

Как сдерживать гнев на ребенка: советы психолога



Каждый родитель обязательно вспомнит хотя бы один-два случая, когда он сорвался на своего ребенка, накричал, дал подзатыльник, унизил грубым словом или сурово наказал из-за пустяка. Чаще всего после вспышки гнева, а иногда и в ее момент, родители прекрасно понимают, что проступок малыша не стоил столь бурной реакции, но они не могут ничего с собой поделать.

Ситуация повторяется вновь и вновь, и каждый из участников конфликта страдает: дети – от несправедливости и жестокости самых дорогих и любимых людей, а взрослые – от собственной беспомощности и мучительного чувства вины. Как справиться с агрессией к ребенку и научиться контролировать свой гнев, ярость и раздражительность?

Почему родители испытывают агрессию к собственным детям

Агрессия по отношению к собственным детям, иррациональный гнев встречаются не только в неблагополучных семьях, но и у любящих заботливых родителей. Однако, эта тема воспринимается как неудобная и постыдная для обсуждения, тем более что так называемое строгое воспитание и жесткая позиция родителей до сих пор является нормой. Несмотря на то, что большинство отцов и матерей осознают, насколько разрушительны негативные эмоции, они не в состоянии ни контролировать их, ни объяснить, откуда они берутся.

Агрессия и гнев – это реакции, вызванные внутренним дискомфортом. На самом деле их запускает не шалость ребенка или его проступок, а другие, более глубокие причины, которые часто берут свое начало в детстве, в родительской семье.

Часто родительский гнев связан с разочарованием и обманутыми ожиданиями. Родители часто рисуют в своем воображении идеального ребенка, и стараются подстроить малыша под свой внутренний идеал. Когда ребенок проявляет свою индивидуальность, ведет себя не так, как «должен» по мнению родителей, родитель испытывает сильнейшее разочарование и стремится всеми силами взять ситуацию под свой контроль.

Родители часто бессознательно копируют поведение собственных родителей в отношении них. Ребенок усваивает модель поведения родителей как единственно возможную и, вырастая, повторяет ее, так как он не знает, как может быть по-другому. Разрушить этот механизм непросто, но возможно, и осознание этих моделей – это первый шаг.

Как помочь себе справиться со своей агрессией к ребенку

Агрессия по отношению к своим детям, гнев и прочие негативные эмоции – это одна из основных проблем, для решения которых которой родители обращаются к психологам.

Есть несколько общих советов, как научиться справляться со злостью, направленной на своих детей.

➤ Найти причины

В первую очередь нужно разобраться в причинах возникновения гнева. **Возможно, вы раздражены из-за переутомления, хронической усталости, неприятностей на работе или вам приходится волноваться из-за какого-либо важного события в жизни.** Если же агрессия вызывается другими причинами, которые вам трудно осознать, это повод для обращения за психологической консультацией.

➤ Работать над собой

Вам нужно научиться осознавать и распознавать свои эмоции, правильно выражать и контролировать их. Часто агрессия проявляется у родителей, которые росли в неблагополучных семьях, не получали и не получают поддержку от своих близких и просто не умеют правильно проживать свои чувства. **Меняйтесь! Учитесь чувствовать и сопереживать, полюбите не только своего малыша, но и себя самих.**

➤ Принять своего ребенка именно таким, какой он есть

Поймите, что ваш малыш не обязательно должен быть таким же, как вы, или каким вы хотите его видеть. Позвольте ему иметь свои особенности, свой опыт и свои трудности. Не ломайте, не переделывайте, не обтесывайте «под себя», не ограждайте от реальной жизни. **Приняв ребенка и признав его индивидуальность, вы оградите себя от разочарований и обманутых ожиданий, а значит, и от лишних причин гнева.**

➤ Как принять своего ребенка

Крепкие семьи держатся на фундаменте любви, уважения друг к другу и взаимного приятия. Любить своего ребенка – это прежде всего принять ребенка, а значит, признать его право быть самим собой. Когда речь идет о крошечном человеке, который еще не умеет ходить и держать ложку в руках, это довольно просто – пока он полностью отвечает родительским представлениям о дитяти и его легко контролировать.

Но чем старше становится малыш, тем ярче проявляется его личность, и, увы, она не всегда устраивает его папу и маму. Родители всегда пытаются дать своему чаду то, чего не было у них, защитить от того плохого, что было в их жизни. Ожидания и страх за своего ребенка толкает их на то, чтобы проживать детскую жизнь вместо самого него. Они боятся дать ему возможность получить собственный опыт, набив собственные шишки.

Вместе с родительскими тревогами и беспокойством детям передаются их фобии. **Чем больше мы стараемся оградить свою кровиночку от опасностей окружающего мира, чем сильнее опекаем наших детей, тем более неуверенными они становятся, ведь по сути этим мы сообщаем им, что жизнь полна неприятных неожиданностей и опасностей.**

Как перестать переживать и бояться за своего ребенка? Верить в него, поддерживать, любить и доверять. Помогать развивать достоинства и работать над недостатками.

Как научиться воспринимать его как самостоятельную полноценную личность? Избавиться от своих ожиданий в отношении своего ребенка, увидеть его особенности в реальном свете, ослабить контроль и позволить ему быть самим собой.