

Почему родители испытывают агрессию к собственным детям?

Наверное, каждый родитель обязательно вспомнит хотя бы один-два случая, когда он сорвался на своего ребенка, накричал, дал подзатыльник, унижил грубым словом. Чаще всего после вспышки гнева родители 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.

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.

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 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. А дальше, как по цепочке уже ваш ребенок становится агрессивным по отношению к сверстникам, не в силах действовать иначе.

Как помочь себе справиться со своей агрессией к ребенку

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.**

Работать над собой

Вам нужно научиться осознавать и распознавать свои эмоции, правильно выражать и контролировать их. 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. Приняв ребенка и признав его индивидуальность, вы оградите себя от разочарований и обманутых ожиданий, а значит, и от лишних причин гнева. Любить своего ребенка – это прежде всего принять ребенка, признать его право быть самим собой. Чем старше становится малыш, тем ярче проявляется его личность, и, увы, она не всегда устраивает его папу и маму. 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.

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 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.

Как справиться с гневом на ребенка: практические советы

Шаг 1. Остановитесь

На каком этапе развития сценария вы бы себя не поймали, чтобы не происходило, остановитесь. Таким образом вы дадите себе передышку, во время которой сможете осмыслить происходящее. Если вы научитесь останавливаться, то это уже победа. Способность прервать эмоциональный взрыв означает, что со временем вы научитесь брать свои эмоции под контроль. Возможно, эта остановка уберезит вашего ребенка и вас от непоправимых последствий.

Шаг 2. Найдите спусковой механизм

Ответьте на вопрос, какие чувства вы тогда испытывали. Это была боль? Обида? Беспомощность? Злоба? Были ли эти чувства вызваны ребенком и его действиями, или в действительности вы их испытывали в отношении кого-то другого?

Шаг 3. Почувствуйте своего ребенка

Что сейчас испытывает он? Страх? Боль? Вину? Чувство несправедливости? Насколько ваш гнев адекватен его поведению? Действительно ли он пытается вывести вас из себя, причинить вам страдания, или это всего лишь попытка привлечь к себе ваше внимание? Нет ли у него неприятностей с другими членами семьи или друзьями? Здоров ли он?

Шаг 4. Создайте новый сценарий

Если вам удастся провести качественный анализ ситуации и увидеть механизм возникновения гнева в реальном свете, вы сможете отделить свои чувства и эмоции от поведения ребенка и осознать его истинные мотивы. Исходя из этого, теперь вы можете разработать новый сценарий своего поведения и следовать ему каждый раз, когда начнете злиться. Со временем новый механизм поведения войдет в привычку, и реакции на определенные события, ранее выводившие вас из себя, станут адекватными сами по себе.

Что делать, если вы сорвались на своего ребенка

Если вспышка агрессии уже случилась, и она была явно несоизмеримой с провинностью ребенка, ни в коем случае нельзя оставлять ситуацию как есть. Любой конфликт должен быть разрешен.

1. Успокойтесь, придите в себя.
2. Успокойте малыша, пожалейте его. Если он испуган и не идет на контакт, не настаивайте. Попросите других членов семьи успокоить его.
3. Извинитесь.
4. Попробуйте объяснить свое поведение.
5. Если ребенок был неправ, спокойно объясните, в чем именно. Воздержитесь от обвинений.
6. Скажите малышу, что вы любите его.
7. Не читайте нотаций, не нервничайте, не переходите на крик. Будьте спокойны, честны и искренни.
8. Не впадайте в искушение загладить свою вину поблажками, разрешая ребенку делать то, что раньше было под запретом.