**Как перестать раздражаться на ребенка?**

«Я кому сказала!», «Сколько раз повторять!», «Что ты опять делаешь!» — в очереди к врачу, на детских площадках, в автобусе, в магазине, раздевалке детского сада или школы всюду родители прикрикивают, стыдят, угрожают своим собственным детям. В наше время в детско-родительских отношениях царствует раздражение. Почему родители так часто раздражаются и что с этим делать

**Причины раздражения**

**1. «Давай, быстрей»**

У современного человека, казалось бы, есть всё: компьютеры, телефоны, автомобили, микроволновки и другие вещи, призванные упрощать жизнь. Отчаянно не хватает только самого важного — времени. Ускоренный темп жизни несёт нас вперёд напролом. И если что-то или кто-то хоть чуточку старается затормозить нас — это жутко раздражает. И это понятно. Посудите сами.

Утром надо быстрее затолкнуть ребенка в садик и успеть на работу. Вечером, ребёнок хочет показать рисунок, пообниматься, сидя на коленках, погулять. Нет — кружки! После кружка, быстрее домой. Ещё ведь обед приготовить, с мелкими хозяйственными делами разделаться, помочь старшему приготовить уроки и, хотя бы немного, отдохнуть. Потом быстрее спать, чтобы завтра начать с начала. Не удивительно, что от стотысячной просьбы ребёнка «я хочу последний раз скатиться с горки», мама может взорваться.

**2. «Эмоциональные качели»**

С нашим поколением в детстве не очень-то церемонились. Заботиться о детских чувствах как-то было не принято. Со своими эмоциями мы справлялись сами, как уж могли. Многие чувствовали недостаток любви. И вот мы выросли и у нас появились собственные дети. «В нашей семье всё будет по-другому», — решили мы и начали на полную катушку считаться с чувствами наших детей.

И всё бы хорошо, да не так всё просто. Иногда дети садятся на шею и весело болтают оттуда ногами, чувствуя вседозволенность, иногда родители срываются на усвоенную в детстве модель детско-родительских отношений. Причины могут быть разные, итог один — родители рано или поздно срываются. Потом приходит чувство вины. Вот тут-то и начинаются качели.

В итоге мы то всё позволяем своим детям и пытаемся разобраться с их эмоциями и реакциями, то вдруг прорывается «да сколько можно с ним носиться!». Потом гонки по поводу «опять не сдержалась». Родитель пытается загладить свою вину. Чувство вины давит, не дает покоя, что опять приводит к раздражению. Так замыкается круг: раздражение — вина — раздражение. И чем дальше, тем выбраться из него всё сложнее.

**3. «Что обо мне подумают»**

«В группе с моим сыном девочка уже бегло читает, а мой ещё алфавит не может выучить». Так сокрушается мама и упускает из виду, что сыну только пять, и это в общем-то нормально, что он еще не умеет читать. Сейчас ему важнее сформировать любовь к чтению. Мама упускает из виду, что эта девочка может невзлюбить книги как раз из-за постоянного принуждения к чтению с раннего возраста. Если конечно она не вундеркинд, что случается не так уж часто. Но родитель, сравнивая своего ребёнка не в его пользу, начинает смотреть на него критично, придираться и постоянно одергивать. Это убивает радость общения и неминуемо приводит к хроническому раздражению.

**Способы помириться с раздражением**

Именно не ПРИмириться, а ПОмириться. Примириться — значит опустить руки. Помириться — перестать воевать. С одной стороны, раздражение часть вас, а с самим собой воевать вредно. С другой стороны, хорошо бы помнить, что раздражение — это не вы сами, это только маленькая часть вас. И она не должна диктовать правила, по которым вам жить и взаимодействовать со своим ребёнком.

Иногда в это трудно поверить. Раздражение настолько наполняет человека, что ему кажется, он такой и есть: злой, нетерпимый, упрямый. Но это не так. Главное, помнить и повторять себе, как мантру: «Я хороший человек. Я добрый, чуткий, осознанный. Просто сейчас, в данной ситуации не сдержался, поступил слишком жёстко. В следующий раз у меня есть шанс выбрать другую реакцию».

**Первый способ «Письма»**

Есть такие вулканы, которые много-много лет не извергались, а потом раз — и, неожиданно для всех, из них вырывается лава. Их называют дремлющими. Так вот постоянно сдерживать раздражение и мило улыбаться, когда «всё достало», значит сидеть на вершине такого дремлющего вулкана. Когда он прорвется зависит от вашей стойкости. Кого-то хватает только на час, а кто-то терпит годами. В любом случае возможных исхода только два: либо вулкан начнёт извергаться и пострадают близкие, либо лава «разорвёт» его изнутри в виде аутоагрессии и пострадаете вы сами.

Поэтому не давайте раздражению нарастать. Для этого попробуйте сделать его более осязаемым при помощи техники «Письма». Положите перед собой ручку и чистый лист, но писать сразу не торопитесь. Сначала устройтесь удобнее, закройте глаза и представьте своё раздражение настолько чётко, насколько сможете. Как оно выглядит? Тёплое оно или холодное? Мягкое или твёрдое? Какое у него выражение лица, если оно есть? Где внутри себя вы его чувствуете?

Неправильных ответов нет. Главное, постарайтесь меньше «включать голову» и перейти на непосредственные ощущения. Вот пример, как представляют раздражение разные люди: «Оно мохнатое, чёрное, мягкое. Сидит в груди, посередине, ворочается с боку на бок». «Раздражение я чувствую в горле. Оно неясное, расплывчатое, как сгусток тумана. От него мне не хватает воздуха — я задыхаюсь». «Твёрдое, как камень. Лицо есть, оно злобно смотрит на меня. На лапах когти, но когда я притрагиваюсь к ним, они как будто исчезают и я чувствую лишь мягкие пушистые лапы».

Представили? Теперь пишите, обращаясь к этому существу по имени раздражение. Фразы начинайте с обращения к нему, как к отдельному от вас образу: «Раздражение, я думаю, что ты...», «Раздражение, я хочу тебя попросить о том, чтобы ты...», «Раздражение, ты только моя часть, поэтому...». Начинайте с этих фраз и пишите быстро, не задумываясь над ответами, чтобы вырвать из себя правду, от которой часто отгораживает нас ум. Перечитывать сразу не надо. Спрячьте лист в надёжное место. Утром перечитайте и порвите. Повторите, как минимум три дня подряд. Затем по мере необходимости.

**Второй способ «Ослабление контроля»**

Дети — это хаос, их сложно упорядочить. Их реакции, действия, помыслы не разложишь по полочкам. Да и нельзя этого делать. А мы, взрослые, привыкли всё контролировать. Отпускать вожжи страшно. Хочется всё знать наперёд. И вот мы требуем от детей «не скакать», запрещаем громко плакать, требуем успокоиться, переполняем их дни дополнительными занятиями.

Доверьтесь естественному развитию. Ослабьте контроль. Иногда реке надо просто позволить течь, а не пытаться изменить её течение в другую сторону. Вот ребёнок торопится рассказать вам, что сегодня произошло у него в садике. Он сбивается, не выговаривает звуки (а ведь сколько раз вы уже говорили ему, говорить чётко). Как хочется подправить! Сказать: «Где буква „эр“?».

Остановитесь на минутку. Ответьте себе на вопрос: что сейчас важнее — чёткое произношение или доверие и близость между вами? Расслабьтесь, ослабьте контроль и взгляните в его оживлённое лицо. Посмейтесь вместе с ним, а над звуками поработаете позже. Чуть позже. Сейчас ваш ребёнок доверчиво рассказывает вам о своей жизни. В строгости нет ничего плохого, если это не «строгость» с утра до вечера, которая воспринимается уже ребёнком, как неприятие его в целом.

Частой причиной раздражения становится детский плач. Взрослым трудно спокойно реагировать на плач детей. Это касается не только родителей. Я не раз наблюдала, когда ребёнок плачет, волнуются все: врачи, воспитатели, просто прохожие. В большинстве случаев все хотят прекратить крик любыми способами, потому что крик, плач тоже воспринимается как потеря контроля над ситуацией.

И вот ребёнка стыдят, уговаривают, угрожают: «если не прекратишь, мама сейчас уйдёт», «гляди, на тебя все смотрят». Всё это, как правило, не помогает и опять появляется раздражение. Здесь тоже можно ослабить контроль. Молча обнимите ребёнка. Не уговаривайте его перестать, не обещайте купить шоколадку, не обращайте внимание на «сердобольных» бабушек, которые пугают полицейским. Просто позвольте ему плакать — ему нужно время, чтобы пережить боль, обиду, потерю любимой игрушки или разочарование от того, что вы не купили ему «Чупа-чупс». Ваш ребёнок должен быть уверен, вы рядом. Только после того, как он успокоится, можно начать диалог.

**Третий способ «Прощение»**

Чтобы разорвать замкнутый круг «раздражение-вина-раздражение», надо научиться себя прощать. В конце концов, вы родитель и имеете право настоять на своём, когда это нужно. Даже, если сорвались на ребёнка зря, простите себе этот промах. Простить, не значит забыть. Допустим, ребёнок неловко повернулся и опрокинул чашку с молоком. Вы отругали его и отправили в кровать. И вот теперь он спит, а вы ворочаетесь с боку на бок и думаете: «Зря я так, он же не специально, да и вообще всегда я...». И пошло, поехало. Назавтра встанете с больной головой, в плохом настроении и к вечеру опять на ребёнке же и сорвётесь.

Попробуйте более рациональный путь: «Признаю, накричала я на него зря. А как поступить было бы правильно?». Прокрутите ситуацию с самого начала. Посмотрите на неё как бы со стороны. Например, как будто смотрите сверху или по телевизору. Теперь тоже самое, но уже с другим концом. Как бы вы сейчас отреагировали на опрокинутую чашку? Возможно так. Поймав испуганный взгляд ребёнка, сказали бы ему, не фиксирую особого внимания на произошедшем: «Ничего страшного. Тебе помочь вытереть или сам справишься?». Таким образом вы направляете свои реакции в нужное русло.

Примите себя целиком со всеми своими чувствами. Раздражение тоже имеет право в вас быть. Не отрицайте его в себе. Оно тоже полезно. Например, сигналит вам, когда нарушают ваши личные границы.

**Четвёртый способ «Замедление»**

Это о том, что надо ловить момент. Слушайте, когда ребёнок рассказывает, обнимайте перед тем, как оставить его в садике. Лучше оставьте грязной посуду, но найдите время почитать ему на ночь книжку. Выслушайте, когда он расстроен.

При слишком большой загруженности, постарайтесь избавиться от не слишком необходимых дел. Может быть, даже отказаться от каких-то кружков в пользу совместного времяпрепровождения. Осознайте, что постоянно стремясь «успеть», мы теряем что-то важное в жизни. Когда будут правильно расставлены приоритеты, раздражение уйдёт без борьбы, как бы само собой. В бешенной гонке мы часто упускаем то, что обычно запоминается на всю жизнь — моменты.

Слушайте, не нарушайте связь между вами. Это занимает меньше времени, чем вам кажется. Первое время, скорее всего, будет сложно. Это нормально, ведь вы так долго спешили. Если беспокойство слишком сильно и не даёт вам расслабиться, мысленно ограничьте время: «Я буду активно слушать сына десять минут, потом попрошу начать одеваться». Только не говорите этого ребёнку. И если он «не уложился», не прерывайте грубо. Мягче, ведь он не сделал ничего плохого, верно? Просто вы для него сейчас самый важный человек.

И напоследок хочу сказать: по-другому — можно! Родители признаются, что иногда кричат на ребёнка просто по привычке. Одна мама с удивлением рассказала мне о своём открытии: «Даже собака быстрее успокаивается, если я на неё не ору».

**Автор статьи:** [Бочечко Наталья Сергеевна](https://medalvian.ru/zhurnal/avtory/bochechko-natalya-sergeevna/)