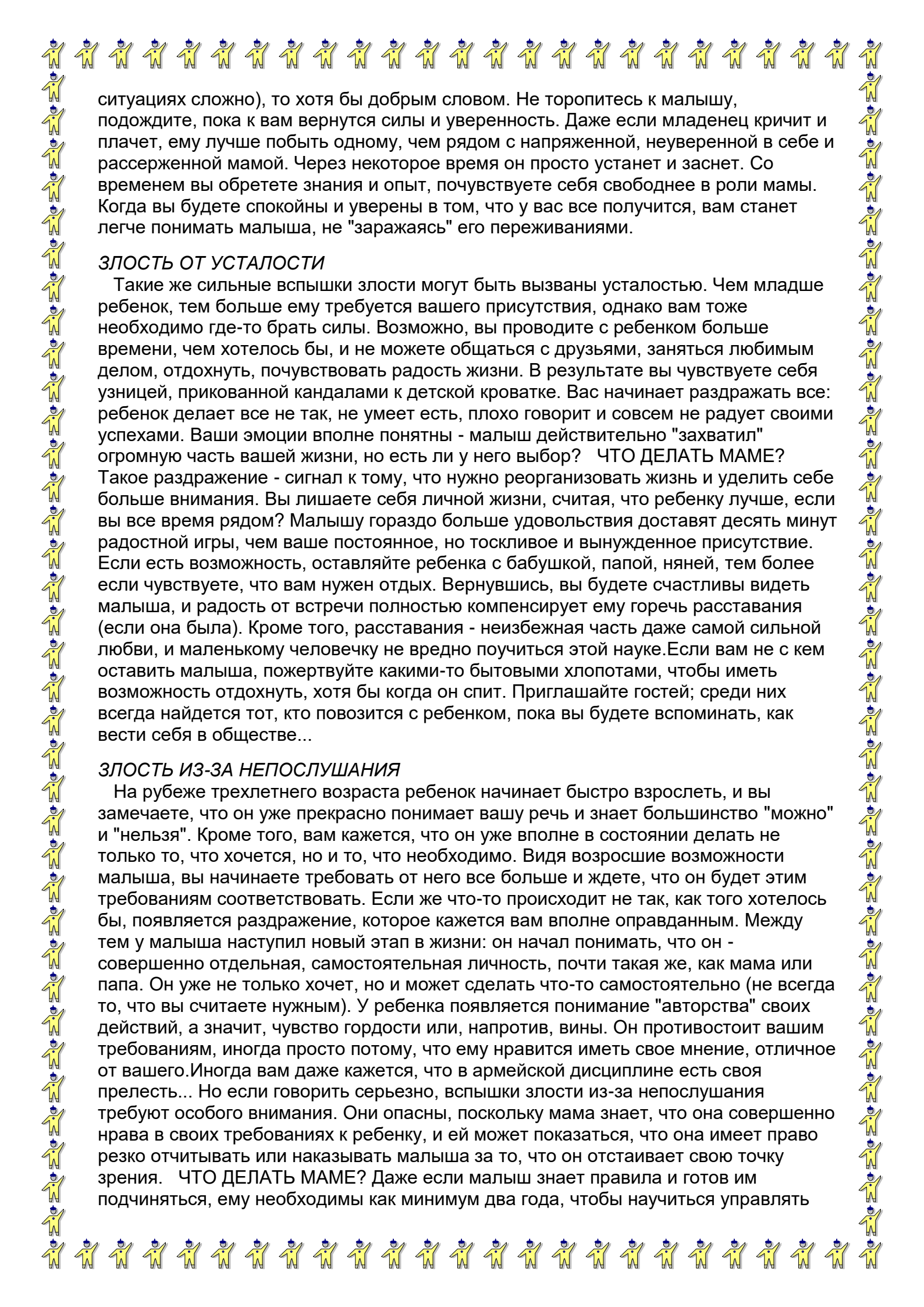


Консультация ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ? воспитатель Рожина А.В.

Когда на вас впервые накатил волна раздражения на ребенка, из-за того что он сделал что-то не так, вы наверняка почувствовали мучительную смесь растерянности, смятения и вины: "Если я так реагирую, значит я - плохая мать?" Возможно вам станет легче, если вы узнаете, что подобные чувства знакомы почти каждой маме, особенно если она много времени проводит с ребенком. Однако такими переживаниями неприятно делиться, и весь ужас, оттого что вы чуть не ударили беспомощного малыша, остается с вами навсегда, как самая страшная тайна. Если всем людям свойственно время от времени раздражаться и злиться, то почему этих эмоций так боятся? Вероятно, потому, что многие взрослые, подобно детям, не умеют разграничивать свои чувства, желания и действия. Так, чувство раздражения, едва зародившись, превращается в желание накричать, ударить, бросить, и это желание, в свою очередь, стремится немедленно реализоваться. Для ребенка подобное поведение нормально, поскольку чувства захватывают его целиком и он еще не умеет контролировать и останавливать себя. Но у взрослого человека всегда должен быть зазор между желанием и действием, возможность прислушаться к своим чувствам и только после этого решить, стоит ли делать то, что пришло на ум... Между тем злость - вполне нормальное и иногда даже полезное чувство, особенно если вы умеете правильно обращаться с ним. Оно говорит о необходимости перемен и дает силы для действий. Попробуем разобраться, что же такое материнская злость, откуда она берется и что с ней делать.

ЗЛОСТЬ ОТ БЕССИЛИЯ И ОТЧАЯНИЯ

Наиболее необъяснимые и пугающие приступы ярости вызывают, как ни странно, самые маленькие дети. Новорожденный выглядит беспомощно и беззащитно, а его поведение зачастую бывает непонятно молодым мамам, которые хотят во что бы то ни стало прекратить крик и слезы малыша, но обычно не знают как, поскольку им не всегда удается понять, чего же не хватает ребенку в данный момент. А иногда ему нужно всего лишь немного времени, чтобы успокоиться! Все это выглядит очевидным, лишь когда малыш сладко посапывает в своей кроватке. Но как только он начинает надрываться от крика, а вы не в силах его успокоить, вы теряете уверенность в собственных силах ("Я никогда не смогу этого прекратить!") и думаете лишь о том, что этот надрывающий душу крик никогда не закончится. Такие ощущения могут быть знакомы не только "плохим" мамам, но и самым обыкновенным. И именно в эти моменты вы рискуете встретиться с собственной яростью, что, вероятнее всего, расстроит вас окончательно. "Я плохая мать... Мне нельзя было становиться матерью!" - эти нелюбимые "открытия" выбивают вас из колеи, в эти минуты вам хочется, чтобы пришел кто-то и успокоил вас обоих. А от понимания, что этого не произойдет и вам придется самой справляться с пока неподвластными вам обстоятельствами, отчаяние лишь усиливается. **ЧТО ДЕЛАТЬ МАМЕ?** Поскольку раздражение не имеет никакого отношения к малышу, а вызвано вашим собственным бессилием, вам лучше отойти от ребенка. Нельзя дать другому больше, чем имеешь: вы не сможете успокоить ребенка, пока не успокоитесь сами. Пытаясь "подстроиться" под малыша, чтобы понять, чего он хочет, вы невольно "заразились" его беспомощностью, страхом, беспокойством, что и вызвало эмоциональную вспышку. Возможно, чтобы прийти в себя, вам достаточно выйти из комнаты, остаться одной, несколько минут не видеть сморщенного личика и отдохнуть от пронзительного крика. Нет ничего плохого в том, чтобы позвонить кому-то, кто поможет, если не советом (советовать в таких



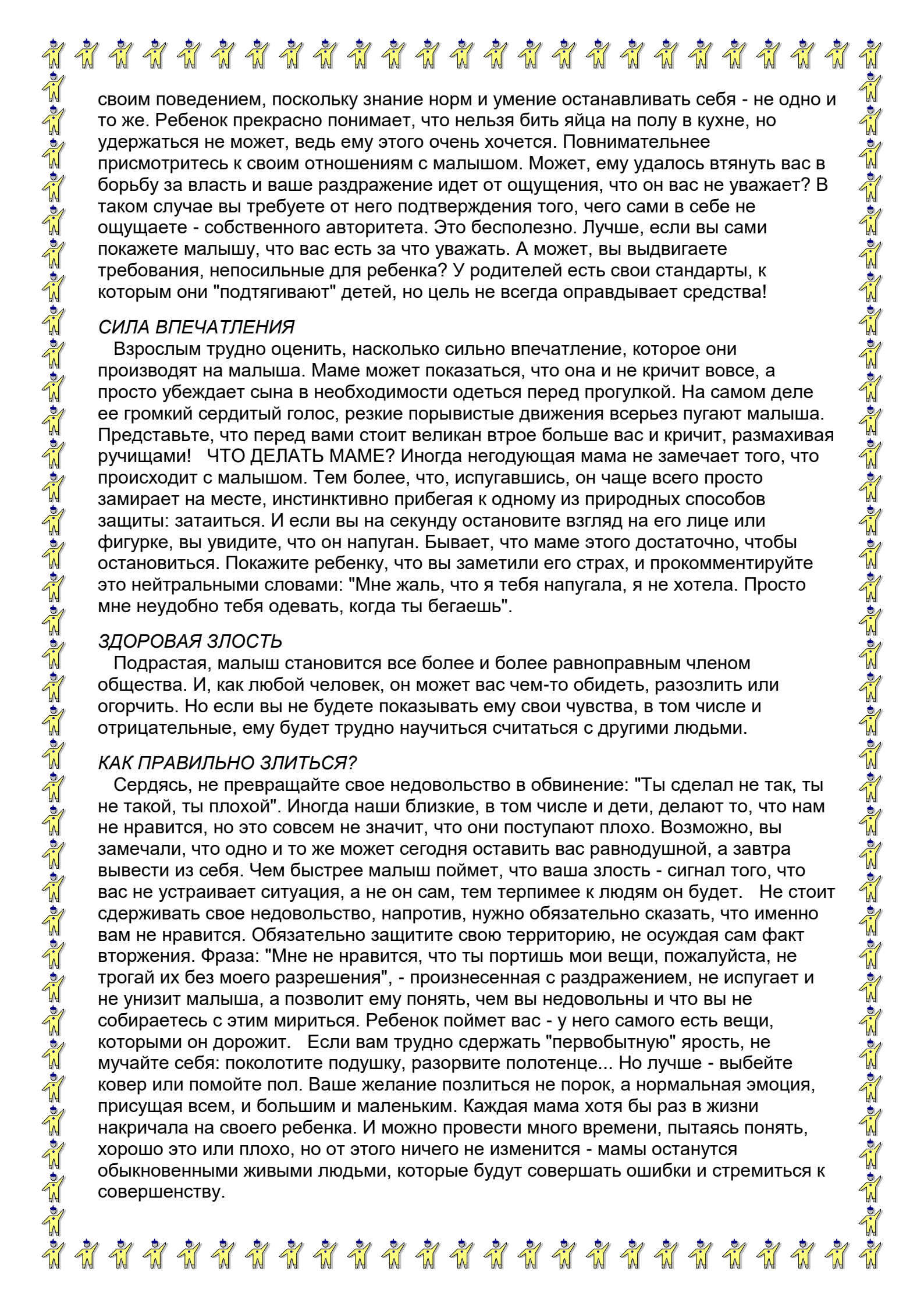
ситуациях сложно), то хотя бы добрым словом. Не торопитесь к малышу, подождите, пока к вам вернутся силы и уверенность. Даже если младенец кричит и плачет, ему лучше побыть одному, чем рядом с напряженной, неуверенной в себе и рассерженной мамой. Через некоторое время он просто устанет и заснет. Со временем вы обретете знания и опыт, почувствуете себя свободнее в роли мамы. Когда вы будете спокойны и уверены в том, что у вас все получится, вам станет легче понимать малыша, не "заражаясь" его переживаниями.

ЗЛОСТЬ ОТ УСТАЛОСТИ

Такие же сильные вспышки злости могут быть вызваны усталостью. Чем младше ребенок, тем больше ему требуется вашего присутствия, однако вам тоже необходимо где-то брать силы. Возможно, вы проводите с ребенком больше времени, чем хотелось бы, и не можете общаться с друзьями, заняться любимым делом, отдохнуть, почувствовать радость жизни. В результате вы чувствуете себя уязвимой, прикованной кандалами к детской кроватке. Вас начинает раздражать все: ребенок делает все не так, не умеет есть, плохо говорит и совсем не радуется своими успехами. Ваши эмоции вполне понятны - малыш действительно "захватил" огромную часть вашей жизни, но есть ли у него выбор? **ЧТО ДЕЛАТЬ МАМЕ?** Такое раздражение - сигнал к тому, что нужно реорганизовать жизнь и уделить себе больше внимания. Вы лишаете себя личной жизни, считая, что ребенку лучше, если вы все время рядом? Малышу гораздо больше удовольствия доставят десять минут радостной игры, чем ваше постоянное, но тоскливое и вынужденное присутствие. Если есть возможность, оставляйте ребенка с бабушкой, папой, няней, тем более если чувствуете, что вам нужен отдых. Вернувшись, вы будете счастливы видеть малыша, и радость от встречи полностью компенсирует ему горечь расставания (если она была). Кроме того, расставания - неизбежная часть даже самой сильной любви, и маленькому человечку не вредно поучиться этой науке. Если вам не с кем оставить малыша, пожертвуйте какими-то бытовыми хлопотами, чтобы иметь возможность отдохнуть, хотя бы когда он спит. Приглашайте гостей; среди них всегда найдется тот, кто повозится с ребенком, пока вы будете вспоминать, как вести себя в обществе...

ЗЛОСТЬ ИЗ-ЗА НЕПОСЛУШАНИЯ

На рубеже трехлетнего возраста ребенок начинает быстро взрослеть, и вы замечаете, что он уже прекрасно понимает вашу речь и знает большинство "можно" и "нельзя". Кроме того, вам кажется, что он уже вполне в состоянии делать не только то, что хочется, но и то, что необходимо. Видя возросшие возможности малыша, вы начинаете требовать от него все больше и ждете, что он будет этим требованиям соответствовать. Если же что-то происходит не так, как того хотелось бы, появляется раздражение, которое кажется вам вполне оправданным. Между тем у малыша наступил новый этап в жизни: он начал понимать, что он - совершенно отдельная, самостоятельная личность, почти такая же, как мама или папа. Он уже не только хочет, но и может сделать что-то самостоятельно (не всегда то, что вы считаете нужным). У ребенка появляется понимание "авторства" своих действий, а значит, чувство гордости или, напротив, вины. Он противостоит вашим требованиям, иногда просто потому, что ему нравится иметь свое мнение, отличное от вашего. Иногда вам даже кажется, что в армейской дисциплине есть своя прелесть... Но если говорить серьезно, вспышки злости из-за непослушания требуют особого внимания. Они опасны, поскольку мама знает, что она совершенно права в своих требованиях к ребенку, и ей может показаться, что она имеет право резко отчитывать или наказывать малыша за то, что он отстаивает свою точку зрения. **ЧТО ДЕЛАТЬ МАМЕ?** Даже если малыш знает правила и готов им подчиняться, ему необходимы как минимум два года, чтобы научиться управлять



своим поведением, поскольку знание норм и умение останавливать себя - не одно и то же. Ребенок прекрасно понимает, что нельзя бить яйца на полу в кухне, но удержаться не может, ведь ему этого очень хочется. Повнимательнее присмотритесь к своим отношениям с малышом. Может, ему удалось втянуть вас в борьбу за власть и ваше раздражение идет от ощущения, что он вас не уважает? В таком случае вы требуете от него подтверждения того, чего сами в себе не ощущаете - собственного авторитета. Это бесполезно. Лучше, если вы сами покажете малышу, что вас есть за что уважать. А может, вы выдвигаете требования, непосильные для ребенка? У родителей есть свои стандарты, к которым они "подтягивают" детей, но цель не всегда оправдывает средства!

СИЛА ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Взрослым трудно оценить, насколько сильно впечатление, которое они производят на малыша. Маме может показаться, что она и не кричит вовсе, а просто убеждает сына в необходимости одеться перед прогулкой. На самом деле ее громкий сердитый голос, резкие порывистые движения всерьез пугают малыша. Представьте, что перед вами стоит великан втрое больше вас и кричит, размахивая ручищами! ЧТО ДЕЛАТЬ МАМЕ? Иногда негодующая мама не замечает того, что происходит с малышом. Тем более, что, испугавшись, он чаще всего просто замирает на месте, инстинктивно прибегая к одному из природных способов защиты: затаиться. И если вы на секунду остановите взгляд на его лице или фигурке, вы увидите, что он напуган. Бывает, что маме этого достаточно, чтобы остановиться. Покажите ребенку, что вы заметили его страх, и прокомментируйте это нейтральными словами: "Мне жаль, что я тебя напугала, я не хотела. Просто мне неудобно тебя одевать, когда ты бегаешь".

ЗДОРОВАЯ ЗЛОСТЬ

Подрастая, малыш становится все более и более равноправным членом общества. И, как любой человек, он может вас чем-то обидеть, разозлить или огорчить. Но если вы не будете показывать ему свои чувства, в том числе и отрицательные, ему будет трудно научиться считаться с другими людьми.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗЛИТЬСЯ?

Сердясь, не превращайте свое недовольство в обвинение: "Ты сделал не так, ты не такой, ты плохой". Иногда наши близкие, в том числе и дети, делают то, что нам не нравится, но это совсем не значит, что они поступают плохо. Возможно, вы замечали, что одно и то же может сегодня оставить вас равнодушной, а завтра вывести из себя. Чем быстрее малыш поймет, что ваша злость - сигнал того, что вас не устраивает ситуация, а не он сам, тем терпимее к людям он будет. Не стоит сдерживать свое недовольство, напротив, нужно обязательно сказать, что именно вам не нравится. Обязательно защитите свою территорию, не осуждая сам факт вторжения. Фраза: "Мне не нравится, что ты портишь мои вещи, пожалуйста, не трогай их без моего разрешения", - произнесенная с раздражением, не испугает и не унижит малыша, а позволит ему понять, чем вы недовольны и что вы не собираетесь с этим мириться. Ребенок поймет вас - у него самого есть вещи, которыми он дорожит. Если вам трудно сдерживать "первобытную" ярость, не мучайте себя: поколотите подушку, разорвите полотенце... Но лучше - выбейте ковер или помойте пол. Ваше желание позлиться не порок, а нормальная эмоция, присущая всем, и большим и маленьким. Каждая мама хотя бы раз в жизни накричала на своего ребенка. И можно провести много времени, пытаясь понять, хорошо это или плохо, но от этого ничего не изменится - мамы останутся обыкновенными живыми людьми, которые будут совершать ошибки и стремиться к совершенству.