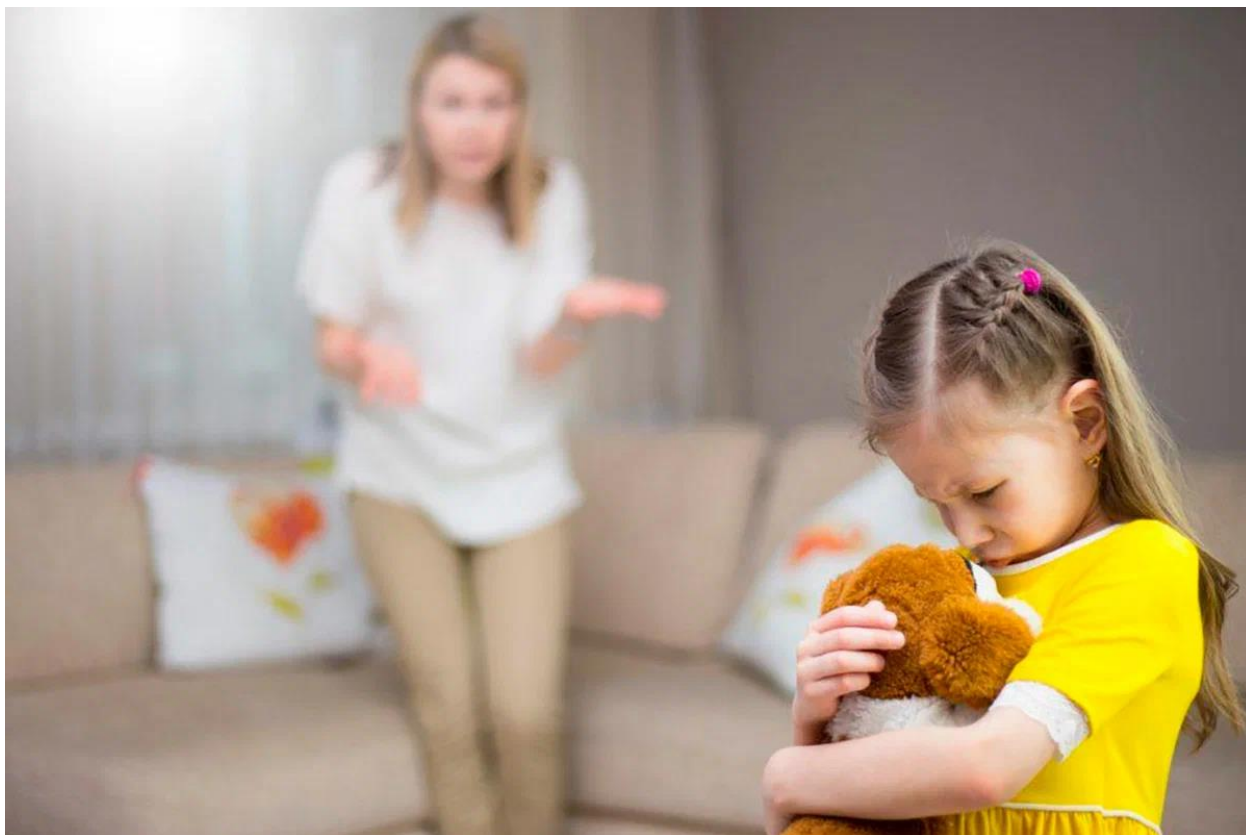


ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ И ЗЛОСТИ НА РЕБЁНКА



Рождение ребёнка чаще всего приносит в нашу жизнь счастье и радость. Ожидаемое появление и дальнейший процесс воспитания детей меняет каждого из нас. Но иногда сталкивает с осознаваемыми или неосознаваемыми, невысказанными чувствами и обидами.

Трудно спорить с тем, что родительство – это не только «второе детство», но вместе с тем и огромный труд. Поэтому родители не всегда понимают, почему так сильно злятся на собственного ребёнка и испытывают чувство вины. Очевидно, что предпосылками такого их состояния может быть что угодно. Как найти первопричину и осознать, что вы – всё равно хороший родитель?

Сохранить чувство баланса, суметь постоянно не допускать потерю чувства контроля за своим поведением, претерпевая столько изменений, сколько происходит в вашей жизни с появлением ребёнка – задача не из лёгких.

Особенно актуально такое, если это ваш первый малыш. Поэтому появляющееся иногда чувство злости на собственного ребёнка в каком-то смысле вполне естественно. Когда не стоит ругать себя, а когда нужно задуматься?

Чтобы разобраться в ситуации, необходимо задать себе очень конкретные и важные вопросы и честно ответить на следующие из них:

1. Почему вы так остро реагируете? Ни для кого не секрет, что дети могут считывать накал родительских эмоций и переносить их на своё поведение. В такие моменты они становятся родительским зеркалом. Впитывая ваши негативные и экспрессивные проявления как губка, они набираются и выплескивают это в ответ. Задумайтесь: насколько вы готовы вести себя немного сдержаннее рядом с ребёнком, что надо научиться делать, чтобы сохранять контроль за собственным состоянием?

2. Уделяете ли вы должное внимание ребёнку? Ребёнок может шкодить и капризничать для привлечения внимания, когда один или оба родителя не уделяют ему качественное время (без телефона, с играми на природе, например). В такой ситуации необходимо понаблюдать за тем, какое количество качественного внимания вы отдаёте своему ребёнку. Хватает ли малышу того, что вы ему даёте?

3. Не устали ли вы? Быть родителем совсем непросто, а иногда и очень тяжело. Вполне может быть, что вы просто устали и обессилели от активного и ответственного стремления выполнять все свои родительские обязанности. Чтобы восстановить ресурс, постарайтесь найти время на себя, побыть в тишине, заняться любимым делом – в общем, расслабиться. И, что важно – не стесняйтесь обращаться за помощью к бабушкам и дедушкам, друзьям или няне, если у вас есть такая возможность.

4. Находитесь ли вы во взрослой позиции? К сожалению, взрослые часто сами ведут себя, как дети. Они не могут взять ответственность за свои эмоции и злятся на эмоциональные всплески своего ребёнка. Важно это уловить и перестать конкурировать с малышом. Помните, что он проходит этот путь впервые и единственный раз. Вы свой опыт уже получили. Сосредоточьтесь лучше на прекрасном опыте родительства.

5. Чего вы ожидаете от ребёнка? Зачастую родители завышают свои требования к маленькому человеку, навешивают на своего ребёнка ярлыки и ожидают от малыша невозможного. Причины здесь разные. Например, это могут быть ваши нереализованные детские мечты или серьёзная зависимость от общественного мнения. Необходимо с этим работать, чтобы ваш ребёнок не стал жертвой такого отношения, и исключить из лексикона фразы типа: «Вот у Оли сын пятёрку получил, а ты...», «Мог бы сделать, как мать просит!», «Я думала, ты не такой...» и др. Не стоит оценивать своего уникального ребенка мерками других. Попробуйте снизить значимость чужого мнения и учитывать своеобразие вашего ребенка, перестаньте переносить на ребёнка свои ожидания. Он же вам изначально ничего не должен. Даже по праву рождения.

6. Как родители вели себя с вами? То, как родители ведут себя с нами в детстве, мы чаще всего принимаем за истинно правильную модель поведения. Например, если вы были для родителей удобным(ой) и они чрезмерно подавляли вашу волю, вполне логично, что вы будете ожидать от своего ребёнка того же. Важно это распознать и честно себе признаться, что вы хотите, чтобы ребёнок потакал вашим проекциям. Но мы ведь помним, что он не обязан так делать, верно?

7. Не разочарованы ли вы в роли родителя? Возможно, ваши ожидания от родительства были несколько иными. В нашем обществе материнство и отцовство могут быть несколько романтизированы. Никто не говорит о практической составляющей этого прекрасного опыта – бессонных ночах, подгузниках, кризисе трёх лет и пубертатном периоде. Стоит принять сложившуюся реальность и научиться жить в ней без обвинений и возгласов о том, что это сложнее, чем вы думали. Попробуйте сосредоточиться на позитивных моментах.

Что со всем этим делать? По пунктам с вышеприведенными вопросами теоретически всё, вроде, ясно. А что на практике?

Вот примерный алгоритм действий, который может помочь вам преодолеть обсуждаемые здесь трудности:

— Понаблюдайте, в какой именно момент вы начинаете злиться на малыша. Попробуйте понять, почему возникает злость.

— Постарайтесь успокоиться. Помочь в этом могут дыхательные практики или счёт. Если ситуация накалена до предела – попробуйте выйти из комнаты.

— Научитесь различать беспочвенную агрессию и злость «по делу», ведь ребёнок действительно может сделать что-то из ряда вон выходящее.

— Попробуйте заменить агрессию разговором – аргументированная информация, сказанная малышу спокойно, дойдёт до него гораздо быстрее, и с большей вероятностью он вас услышит.

Бывает так, что ребёнок действительно «перегибает палку». Однако чаще всего его поведение – ответ на какие-то действия взрослых, а ваши реакции на них – последствия несбывшихся ожиданий и проекций. Разобраться во всём самостоятельно может быть сложно, особенно если речь идёт о неконтролируемой агрессии.

Поэтому, если вам не удастся справиться с проблемой самостоятельно, вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем.

Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте родители28.амур-иро.. Консультации оказываются на безвозмездной основе, бесплатно.

Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247