

КОГДА ЭМОЦИИ ЗАХЛЕСТЫВАЮТ



Утверждать, что дети приносят своим родителям только радость и положительные эмоции было бы так же неверно, как утверждать, что и вся наша жизнь состоит исключительно из удовольствий. Порой дети доводят нас прямо-таки до бешенства, так, что хочется процитировать Иоанна Грозного: «Я тебя породил, я тебя и убью!» Сдержаться в такие моменты очень трудно, но все-таки нужно. Вопрос в том, как научиться сдерживать свои эмоции и не выплескивать их на малыша.

Обсуждениям этой темы родители предаются с удивительной регулярностью, да оно и не удивительно: кто из нас, мам и пап, не без греха? Кто из нас не поднимал руку или хотя бы голос на своего ребенка? И даже если есть за что, делать этого все равно не следует. Но как часто наши эмоции берут верх над здравым смыслом! А стоит в этом признаться, как на вас тут же повесят клеймо плохого родителя, а то и вовсе садиста. Ведь для большинства людей подобное отношение к детям – абсолютная дикость, и это при том, что невозможно найти человека, который бы при общении со своими детьми всегда сохранял полное спокойствие.

Каждый раз, накричав на ребенка или в сердцах шлепнув его, мы долго мучаемся угрызениями совести, просим у детей прощения. Дети конечно простят, но и у них душе, и у нас неприятный осадок все равно останется. И осадок этот не смыть уже ничем: ни подарками, ни совместными походами в кино, ни долгими «душеспасительными» беседами. Кто поможет в этой ситуации? Никто, кроме нас самих. Никто не поможет нам самим встать на путь преодоления себя, путь к собственному идеалу матери или отца. А стать идеальным родителем в глубине души хочет каждая женщина и каждый мужчина, более того: стать идеальным родителем просто необходимо, и чем раньше, тем лучше. Промедление здесь смерти подобно.

Если мы не научимся давить в себе приступы ярости в зародыше, то рано или поздно навсегда потеряем доверие наших детей. Первый шаг на этом пути – это осознать, что нынешняя ситуация ненормальная и дальше так продолжаться не может. А отсюда вывод: если я об этом



говору, если понимаю, что это ненормально, значит, есть шанс все исправить.

Почему порой не только мужчины, но и милые добрые женщины, любимые и любящие, в один прекрасный день вдруг превращаются в настоящих мегер, в истеричных нервных особ, реагирующих на каждую мелочь слезами и криком? Ах, если б жизнь была идеальной, то и мы сами были бы идеальными людьми. Но как можно все время оставаться добрым и невозмутимым, когда стресс подстерегает нас на каждом шагу: хроническое недосыпание, проблемы на работе, финансовые трудности, домашние дела, которые никто не отменял, а тут еще ребенок требующий постоянного внимания. Как тут не превратиться в Бабу Ягу? Наверное многие мамы через это прошли. Но кто-то достойно справляется с подобными кризисами, а другие начинают тонуть в своих эмоциях. И эти эмоции затягивают, как омут. И понимаешь, что ведешь себя отвратительно, творишь что-то ужасное, но остановиться не в силах. Мать кричит на ребенка, ребенок злится, отец кричит на мать, та начнет заводиться все сильнее, ребенок плачет, отец кричит уже и на жену, и на ребенка – одним словом, замкнутый круг.

Итак, мы подошли к главному: к тому, что может помочь задерганной жизнью родителям стать такими, какими они и должны быть: нормальными адекватными людьми. Эта несложная программа самосовершенствования, разработанная специалистами-психологами, помогла уже не одному человеку и, быть может, поможет еще многим. Главное – верить в свои силы и в то, что все мы в глубине души добрые и любящие родители. Нам нужно только освободиться от груза повседневных проблем, научиться преодолевать стресс, и тогда наша жизнь и жизнь наших детей снова станет светлой и радостной – такой, какой она и должна быть.

Прежде всего каждый день нужно начинать с **УЛЫБКИ**. Это как в рекламе: если утро будет добрым, то таким же добрым будет и день. Как ни странно добиться постоянного позитивного отношения к жизни не так просто, это результат огромной душевной работы. Порой хочется скрыться от всех, спрятаться в дальний угол – лишь бы никто не трогал. Все это результат постоянного стресса, и такое состояние может очень легко перерасти в невроз. С этим нужно бороться.



Чтобы окончательно не утонуть в домашних заботах и хлопотах, нужно уметь находить время для себя, привлекая к этому по возможности всех членов семьи. В конце концов помыть посуду и вынести мусорное ведро в состоянии и ребенок. У вас освободится время, а у него появятся новые обязанности по дому, что тоже неплохо. Использовать высвободившееся время для отдыха, хотя бы поспать лишний час – это бывает необходимо для того, чтобы оставаться спокойными.

Что может стать для вас сдерживающим фактором при общении с ребенком?

Общих рекомендаций здесь быть не может: для кого-то это другие члены семьи, для кого-то – общение с друзьями, а для кого-то – хобби. Во всяком случае всегда нужно найти выход отрицательной энергии, которая к вечеру накапливается в каждом человеке. Вместо того, чтобы давить ее в себе или выплескивать негатив на ребенка, можно побить подушку, скомкать и порвать лист бумаги, выйти в другую комнату и что есть сил отдубасить стену.

ВОДА. Она смывает все негативные эмоции. Когда вы чувствуете, что ваши душевные силы на исходе, нужно принять душ. Или, на худой конец, просто пойти на кухню и начать мыть посуду. Ко всему прочему это занятие отвлечет вас от конфликта и даст время успокоиться.

Если все перечисленные способы оказались для вас недейственными, можно обратиться к книгам по психологии: читать, думать, анализировать, примерять на себя, делать выводы. И уж как крайний случай – это помощь специалиста. Иногда человеку требуется шок, осознать происходящее. Но одного это встряхнет, а другой пойдет и с еще большим энтузиазмом накричит на своего ребенка от безысходности. Надо помнить одно: безвыходных ситуаций не существует, и ключ к нашему душевному равновесию в наших руках.



Информацию подготовила
воспитатель Русанова Н.А. по
материалам интернетсайтов