

Елена Бурьявая

психолог
арт-терапевт

5 СЕКРЕТОВ НЕ кричащей мамы



 elena_burevaya, более 40 000 подписчиков

#какжитьсребенкомлегко

Елена Александровна Бурьева

5 секретов не кричащей мамы

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54882153

Е. А. Бурьева. 5 секретов не кричащей мамы: ООО «Издательство

«Эксмо»; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-111117-5

Аннотация

- Хорошая мама не кричит на ребенка?
- А становится ли мама плохой, если сорвется?
- Нужно ли сдерживаться?
- Крик враг или помощник в воспитании?
- Как связаны истерики ребенка с вашим раздражением?
- Как отдыхать, не имея помощников и много свободного времени?

В этой книге ответы на эти и многие другие вопросы!

После прочтения вы обретете уверенность и спокойствие.

32 действующие арт-практики, 55 психологических упражнений, 40 фраз поддержки и мотивации, 340 полезных советов, 235 конкретных лайфхаков #какжитьсребенкомлегко от Елены Бурьевой, практикующего детского психолога, арт-терапевта, автора семинаров, публициста и мамы двух очень активных девочек.

Книга избавит вас от чувства вины. Вы почувствуете помощь с самых первых страниц.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Все о крике, или Почему не надо кричать	10
Что происходит с детьми, когда мы кричим?	13
К чему же приводит крик?	15
А что чувствует ребенок?	17
А как же добиться послушания?	21
Что чувствуют мамы после крика?	27
Часть 2. Секреты не кричащей мамы	31
Секрет 1. Зачем и почему мы кричим на детей	34
Ложные ожидания	34
Усталость	40
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Елена Бурьевая

5 секретов не кричащей мамы

© Бурьевая М., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

*Особую благодарность хочу выразить своей
подруге Даниловой Диане!*

Без нее не было бы ни этой книги, ни моего блога.

Предисловие

У вас появился внутренний дискомфорт от того, что вы кричите на своего ребенка? Вы испытываете чувство вины? Вам кажется, что вы недостаточно хорошая мама? У вас есть огромное желание стать более сдержанной? Тогда эта книга специально для вас.

Так как я не просто детский психолог, а еще и блогер, эту книгу я написала, опираясь на тысячи ваших историй. Читая ее, вы обязательно вспомните какой-нибудь момент из своей жизни. Материнство очень схоже у всех. Вы не одна такая! Это важно знать.

К сожалению, не каждый родитель может похвастаться тем, что его идеально воспитывали: не били, не кричали, не унижали, не оскорбляли, всегда понимали и принимали любым. Но, надеюсь, большинство из вас согласятся, что для вашего ребенка важнее то, что происходит здесь и сейчас. Это замечательно, если у вас есть возможность и желание проработать проблемы из своего детства с психотерапевтом. Но если нет, то начинать нужно с себя. Ориентируйтесь на положительные моменты. Стремитесь к лучшему ради своего ребенка.

Моя книга с упражнениями и практиками вам в помощь! Вам будет удобнее читать книгу со стикерами, маркером или карандашом.

Так как я являюсь сертифицированным арт-терапевтом, я буду предлагать вам техники из этого направления.

Вы знаете, что такое арт-терапия? Это одно из самых ярких и интересных направлений в практической психологии. Оно особенно хорошо тем, что многие арт-практики легко можно использовать самостоятельно, для того чтобы помочь себе или своим родным.

Задачи, с которыми справляется арт-терапия:

- помогает преодолеть дискомфортное состояние;
- отвлекает от проблем, переживаний;
- снимает напряжение;
- расслабляет;
- развивает чувства и эмоции;
- предоставляет ресурсы;
- развивает творческие способности и навыки общения.

Одно из условий арт-терапии – это нетрадиционные способы создания арт-объектов и различные изобразительные техники.

И прямо сейчас я попрошу вас выполнить первую арт-практику.

* * *

«Мандала»

Автор: Полина Постельгина, психолог, арт-терапевт, пре-

подаватель и основатель онлайн-школы Art Psy Shcool

Мандала – это гармонизирующая форма круга, имеющего границы и центр. В нее можно помещать захлестывающие эмоции, вопросы, желания – что угодно. Предлагаю с помощью мандал (их будет две: одна – в начале книги, другая – в конце) отслеживать ваше состояние до прочтения книги и после. Я прошу вас оставить этот рисунок для того, чтобы потом сравнить его со второй мандалой, которую вы сделаете после прочтения книги. Уверена, что вы заметите изменения.

Вам потребуются:

- лист бумаги А4;
- круглая тарелка;
- карандаши/мелки/краски/фломастеры.

Возьмите лист А4. С помощью круглой тарелки нарисуйте широкий круг. Ответьте на вопрос: «Каково мое состояние сейчас, перед прочтением книги?» Пока вы думаете над ответом, обращайтесь внимание на свои мысли и чувства, заполните пространство круга так, как вам хочется. Используйте любые изобразительные материалы, которые хочется взять в работу: карандаши, мелки, фломастеры, краски.

«Пообщайтесь» с мандалой, можете использовать следующие вопросы или задавать свои.

- Что изображено в мандале?
- Какие ощущения, чувства и ассоциации она вызывает?
- Какое название вы бы ей дали? Запишите.

- Какое ваше состояние она выражает?
- Какое послание она несет?

Важно! Мандала завершена тогда, когда вы чувствуете удовлетворение от того, что получилось.

* * *

Часть 1. Все о крике, или Почему не надо кричать

Нам, родителям, кажется, что крик мы используем только в воспитательных целях, потому что сразу видим результат: ребенок сидел, еле шевелился, ничего не делал, крикнули – бац, задвигался! Когда крик дает положительный результат, мы начинаем думать, что это прекрасный инструмент, но упускаем один очень важный момент, что инструмент этот обладает временным действием, а вот последствия могут быть существенными (заикание, нервные тики, экзема, плохой сон, страхи, энурез и другое). Крик действует только потому, что ребенок пугается! Пугается не того, что он неправильно что-то сделал, он боится нас, кричащих родителей. И в следующий раз не будет что-то делать не потому, что понял, что это плохо, а потому что не захочет вновь услышать нашу реакцию.

Если родители применяют крик как метод воспитания, то периодически они задаются вопросом: «А может ли крик как-то навредить ребенку? Каким взрослым он вырастет?» При этом многие родители отмечают, что они помнят, как на них в детстве кричали их родители. То есть сохраняется модель поведения воспитывать с криками – такой «штамп»

передается из поколения в поколение. Вот и первый пример: да, с большой долей вероятности ребенок, на которого кричали в детстве, так же будет общаться со своими детьми. А в зависимости от того, насколько часто, громко, агрессивно кричали, возможно, что это скажется и на общении с людьми (неоправданная жестокость, частые и резкие вспышки гнева).

У англичан есть пословица: «Не пытайтесь воспитывать детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя!» И действительно, с самого раннего возраста ребенок смотрит, как мама и папа общаются между собой и как вы ведете себя в различных ситуациях. А затем показывает это в играх с куклами и в общении со сверстниками. От нас в первую очередь зависит, как ребенок будет вести себя с нами. Пока дети маленькие, мы не задумываемся о том, что время быстро бежит и из беззащитного крохи, который не может ответить на наш крик, скоро вырастет подросток, который будет общаться с нами так же, как и мы с ним общались в детстве. Подростковый период бывает разный. На консультациях я все чаще сталкиваюсь с запросами родителей следующего характера: «ребенок обнаглел», «постоянно хамит» и похожими. При дальнейшем разговоре, как правило, все родители отмечают, что были не очень сдержанны и тактичны в общении с ребенком в раннем детстве.

Малыша, на которого часто кричали, во взрослом возрасте будет ждать ряд трудностей. Он будет:

- испытывать страх перед лицами, наделенными властью;
- замыкаться в себе;
- не сможет выставить границы и вообще не сможет отказывать;
- часто тревожиться;
- испытывать чувство вины;
- забывать о своих интересах;
- не верить в свой успех;
- трудно принимать решения;
- подвергаться различным зависимостям.

Что происходит с детьми, когда мы кричим?

Они ничего не слышат, им страшно, и они расценивают ситуацию, как: «Мама злится, потому что я плохая! Поэтому она меня не любит!» А когда мы кричим на ребенка в присутствии других людей, ему стыдно, в этот момент ему хочется провалиться сквозь землю. Более того, мы своим таким поведением как бы позволяем другим людям так же общаться с нашим ребенком. А малыш, которого часто стыдили в детстве, во взрослой жизни испытывает чувство вины.

Самое главное, что карапуз, на которого накричали, не становится послушнее! Крик дает временный результат, основанный на страхе. А еще малыш благодаря нам учится реагировать на любое раздражение таким же криком. И что в будущем? Он уже знает, за что на него кричат, и заранее будет испытывать сильное чувство страха. Или другой вариант: ребенок постарается скрыть неприятную ситуацию, соврать, что он не имеет к этому никакого отношения. Еще вариант защитной реакции: его глаза становятся как бы пустыми, добиться от него в таком случае ничего не получится, подросток в данный момент думает: «Когда же ты уже замолчишь? Точно свалю из дома!»

Не стоит кричать на ребенка по каждому поводу, даже чтобы предостеречь его. Ведь крик несет в себе негативную

энергию. Крик совершенно легко может перерасти в гнев, и, соответственно, отрицательной энергии станет еще больше. Чем опасен гнев? Тем, что в этот момент мы уже не контролируем свое поведение.

И пока наши попытки что-то объяснить громко и эмоционально остаются, ребенок обижается и чувствует, что у него нет права ни на что! Иногда даже эмоции он должен проявлять, исходя из настроения и желаний родителей: «Улыбайся, я сказала! Ты чего такой грустный?!» Вообще, если взрослые хотят управлять эмоциями ребенка и, например, запрещают злиться, подавляют агрессию, то они должны знать, что это может перерасти в психосоматику или в аутоагрессию. Аутоагрессия – это агрессия, направленная на самого себя, например грызть ногти вместо того, чтобы «загрызть» кого-то, или обкусывать свои губы, потому что их нужно удерживать, чтобы они не сказали ничего плохого и т. д. А ведь злость – это базовая эмоция, и задача родителей – не кричать на ребенка в ответ, а показать, как можно контролировать и выражать эмоции экологичным и приемлемым способом.

Еще важный момент о крике: раздражение родителей усиливает раздражение ребенка. И думаю, многие уже замечали, что, как правило, в таком состоянии редко получается договориться, ведь две собаки, которые скалят зубы, не могут просто разойтись.

К чему же приводит крик?

- Крик оказывает негативное воздействие на личность ребенка: он может стать замкнутым, тревожным, нервным, плаксивым и раздражительным. А также могут появиться страхи. Понижается самооценка.

- Рано или поздно это сказывается на детско-родительских взаимоотношениях, они станут менее эмоционально теплыми. Ребенок испытывает чувство недолюбленности, ненужности. Постепенно он будет отдаляться от вас, избегать контакта с вами. И самое страшное, что к нему уже никогда не придет мысль поделиться с вами своими переживаниями или какими-то произошедшими странными ситуациями (например, столкновение с педофилом, школьный буллинг и т. п.).

- Крик снижает мотивацию, ребенок может стать безынициативным. «А зачем что-то делать, если и так на меня будут орать?!»

- Крик дезориентирует. Когда мы кричим на малыша, он испытывает страх. А страх – эмоция очень сильная. В этот момент ребенок совершенно ничего не запоминает, его невозможно ничему научить.

- Крик заставляет панически бояться неудач. Постепенно ребенок будет становиться менее самостоятельным, так как он не способен определить, в какой момент мама будет на

него кричать, а в какой нет. В связи с этим, во взрослом возрасте ему сложно будет принимать важные решения в своей жизни, боясь критики и недовольства окружающих.

- Крик приучает ребенка к разговору на повышенных тонах. Он отстраняется.

- Когда значимый взрослый, родитель, кричит на незащитного малыша, в этот момент ребенок начинает испытывать чувство обиды и недоверие не только к маме, но и ко всем взрослым людям.

- Частый крик вносит некие коррективы в поведение детей: они становятся менее послушными, более избалованными, в общем, начинают вести себя все хуже и хуже.

- Чтобы как-то задобрить маму, ребенок может прибегать к лести, обману, хитростям.

- Малыш, на которого часто кричат, чувствует себя неловко даже в компании сверстников. У него появляются проблемы с установлением контактов, причем это переносится и на подростковый возраст, и на любовно-романтические отношения.

- У детей, на которых часто повышают голос, формируется комплекс жертвы. Взрослыми они начинают страдать по любому поводу, плакать и ждать жалости от всех.

- Когда на ребенка часто кричат, у него проявляется более агрессивное поведение. Поэтому он может начать скидывать свой негатив на сверстников, быть заводилой ссор и драк.

А что чувствует ребенок?

Чтобы ответить на этот вопрос, вспомните, что чувствуете вы, когда на вас кричат. Лично мне очень дискомфортно. Ощущение, как будто на меня выливают помой, или я словно унитаза, в который смывают свою эмоциональную агрессию.



Я попросила родителей спросить у своих детей, что они чувствуют, когда на них кричат. Вот какие ответы мне прислали.

- «Мне страшно. Не хочу, чтобы на меня ругались...»
- «Мне страшно!»
- «Нелюбовь».
- «Мне неприятно, я плачу и защищаю себя».
- «Меня не любят!»
- «Я чувствую, что меня меньше любят».
- «Я чувствую, что мне нехорошо».
- «Мне хочется кричать, чтобы мама поняла, что она неправа».
- «Очень грустно».
- «Я пугаюсь и хочу спрятаться».
- «Я расстраиваюсь».
- «Я плачу и кричу, постоянно грустная» и т. д.

По ответам детей видно, что в основном они испытывают страх и ощущение, что в данный момент их не любят.

Если мы, взрослые, воспринимаем крик как угрозу для жизни, у ребенка крик вызывает сильнейший стресс, он теряет ощущение защищенности, которое ему должны давать родители.

Малыш, на которого кричат, испытывает самую разнообразную гамму эмоций, сильнейшая из которых – страх, что приводит к последующему недоверию, отдалению, замыка-

нию в себе, исчезновению духовной связи между ребенком и родителем.

Кстати, а на вас давно кричали? Если вы не попадали в такую ситуацию очень длительное время, но сами иногда повышаете голос на ребенка, предлагаю проделать следующее упражнение. **ВАЖНО!** Проводите его не в присутствии малыша! Попросите кого-нибудь на вас хорошенько поорать. В идеале, если вы будете сидеть, а человек, который согласился вам помочь, будет кричать стоя, чтобы быть выше вас. Вы должны смотреть на него снизу вверх. Подготовьте заранее фразы, которые часто кричите ребенку: «Я сказала, прекрати!», «Замолчи!», «Перестань!» и другие. Если вы не чувствуете никакого эффекта, значит, кричат либо тихо, либо недолго.

А как же добиться послушания?

Меня часто спрашивают родители: «А как тогда сделать так, чтобы ребенок был послушным?»

«А вам правда это нужно?» – всегда спрашиваю я в ответ.

Послушный ребенок – это какой? Обычно под этим понимают: не кричит, слушается, читает книжки, убирается в комнате, не балуется едой, не убегает на улице, не дерется, не рисует на обоях... Можете продолжить список.

А вы сами послушные? Я думаю, все зависит от ситуации: где-то на своем стоите, где-то мужа или маму слушаете.

А каким вы видите своего ребенка в будущем? Большинство родителей отвечает, что хотят, чтобы малыш был уверенным в себе, самостоятельным, самодостаточным, счастливым, успешным, вырос сильной личностью.

Понимаете, в чем парадокс? Нам очень хочется, чтобы дети были послушными здесь и сейчас, но при этом мы также желаем, чтобы в будущем они были целеустремленными и заняли достойное место в обществе.

Если ребенок будет беспрекословно делать то, что вы говорите, то просто будет неспособен в дальнейшем понять, что хорошо, а что плохо. Такой удобный ребенок вырастет в удобного, но не счастливого взрослого!

Поверьте, я прекрасно понимаю, как сложно воспитывать малыша с сильным характером. Но нужно понимать, что без

характера им будет очень легко манипулировать! Что для вас важнее?

Конечно, есть моменты, где нужно твердое взрослое «нет» – это вопросы безопасности. Но эти правила должны быть обоснованны, проговорены с ребенком заранее и не меняться!

Малышу нужны границы, но очень важно, чтобы при этом он не потерял себя! Как это сделать? Опять пришли к тому, что ребенок – это отдельный человек, у которого есть свои желания и мечты, может быть плохое настроение и свой взгляд на какую-то ситуацию. И ваша задача – научить доносить этот взгляд социально допустимыми способами. Ребенок имеет право быть не таким, как вам хотелось бы. Постарайтесь максимально понять своего малыша, не переделывать его. Научитесь взаимодействовать, не завышайте требования!

Каждый раз, когда вы захотите подавить своим авторитетом (криком, шантажом, испугом, ремнем), учтите, что ребенок так разучится мечтать и желать, а также прекратит заниматься исследовательской деятельностью, да и вообще стремиться к чему-либо! Важно научить малыша думать своей головой, а не подчиняться всем подряд. Для этого уважайте его мнение уже сейчас!

Упражнения и советы

Если подумать, а есть ли смысл кричать?

Ответьте, пожалуйста, письменно на вопросы.

- Что дает вам крик?
- Крик помогает вам с детьми?
- Крик помогает вам по хозяйству?
- Крик дает вам высыпаться?
- Каких целей вы можете достигнуть с помощью крика?

Ведь, по сути, повышение голоса ни к чему хорошему не приводит. В этом пункте я собрала задания, которые помогут вам привыкнуть по-другому общаться с ребенком.

Дневник поведения

В течение дня записывайте моменты, в которых вы накричали (хотели накричать) на ребенка, как поступили в этих ситуациях и пропишите альтернативные варианты поведения, как вы могли поступить, не используя крик.

Ситуации, когда закричала	Как поступила	Как нужно было

Еще вариант дневника: просто ставьте галочки, когда вы ребенка похвалили (обняли) и когда поругали (накричали). Каких галочек в течение дня оказалось больше?

Совет: сначала хвалите

Прежде чем ругать и указывать на ошибки, похвалите ребенка несколько раз и только после этого делайте замечания спокойным тоном. Тогда ребенок не будет заикливаться на том, что у него ничего не получается, и что мама и папа замечают только плохое. Ведь мы, родители, не хотим награждать детей комплексами неполноценности, стыдом, а также страхами.

Приведу пример:

– Так здорово заправлена кровать! Я так рада, что ты мне помогаешь с уборкой по дому. Но я огорчена тем, что у тебя в комнате на столе стоит кружка с чаем, ведь у нас есть правило, что кушать можно только на кухне.

Если это для вас слишком долго, то можно активно пользоваться моей любимой фразой еврейской мамы: «Как же такой прекрасный мальчик мог так некрасиво поступить!?!» Мы осуждаем не ребенка как личность, а его поступок.

Совет: говорите, как тогда можно

Когда родители делают часто замечания на повышенных тонах, то со временем ребенок начинает реагировать только тогда, когда вы кричите. Это действительно так. Почему это происходит, если малышу якобы не нравится, когда на него кричат?

Скорее всего, это связано с тем, что то, что вы просите

спокойным голосом, ребенку не нравится, он не хочет это делать. И выражать свое недовольство так, как малыш умеет, вы запретили и прикрикнули: «Никогда не говори так!» Но забыли объяснить ему, как можно сделать иначе. В итоге ребенок молчит. И выглядит это так, что он просто игнорирует ваши слова. Такая форма выражения гнева называется скрытой агрессией. Поэтому, когда что-то запрещаете ребенку, всегда давайте вариант, как это можно сделать экологичным способом. Например: бить брата нельзя, но можно выбрать игрушку, назвать ее именем брата и бить ее.

Совет: уделяйте больше внимания

Например, в случае, если в семье появился младенец, логично, что на старшего остается меньше времени. А еще с младенцем мы всегда общаемся с радостью и с улыбкой на лице, а со старшим – с сухим выражением лица. Иногда даже с каким-то раздражением в голосе, потому что нам кажется, что именно он виноват в том, что не получается уложить младшего спать. Но ребенку (и старшему, и младшему) жизненно необходимо ваше внимание! И тогда дети быстро запоминают способы, когда мама уделяет внимание только ему одному. «Ну и что, что мама кричит и ругается, зато в этот момент она общается только со мной, да еще так эмоционально и ярко».

Совет: давайте такую же яркую альтернативу крику

Как только мы решили прекратить кричать, ребенок начинает делать максимально все, чтобы вы на него кричали пуще прежнего. Почему?

Перед тем как прекратить эмоциональное общение на повышенных тонах с ребенком, нужно показать ему альтернативу такого же эмоционального взаимодействия, только без крика.

Проводите с ребенком каждый день время тет-а-тет, когда никто вам не будет мешать играть, общаться. В этот период не должно быть телевизора, телефонов, других детей, людей. Не делайте в это время замечания своему малышу, играйте по его правилам.

Что чувствуют мамы после крика?

Каждая из нас замечала, что после того, как мы покричали, наступает временное облегчение: негативные эмоции нашли выход, а значит, произошла эмоциональная разгрузка. Но вскоре начинается волна других чувств, очень разрушающих: вина, опустошение, никчемность и беспомощность, ощущаем себя «плохой мамой». Нам, родителям, так же как и детям, больно и неприятно за то, что мы накричали. Так что криком мы никому не делаем хорошо!

Должна отметить, что чувство вины перед ребенком нам, женщинам, вообще, в принципе, свойственно испытывать за все: за то, что отдыхаем, за то, что хотим пойти развлечься, за то, что себе что-то купили, а ему нет и за то, что пошли гулять, оставив его с папой дома, а погода такая замечательная. Также виним себя, когда малыш заболел, совершенно ничего не ест или плохо спит, когда мы не можем уделить каждую свободную минуту малышу, что у нас нет сил, нет желания играть с ребенком, все время быть с ним и т. д. Этот список можно продолжать бесконечно.

Но тут важно понимать, что чувство вины – худший помощник в воспитании. Я бы даже сказала, это совершенно бесполезное чувство в детско-родительских отношениях, потому что оно не помогает нам, а наоборот, мы теряем

остатки своей энергии, занимаясь самоедством.



Что же делать?

Предлагаю чувство вины заменить на чувство ответственности. Какая разница? Вина – это негативная оценка. Ответственность – это понимание своей сопричастности к случившемуся. Первый случай разрушителен, а второй полезен. То есть, вместо «пожирания» себя за то, что все это из-за вас, попробуйте решить, что вы можете сделать реально здесь и сейчас для своего ребенка.

Вместо: «Я плохая мать, потому что...»

Скажите себе: «Да, я сделала это, я ответственна за свой поступок и поэтому я сейчас сделаю то-то...»

Очень здорово было бы принять себя такой мамой, какая вы есть, не пытаться становиться какой-то лучшей. Постарайтесь посмотреть на это с другой стороны, философской. Каждый человек на Земле должен чему-то научиться, пройти свои жизненные уроки, и вашему ребенку нужно пройти свои именно с такой мамой, как вы: в меру крикливой, ласковой и доброй, нежной и ворчливой, впечатлительной и ранимой, обидчивой и внимательной. Очень важно понять и принять тот факт, что вашему малышу не нужна другая мама, а нужна именно такая, какая есть. Не требуется идеальная, важна настоящая, живая. Более того, как только вы прекратите гнаться за непонятным стереотипом идеальной матери, тогда научитесь чувствовать своего ребенка и понимать его. Ваше родительство станет приносить вам удовольствие.

А живая мама – это какая? Это та, которая не делит свои эмоции и чувства на положительные и отрицательные, а просто живет.

Надеюсь, теперь, узнав, чем крик действительно плох, вы окончательно решили поработать над собой и избавиться от привычки повышать голос. Впереди вас ждет 5 секретов, которые вам несомненно помогут!

Часть 2. Секреты не кричащей мамы

Я выделила 5 секретов, которые помогут нам, мамам, кричать все реже и реже. Максимальный эффект будет, если использовать все 5 секретов вместе. Но имейте в виду, что поработать над собой придется! Никакие книги, консультации, дорогостоящие курсы и семинары не меняют нашу жизнь и жизнь нашей семьи, только мы сами способны на это.

В этой главе я уделяю особое внимание режиму дня ребенка, потому что это не только фундамент гармоничного психического развития, но еще и прекрасная возможность нам найти время для себя любимых.

В первой части книги я кратко и максимально экологично рассказала о том, как может воздействовать крик на ребенка. Почему кратко? Потому что у меня нет цели вас напугать и взрастить в вас вину. Мне кажется, что сейчас и так достаточно давления на молодых родителей извне. Цель данной книги: быть рядом с вами, оказать вам поддержку. Все мы живые, не роботы! Просто кто-то более эмоционален, тревожен, кто-то менее, у кого-то получается лучше справляться со своими чувствами, у кого-то хуже. Вы узнаете, почему и куда нужно направлять энергию, как правильно выплескивать негативные эмоции.

Я считаю, что для здорового взаимодействия с ребенком (да и с любым человеком) важно проявлять уважение. Например, мы не позволяем себе кричать на своего начальника, можем сдержаться. Так почему кричим на ребенка? Получается, что руководителя мы уважаем, а своего малыша нет. А ведь он еще маленький, не может ответить и изменить что-либо.

На своих семинарах и вебинарах я люблю задавать вопросы, которые заставляют задуматься и понять, что ребенок тоже человек, просто он еще маленький. Ответьте на некоторые из них и проверьте себя.

Ответы да/нет.

- Вы можете заставить взрослого человека есть, если он не хочет?
- Вы можете заставить взрослого человека отдать свою любимую вещь малознакомому человеку?
- Вы позволяете себе орать на взрослого человека, если не согласны с его чувствами?
- Вы можете ударить взрослого человека, если он будет что-то делать не так, как вы хотите?

Как правило, ответы всегда «нет», и после этого мини-теста у многих родителей появляются слезы. Более того, все мы, взрослые, стараемся максимально пресекать такое поведение по отношению к себе. Мы же можем прекратить общаться с человеком, который ведет себя так, как нам не нравится. А вот у наших детей такой возможности нет, по край-

ней мере, до определенного возраста. Ведь мы их родители.

Эти размышления здесь не к тому, чтобы стореть со стыда и от комплексов неидеальных родителей. Я написала это, чтобы напомнить нам всем еще раз, что, несмотря на возраст ребенка, у него уже есть свои хочущки. Ему что-то нравится, а что-то нет, прямо как нам, взрослым.

Должна отметить, что наше поколение родителей и так максимально старается прислушиваться к чувствам, мнению и желаниям детей, и это нам не всегда просто дается, ведь еще совсем недавно был совершенно другой взгляд на воспитание детей.

Секрет 1. Зачем и почему мы кричим на детей

Этот секрет направлен на то, чтобы помочь вам избавиться от чувства вины. От ощущения, что вы плохая мама. Вина – это худший помощник в воспитании детей!

Мы разберем самые распространенные причины крика. Как вы думаете, почему взрослый человек может кричать на маленького беззащитного ребенка? Конечно, проблема не в малыше, а в нас самих. Обычно мы хотим быть идеальными родителями и стараемся сдерживать себя словами: «Я спокойна». Но это самообман. Иначе зачем мы себя успокаиваем?! Ситуация очень напоминает воздушный шарик. Если его надуть непрерывно, то он обязательно лопнет. Точно также взрываемся и мы.

Ложные ожидания

*До рождения ребенка, я говорила всем, что мой ребенок никогда не будет смотреть мультфильмы.
Анна К.*

Думаю, многие слышали фразу: «Я была идеальной мамой, пока у меня не появились дети» (автор неизвестен). Она прекрасно показывает то, насколько ожидание не соответ-

ствуует действительности.

Как вы представляли свое родительство во время беременности? Наверное, как будет здорово после рождения малыша: как вы будете включать ему Моцарта, заниматься ранним развитием, готовить пищу на пару из фермерских продуктов... А после рождения ребенка все мы, мамы, оказываемся в совершенно другой реальности, где четыре стены, один на один с ребенком, не успеваешь выпить чай, который налила с утра, и день за днем одно и то же... Но вот уже год прошел, а до Моцарта и раннего развития дело так и не дошло. Пюрешки из баночек оказались очень удобными, учитывая, что ребенок часто играет с едой и опрокидывает тарелки.

Но, помимо этого, мы представляли себя совершенно другой мамой. И это периодически вызывает чувство вины, раздражение и бессилие... Вот упражнение, которое наглядно покажет, как часто ожидания и действительность отличаются.

Возьмите лист А4. Нарисуйте с каждой стороны большой круг. Представьте, что круг – это ваше время (24 часа). Сейчас будем рисовать диаграммы. вспомните, как представляли себе свой день до рождения ребенка: чем вы занимались в своих фантазиях? Что успевали реализовать? Рассмотрите детали: муж, ребенок, спорт, кино, хобби, дом и др. Закрасьте каждый кусочек диаграммы разным цветом. Теперь с другой стороны закрасьте то, на что уходит ваше время сейчас,

когда у вас уже реально есть ребенок. Как вам результат?



До



После

Сегодняшний день диктует свои правила – необходимо быть лучше всех. А помимо того, что происходит несовпадение с той мамой, которую мы представляли себе в голове, так еще оказывается, что у одной знакомой ребенок в 9 месяцев пошел, у другой в 1,5 года стихи рассказывает. А по словам старшего поколения, в этом возрасте мы уже на флейте играли! Иногда может появиться даже тревога и мысли: «А что, если что-то не так с ребенком?!» И, помимо активных развивашек, некоторые родители доходят до медицинских обследований.

Современным родителям сейчас вдвойне непросто. В соц-сетях каждый день мелькают фотографии и видео о том, что

быть идеальными родителями с идеальными детьми – это возможно. Но это всего лишь картинка! И вот, в те моменты, когда что-то идет не так, как мы ожидаем, – начинаются срывы. Ведь, когда появляется несоответствие своему идеалу «хорошей мамы», нам сложно сконцентрироваться на ситуации и разобраться, почему ребенок сейчас протестует. Я скажу больше, в этот момент мы даже не думаем о своем малыше, о его чувствах. Концентрируемся только на себе. Мы испытываем дискомфорт, возможно, даже стыд. Чувствуем, как краснеют наши уши и щеки из-за того, что не все так идеально, как должно было быть. А если рядом есть «идеальные» дети со своими «идеальными» мамами, то мы можем сорваться еще сильнее. Помните, что переживания из-за того, что «ребенок позорит» вас, – это результат зависимости родителя от чужого мнения.

Что же с этим делать?

Самое главное, нужно понять, что мы сами задрали планку «лучшей» мамы. Соответственно, если изменить свое отношение к «лучшей» маме, можно стать спокойнее, а значит, в кризисных ситуациях, уравновешеннее.

Важно всегда помнить, что эмоции и поведение другого человека от нас не зависят. Мы не виноваты, например, если ребенок плачет в магазине, потому что ему отказались купить игрушку.

Обычно под определением «хорошая мама» подразумева-

ют ту, которая может держать себя в руках при любых действиях ребенка. На словах все понятно, а как реализовать это на практике? Легко и просто! И вот главный совет: наши ожидания в отношении ребенка должны быть максимально реалистичными! Приведу примеры.

- Когда детки, которые не умеют говорить, плачут – это нормально. Для них плач – это как для нас с вами речь.
- Когда дети бегают и кричат – это тоже нормально, и даже прекрасно для их развития.

Разграничьте ваши с ребенком зоны ответственности! Не раз была свидетелем, как родители начинают нервничать, если их дети захотели в туалет в неудобное время, не в том месте. Ведь, как правило, ребенок сообщает о том, что хочет в туалет, когда уже нет сил терпеть – и это нормально для малышей и дошкольников. К таким моментам вы должны быть готовы и, например, брать с собой дорожный горшок с пакетами, которые впитывают жидкость. То есть вы должны предугадывать возможные последствия, отталкиваясь от возраста и умений ребенка.

Практический совет

- Постарайтесь в течение дня записывать, что вас раздражает в поведении и действиях вашего ребенка.
- Теперь реально оцените, а должно ли быть по-другому в этом возрасте?
- Не забудьте про темперамент вашего ребенка!

- Возможно, что-то из этого списка можно будет изменить, если ввести четкий режим дня или какие-то правила для вашей семьи.

То есть вам нужно найти как можно больше моментов, в которых вы можете расслабиться: разбросанные игрушки, пол в крошках, грязная футболка, рваные коленки или что-то другое. Если вы мама маленького малыша, то сосредоточиться нужно только на том, чтобы ребенок был здоров, сыт и доволен.

* * *

Идея первая

Напишите рассказ о себе.

- Какая я?
- Что меня отличает от других?
- Какими качествами я обладаю?

Вспомните или придумайте девиз своего материнства. Можете даже нарисовать, с чем оно у вас ассоциируется или как ощущается (материалы и цвет выбирайте сами по своим эмоциям).

* * *

Идея вторая

Теперь ответьте на вопросы

- Как часто вы слышите комплименты?
- Нуждаетесь ли в них?
- Вы умеете принимать их?

Напишите на небольших листочках комплименты, которые вы хотите слышать в свой адрес. Сверните их трубочкой, положите в коробочку перед входной дверью. Договоритесь с мужем, что, приходя домой, он будет брать оттуда сверток и говорить вам комплименты.

* * *

Усталость

*Я представляла себе декрет более интересным,
как отпуск что ли...*
Елена В.

После рождения ребенка жизнь делится на «до» и «после».

Ох, как же мы ждали, когда подпишут нам декретный лист! Как хотелось скорее прекратить работать, собирать вещи для малыша. Помните?

Несмотря на то что многие говорят, что декрет – это тяжело, скучно, невыносимо, нам все равно кажется, что это

у них так. У меня все будет иначе. И в первые дни после выписки часто так бывает: муж и родственники помогают, есть с кем поговорить, приготовят покушать, с ребеночком помогут, поспать дадут. И малыш первые недели спит обычно очень хорошо. Но потом помощники одновременно исчезают, и остаешься один на один с ребенком в четырех стенах.

Поделюсь лучшим советом, который я в свое время получила: «Когда ребенок спит – спи!» Я помню, как сама первые дни сопротивлялась этому совету. Казалось, энергии ого-го сколько. Успевала и полы помыть, и ужин приготовить. Я же не только мать, я же еще и жена. И вот, первая бессонная ночь, вторая, третья... и днем никто не заменит. И сил больше нет!

Из-за усталости нам сложно понять, почему ребенок так долго плачет. Мы психуем и нервничаем. Делаем странные вещи: оставляем малыша одного, трясем его, повышаем голос: «Ну что ты ноешь? Что тебе надо?» И что на это отвечает малыш? Он пугается! Замолкает на секундочку, а потом опять плачет навзрыд.

День за днем, месяц за месяцем, год за годом проходят, а жизнь в декрете как будто стоит на месте. Такое чувство, что наша жизнь не принадлежит нам. Ведь, например, наши планы меняются, если ребенок плохо себя чувствует. И с годами не становится легче. Одни дела сменяются на другие, подключаются детские кризисы. А кризисы – это, вообще, разговор на отдельную книгу!

Усталость накапливается! Мы не можем позволить себе отдохнуть. Все из-за того, что просто не знаем как. Да и когда отдыхать? Нам кажется, что муж не так держит на руках ребенка, не так его успокаивает, не так играет, не так говорит, не так одевает. Мы делаем замечания мужу, иногда выходит грубо. А потом плачемся подругам, что муж совсем не помогает с карапузом.

Мы ждем любимого супруга с работы. С интересом спрашиваем, как прошел его день. Но муж уставший, и говорить дома про работу у него нет желания. А нам иногда так хочется поменяться с ним местами: ходить на работу, общаться со взрослыми людьми. Часто мужья не понимают нас: «От чего ты устаешь, ты же дома сидишь?» Мы не понимаем их: «А ты от чего устаешь?»



Ожидание помощи от мужа, чтобы он побыл с ребенком хоть чуть-чуть, приводит к ворчанию и злости. Кажется, что он слишком медленно все делает: моет руки, переодевается, идет ужинать... И мы начинаем раздражаться на него за его медлительность, ведь мы не можем себе позволить быть медлительной. Важно замечать, что именно вас раздражает в других, как правило, это будет именно то, что вы не позволяете себе. А ведь муж так мало времени бывает дома. И, казалось бы, этим временем надо дорожить и проводить его качественно. А у нас не получается, в первую очередь из-за усталости... Мы срываемся и на ребенка, и на мужа.

Я тот детский психолог, который считает, что роднее мужа

и жены нет никого. Ведь дети быстро вырастают, братья и сестры строят свою жизнь, родители умирают... Поэтому я всегда говорю молодым родителям: «Берегите друг друга!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.