

Как перестать кричать на ребенка: советы психолога

Для многих мам проблема контроля своих эмоций очень актуальна. Они жалуются, что часто их терпение не выдерживает, и они срываются на крик. Потом винят себя, дают обещание больше так не делать, но через какое-то время происходит новый «взрыв» эмоций. Так какие же причины заставляют женщину кричать на своего ребенка.

Причина 1. Усталость

Я более, чем уверена, что половина случаев таких срывов возникает по причине усталости. Причем часто это даже не физическая усталость, а психологическая.

Мамы так часто взваливают на себя непосильный груз в виде обязанностей, требований того, что должна делать хорошая мама. Хорошая мама должна обеспечить ребенка полезным питанием, должна делать с ним уроки, должна следить, чтобы он был опрятно одет. И еще много таких «должна». И именно от этих долженствований чаще всего и устает мама.

Если Вы читаете эту статью, значит, Вы уже хорошая мама. Вы беспокоитесь о своем малыше, любите его, тревожитесь о его комфорте. Просто нужно что-то переосмыслить и изменить.

Причина 2. Злость на другого человека

Часто так бывает, что непослушание детей становится всего лишь поводом, который побуждает маму выплеснуть накопившуюся агрессию. Например, мама злится на папу за то, что их отношения складываются не так, как хотелось бы. И тогда любая мелочь может вызвать приступ раздражения или заставить маму сорваться на крик.

Пример из практики. Ко мне пришла мама Оля, у которой было двое деток. Она была в браке с человеком, которого уже не любила. Но не уходила от него, так как считала, что не может оставить детей без отца. Однако необходимость жить с нелюбимым человеком вызывала у нее раздражение и усталость. И когда дети шалили, она срывалась на них. Она переносила свою злость к их отцу на детей. Хотя, они тут были не при чем.

Причина 3. Чувство вины

Как это не парадоксально звучит, но очень часто за агрессией может прятаться чувство вины. И снова пример: Света, мама Катеньки 5 лет, была очень жизнерадостной, но тревожной мамой. Она частенько мучилась вопросами, хорошо ли она воспитывает дочь, все ли делает правильно. А от ошибок в воспитании, как известно, никто не застрахован.

Так, однажды, Катенька, заболела и ее положили в больницу. Мама очень переживала, чувствуя свою вину за случившееся. Когда они вышли из больницы, мама стала очень раздражительной. Любые ситуации, где она чувствовала свою беспомощность, как мама, и вину за свое несовершенство, вызывали у нее злость. Ведь вину и беспомощность она не осознавала.

Причина 4. Ребенок ограничивает маму

Неоднократно видела примеры, когда мама не могла реализоваться в жизни «из-за ребенка». Например, не могла выйти на работу, так как «хорошие мамы не отдают ребенка в сад раньше 3-х лет». Или не встречаются с подругами, так как «хорошая мать не должна бросать ребенка на няnek». На консультации передо мной сидела Маша, которой 28 лет. Она была в декрете уже 3-й год. При этом весь ее досуг сводился к совместному времяпрепровождению с малышом, который часто болел. И Маша не решалась оставлять его с няней. Она часто раздражалась и срывалась на крик, когда ребенок не слушался. Виной тому было то, что Маше уже давно хотелось большей свободы, но она боялась. Так для нее малыш стал не радостью, а неприятным «ограничителем».

Таких причин очень много. Если Вы часто срываетесь на ребенке, поразмышляйте, что на самом деле стоит за Вашей злостью? Усталость, страх, вина, стыд?

И еще: если Вы читаете эту статью, значит, Вы уже хорошая мама. Вы беспокоитесь о своем малыше, любите его, тревожитесь о его комфорте. Просто нужно что-то переосмыслить и изменить. Помните, никто не застрахован от ошибок. И нет правильных или не правильных мам. Есть только Вы и Ваш ребенок. И ваша любовь друг к другу :)