Вы злитесь на своего ребёнка? Что вы - никогда!

|  |
| --- |
| В очень многих семьях и у многих людей есть такое понимание, что злятся только исключительно злые люди. Да что там про других людей говорить! Я и сама очень долгое время – большую часть своей жизни жила именно с таким убеждением.            И я боялась и не умела замечать у себя злость и уж тем более выражать её другим. Это для меня было табу. Я же хороший человек! А хороший человек не должен злиться!            И только когда я стала изучать гештальт-подход, то я стала больше понимать про эмоции. Про то, зачем и для чего они нам нужны и что с ними делать.            И тогда же появилось понимание, что так называемые негативные эмоции, от которых очень многие предлагают избавляться – это не совсем так. Не такие уж они и негативные. Такими их можно назвать очень условно. Потому что они несут с собой большую пользу. Они нам также нужны, как и так называемые позитивные эмоции.             В одной из своих статей я уже писала про то, для чего нам эмоции. В двух словах повторюсь. Они для нас как сигналы про то, насколько нам хорошо в жизни. Если это эмоции радости, удовольствия или удовлетворения и т.п., то наши какие-то важные потребности удовлетворены.            Если же мы испытываем эмоции раздражения, злости, печали, грусти, возмущения и т.п., то значит какие-то наши важные потребности по каким-то причинам не удовлетворены.            А теперь вернусь к теме статьи. Я её задумала написать в помощь всем мамам, воспитывающим детей самого разного возраста.           У очень многих людей есть убеждение, что злятся только исключительно злые и не хорошие люди. И эти самые люди, которые запрещают себе злиться, несмотря на этот запрет, всё равно испытывают эмоции  недовольства, раздражения, злости и т.п. Все эти эмоции я отношу к категории злости. Они все про злость, просто про разную степень злости. Только эти люди запрещают себе злиться. Либо отрицают то, что они могут злиться либо вытесняют свою злость, не признавая, что они могут злиться.            Так вот, если запрещать себе замечать свою злость и вовремя не выражать её и не регулировать по поводу чего эта злость возникает, то она непременно прорвётся наружу в виде вспышки гнева или ярости. Либо эта злость будет направлена на самого человека, и тогда будет разрушаться его здоровье. Будут появляться различные симптомы или болезни.           К чему это я веду?..            К тому, что часто мамы не могут признать себе, что действия ребёнка могут их злить. И когда они и замечают свою злость, то могут начать отрицать её, испытывая чувство вины или стыда за то, что они злятся на своего любимого ребёнка.            А если бы они себе разрешили злиться?            Ну это же совершенно естественно, что в общении с ребёнком что-то может идти не так, как хочется маме. И ребёнок может плакать, а мама может не сразу понять, про что он плачет. И может  возникать злость на этот детский плачь. Да в общении с ребёнком поводов для недовольства, раздражения и даже злости предостаточно. И поэтому если эти эмоции не замечать, не признавать, не разрешать себе, то это не помогает никак ни самой маме, ни ребёнку.            Мама может начать испытывать чувство вины или стыда, что по степени переживания ещё неприятнее, чем злость. Либо начать болеть.            А если же разрешить себе замечать эти эмоции и выражать их, то это помогает и в общении с ребёнком. И для мамы тоже благо.            Сейчас немного о том, как же эти эмоции выражать так, чтобы себе не вредить и ребёнку тоже.           Во-первых, часто достаточно просто сказать о том, что, к примеру: «Я сейчас сержусь на то, что ты так делаешь!» Сказать с той энергией, какая идёт изнутри в этот момент( в пределах разумного, ну чтобы не напугать соседей, а то могут и полицию вызвать)). Ведь эмоции злости заряжены большой энергией. Эта энергия нам нужна для того, чтобы защищать себя и выполнять какие-то действия для улучшения ситуации для нас. И поэтому хорошо бы хотя бы через голос и интонацию реализовать эту энергию. Уточню, что важно говорить, что вы злитесь не на ребёнка вообще, а на его какие-то действия.            Если этого не достаточно и вы чувствуете, что энергии злости больше, то можно стукнуть кулаком или ногой по чему-либо желательно мягкому. Может по дивану, к примеру. Ну желательно так, чтобы и ногу и руку не было больно.            Ваша демонстрация и выражение недовольства и злости даёт ребёнку обратную связь на его действия. Он может понять, что то, что он делает, вызывает у мамы злость. Мама сердиться. Это поможет ему формировать рамки того, что можно делать по отношению к другим, а что нельзя. Это поможет сформировать у него понимание того, что важно учитывать не только свои желания и интересы, но и желания и интересы других людей.            И то, что вы говорите про злость, когда вы злитесь на какие-то действия ребёнка, помогает вам облегчить ваше состояние.              В дополнении хочу добавить, что лучше всё-таки начинать выражать свои эмоции ребёнку в таком его возрасте, когда он уже что-то более менее понимает. Это где-то около полутора лет. Если делать это раньше, то такие эмоции мамины могут испугать малыша. И это не будет на пользу ни малышу, ни отношениям мамы и ребёнка.            Удачи вам на пути познания себя, на пути улучшения отношений с близкими людьми и на пути воспитания счастливых детей! |