ДЕЛО ВО МНЕ

У вас такое бывает, вы повторили что-то своему ребёнку уже пятнадцать раз, а он вас словно не слышит? Старший нарочно выхватывает игрушку у брата или сестры, малыш рыдает. Или так: ребёнок поёт одну и ту же песню заунывным голосом уже полчаса. Кричит «я сам» и немедленно разбивает тарелку с кашей об пол.

Тут же хочется спросить: что с тобой не так? Но не спешите. Почему так происходит и как нам, взрослым, научиться держать ситуацию под контролем?

Для того, чтобы в этом разобраться, нужно понимать основные причины таких явлений:

1. "Я недостаточно чётко объясняю и ребёнок не может меня понять"

Пример. Маму страшно раздражает, что дочь после чистки зубов так сильно сплёвывает пасту, что постоянно забрызгивает зеркало в ванной. Мелочь? Ну да, но порой родителя это изрядно начинает раздражать. Мама каждый день утром и вечером: «Сколько можно! Опять! Я же сто раз уже сказала, что нужно быть аккуратнее!»

Решение. Если из раза в раз ты повторяешь человеку одно и то же, но изменений не возникает, вероятно, проблема в том, как именно ты это объясняешь. В одно утро мама начала чистить зубы одновременно с дочкой, но прежде чем прополоскать рот, сказала: "хочешь, я покажу, как плюёт настоящий профессионал?" Прицелившись, аккуратно плюнула в самый центр раковины и сказала: "Давай, ты тоже можешь стать профи!" Она радостно повторила, и всё вышло отлично и аккуратно. Теперь после чистки зубов нужно лишь сказать: "А теперь — профессионал!". И обе смеются, зеркало чистое, настроение хорошее.

2. "Я устал(а) / плохо себя чувствую"

Пример. Днем мама забирает из сада младшую, потом идёт за старшей и к подъезду подходит после полуторачасового непрерывного пешего хода, нагруженная коляской, рюкзаком и пакетами из супермаркета. Дочь без умолку болтает, лезет под ноги и виснет на коляске. Обычно к концу такого похода у мамы лопает терпение, она звереет и перед самым заходом в подъезд ,если не раньше, срывается на неё. Дочь - рыдает, вечер проходит напряжённо.

Решение. На подходе к подъезду мама говорит: «Малыш, давай ты сейчас помолчишь и быстро поднимешься к квартире, а я втащу коляску, и дома мы продолжим играть в слова. Я немного устала и могу злиться: не на тебя, а на ситуацию». Девочка спокойно принимает этот маленький тайм-аут, а мама получает свои две минуты тишины в момент усталости. Теперь, даже если её раздражение все же вырывается наружу, дочь сразу спрашивает: "Ты злишься на меня или на ситуацию?". "На ситуацию, малыш, извини, с тобой всё в порядке".

3. "Я злюсь на самого себя"

Пример. Сегодняшний день, дети спокойно играют, родитель выполняет работу на компьютере. Ему требуется срочно отправить начальнику отчёт/внести правки в текст/подкорректировать проект по просьбе заказчика. Он начинает злиться на себя: за то, что "дотянул" до момента, когда "сроки горят"/написал неидеальный текст/за то, что не сумел выстроить с заказчиком отношения так, чтоб он не дёргал по ходу подготовки проекта. Родитель погружается в саможаление и саморугание. И тут ребёнок говорит: «Я хочу есть». И получает в ответ: «Ты же только что ела! Сколько можно! Почему тебе всё время нужно меня дёргать?»

Решение. Почувствовав, что настроение падает, а рядом дети, родитель убеждает себя: моя обида не имеет никакого отношения к детям. Вот прямо проговаривает в голове: «Ты расстроен(а) из-за переписки с заказчиком, тебе обидно, что ... ты злишься, потому что ....у тебя нет достаточной уверенности в себе, чтобы ... ты чувствуешь себя виноватым(ой) перед ним и злым(ой) на него. Это очень обидно, но дети тут ни при чем».

Вслух говорим: «Малыш, у меня тут небольшие проблемы по работе, пожалуйста, дай мне 10 минут, и после этого я опять смогу с тобой быть». Говорим это ещё даже до того, как дети что-то захотели, чтобы дать им понять, что у папы/мамы напряжённый момент. Берём тайм-аут, восстанавливаемся и снова можно быть в строю.

4. "Я злюсь на собственные детские воспоминания"

Пример. Дочь в пять лет решила отрастить длинные волосы, каждое утро девочка с мамой скандалят. Мать пыталась расчесать эту паклю, дочь же ужасно вопила. В конце концов, мать выходит из себя, и кричит: «Тогда причёсывайся сама!» Ребенок начинает плакать.

И тут мать вспоминает. В детстве у нее была толстая коса до пояса. Каждый раз её мама так сильно дёргала дочь за волосы во время причёсывания, что та начинала плакать, мать кричала, и это продолжалось каждое утро. Причёсывание в её детстве было пыткой. И именно это ощущение она и перенесла на свою дочь, воспроизведя эпизод из прошлого.

Решение. Тут всё выровнялось, как только родитель осознал, в чём корень проблемы, и отношение к ней изменилось. Мама вспомнила себя маленькую, свои ощущения, эмоции, боль и слезы, и вместо раздражения начала ощущать искреннее сочувствие. И к себе маленькой, и к своей дочери. В целом ребенок не стал терпеливее, она всё так же ныла— даже при самом бережном распутывании её колтунов. Но её возражения перестали так раздражать. Вместо криков со стороны родителя появились шутки или отвлекающие разговоры, чтобы причёсывание проходило проще и быстрее.

5. "Я злюсь на кого-то из близких"

Пример. Утро, сборы в школу и в сад, младшая размазала по столу кашу, старшая ещё в пижаме, хотя через 15 минут нужно выходить. Папа накануне до четырёх утра смотрел сериалы и теперь никак не может проснуться. Младшая, вся в каше, хочет сидеть только у мамы на руках, которая берет её и одновременно пытается причесать старшую, младшая хватает старшую за волосы, та орет, наступает Апокалипсис. Жена безумно зла на мужа: "если бы он мог проснуться и взять на себя одну из девочек, мне было бы легче, но он спит!" В итоге она срывается на детей.

Решение. Чувствуя, что раздражение возрастает, мама, как и в предыдущей ситуации, быстро определяет на что же именно она злится, и направляет свой гнев на объект, его вызвавший. Детский сумбур с утра — это нормально, и повода ругать детей здесь нет! Зато есть повод обсудить с мужем проблему утренних сборов и поделить обязанности. Если такая ситуация повторяется из раза в раз, он спокойно спит, пока жена в панике с орущими детьми мечется по квартире, возможно, проблема во взаимоотношениях с мужем, а дети тут опять же ни при чём.

Польза подобного анализа ситуации ещё и в том, что не только взрослый учится лучше понимать себя и свои эмоции, находить проблемные места. Дети, глядя на реакцию родителей, тоже начинают прислушиваться к себе.

Другим вечером девочки играют в детской, вдруг крик, шум, рёв: младшая схватила игрушки старшей, старшая их отобрала и зло накричала. Тут вдруг слышится, как одна из них говорит сестре: «Извини меня, пожалуйста, за то, что я на тебя накричала. Я тебя люблю, но я очень зла, что ты сломала мой домик для пони. Мне неприятно и обидно».