциональном состоянии и успешности ребенка гораздо сильнее, чем выученный на «отлично» английский**. Подумайте, почему вас раздражает именно такое поведение. Возможно, ребенок не оправдал ваших ожиданий или кого-то напоминает.

Шаг 2: научитесь распознавать состояния, которые предшествуют срывам

Срыв не случается внезапно, это всегда следствие. Возможно, вы устали либо накопили претензии к мужу, у вас испортились отношения со свекровью или вы не можете разобраться с тяжелой ситуацией на работе. Сумейте обнаружить тот момент, после которого сдержаться практически невозможно. Опишите его словами. Кто-то говорит, что «я начинаю внутренне больше раздражаться», «чувствую сильную усталость», «кручу в голове одну мысль». Вот именно в такие моменты вы еще способны себя остановить. Научитесь распознавать вовремя свои потребности и удовлетворять их.

Шаг 3: найдите время на полноценный отдых

Важно, чтобы у вас было время на полноценный сон, правильное питание, отдых от ребенка и работы. Иногда кажется, что этого невозможно достичь. **Но либо**

вы начинаете заботиться о себе либо продолжаете срываться. Организуйте свою жизнь так, чтобы ваш отдых был на самом деле эффективным: это могут быть прогулки, просмотр любимого фильма, встреча с подругой, плавание, йога, чтение, походы в театр или на выставки. Любые мероприятия, которые помогают уйти от рутины, сменить деятельность, наполниться. Серфинг в Интернете, шоппинг и шумные вечеринки могут помочь переключиться, но расслабиться и отдохнуть вряд ли. Цель отдыха — почувствовать себя расслабленной и спокойной.

Шаг 4: научитесь адекватно выражать агрессию и защищать свои границы

Говорите вовремя о своих требованиях ребенку, не копите раздражение на мужа или близких. Между молчанием и криком существует большой промежуток — отстаивать себя можно спокойно или на повышенных тонах, не надо доводить себя до состояния, когда хочется крушить все вокруг. Ребенок учится у вас, как обходиться со своей злостью. Рекомендую прочитать книги Ирины Млодик, специалиста – психолога по родительскому гневу.

Шаг 5: заручитесь поддержкой мужа, мамы или подруг

Найдите людей, с которыми вы сможете регулярно говорить о своих проблемах. Если близкие не понимают вас, то наверняка в окружении есть подруги или знакомые со схожими внутренними конфликтами. Говорите о своей усталости, чувствах, тревоге или страхе — так вы поможете себе освободиться от лишнего и справиться с переживаниями, которые приводят к срывам.

Шаг 6: избегайте эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание возникает вследствие постоянного пребывания мамы с ребенком либо на работе. У вас обязательно должно быть хобби, которое не имеет отношения к детям и вашей основной деятельности. Помните, что вам нравилось до декретного отпуска. Выделяйте время на то, чтобы побыть одной.

Шаг 7: научитесь адекватно воспринимать способности и возможности ребенка

Изучите возрастные особенности детей. Малыш в год еще не понимает, что розетка — это опасно, проще установить специальные заглушки. А ребенок в 3 года не в состоянии регулярно прибирать за собой игрушки. Следите за тем, как вы сами выполняете в семье обязанности, всегда ли делаете их с удовольствием и насколько своевременно. Учитывайте индивидуальные и возрастные ограничения своего чада, это поможет снизить уровень ожиданий и, как следствие, уровень своего раздражения.

Шаг 8: меняйте свою жизнь

Часто срывы у мам происходят из-за недовольства своей жизнью. Будьте деятельной. Очень часто мы думаем, что являемся заложниками ситуации, но это не так. Много можно менять. Подумайте, что именно вас не устраивает. Может пора переехать за город? Выйти на работу или сменить ее? Довольны ли вы своей

жизнью? А собой? Конечно, не все легко изменить, но многие вещи мы точно можем сделать приятными для нас.

Шаг 9: избавляйтесь от чувства вины

Именно оно напрямую связано с агрессией. Перестаньте постоянно сравнивать себя и своих детей с другими, больше обращайтесь внимание на свои сильные материнские стороны. **Запомните, что идеальных родителей и детей не существует!**

Шаг 10: шаг обратитесь к специалисту

Если вы понимаете, что у вас депрессия, переутомление либо какое-то расстройство, то лучше перестраховаться и обратиться к специалисту. Возможно, у вас не получается самостоятельно справляться со своими эмоциями — это тоже повод обратиться к психологу. У одних мам получается своими силами остановить срывы, другим необходима помощь со стороны. В этом нет ничего страшного, так как у всех разное детство, эмоциональный опыт, вынесенный из семьи, наличие психологических травм. Если есть проблемы, требующие юридического вмешательства, такие как физическое или эмоциональное насилие дома, обращайтесь в женские кризисные центры и полицию.

Как вести себя во время срыва

У одних мам получается справиться со своими эмоциями сразу, а другим требуется время. Если срыв все-таки произошел, то остановить его будет практически невозможно. Но все же попытайтесь предпринять следующие меры:

1. Изолируйте ребенка

Конечно, чем меньше ребенок, тем сделать это будет сложнее. Малыша можно оставить лежать в кроватке, ребенку постарше — включить мультфильм, а взрослых сына или дочь попросить выйти. Если рядом кто-то есть, обратитесь за помощью к мужу, маме или подруге, пока вы приходите в себя.

2. Изолируйте себя от ребенка

Часто мамы маленьких детей боятся, что если закроются в ванной, то малыш может испугаться. Поверьте, это нанесет гораздо меньший вред, чем кричащая на ребенка мама. Вы можете сказать, что вам сейчас важно побыть одной, и вы скоро вернетесь.

3. Примените психологические техники

- **Дыхание.** Ваш выдох должен быть длиннее вдоха, эту технику используют люди с паническими атаками, поэтому она хорошо работает в эмоционально сложных ситуациях, особенно при регулярной практике. Вдыхайте на счет 5, выдыхайте на счет 8. Либо примените формулу: вдох — 7, выдох — 11.
- **Здесь и сейчас.** Посмотрите по сторонам и начинайте перечислять все, что вы видите, слышите и чувствуете. Это поможет сосредоточиться и успокоиться.

- **Выражение агрессии.** Вы можете разбить кружку (не при ребенке), побить подушку, громко петь, кричать, резать курицу или отбивать мясо. Такие действия будут способствовать разгрузке.

4. Поговорите с кем-нибудь

Позвоните мужу, маме или подруге. Ваша задача — переключиться и успокоиться.

Как вести себя после срыва

1. Успокойтесь сами

Здесь может помочь дыхательная гимнастика, звонок мужу, маме или подруге, эмоциональный дневник или анализ ситуации.

2. Успокойте ребенка и извинитесь

Возьмите на руки, либо установите зрительный контакт, скажите, что сейчас все в порядке. Затем принесите свои извинения, несмотря на возраст ребенка. Даже если срыву предшествовало негативное поведение чада, за свои эмоции ответственность несет взрослый. Ваши претензии могут оставаться, вы извиняетесь за то, что не сдержали себя в руках и перешли рамки дозволенного. Для этого подойдет следующая формула: «Дорогой, извини меня за то, что я кричала, ты в этом не виноват». Важно, чтобы ребенок понял, что он не несет ответственность за ваши чувства, безусловно, добиться этого словами будет сложно, здесь важны действия.

3. Обсудите ситуацию

Ваши претензии могут оставаться, вы вправе требовать от ребенка должного поведения и выполнения своих обязанностей. Об этом важно поговорить, но спокойно. Еще раз сделайте акцент на том, что ваши претензии могут сохраняться, но высказывать вы их все же будете адекватным способом.

4. Продолжайте быть достаточно хорошей мамой

Не надо задаривать ребенка игрушками или уделять ему слишком много внимания. Таким поведением вы только закрепите ситуацию срывов. Продолжайте вести себя как обычно, это лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации.

Работайте над собой, это поможет избежать повторения срывов.

Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, обратитесь к специалисту.

Эмоциональные срывы имеют тенденцию усугубляться, если не предпринимать эффективных мер. Заботьтесь о себе и просите поддержки у близких.



**Прочитайте книгу Ютты Бауэр
«Однажды мама ругалась» и у Вас
появится дополнительная мотивация
научиться не срывать на своих детей!**

