

Как не срываться на ребенке
by Кристина Кудрявцева
Комментарии (0)

Здравствуйте! Мне 26 лет, замужем, есть ребенок. Высшее образование и у меня и у мужа. Нашему сыну в этом месяце будет 3 года. Я люблю мужа и ребенка своего. Муж постоянно на работе, я дома с ребенком. Мы с ним книжки читаем, разговариваем, гуляем, рисуем, вот в садике начали адаптацию проходить. Ребенок у меня активный, веселый и довольно уравновешенный (истерик у нас практически не бывает), а если и случается такое я практически всегда могу его успокоить — опуститься на колени посмотреть ему в глаза попросить успокоиться. Он скорее послушный, чем непослушный (бывает конечно, что где то игнорирует мои просьбы, где то безобразничает, не слушается, но ведь это ребенок) и особых проблем с поведением вроде бы и нет. Я считаю, что проблемы с поведением есть у меня. Дело в том, что я могу сорваться на ребенке и ударить его по попе или дать пощечину. И через минуту раскаиваться, терзать себя чувством вины перед ребенком. Я конечно и обнимаю, прошу прощения, говорю что так больше не буду делать. И себе уже много раз говорила, что не буду этого делать, что надо себя контролировать, сдерживать, держать себя в руках. Я понимаю, что нельзя поднимать руку на ребенка, это неправильно, нехорошо и ни к чему хорошему это не приведет и этим ребенка правильно не воспитаешь, а только отделишь его от себя и «заработаешь» еще каких-нибудь проблем с поведением. Вот сейчас, например, я ребенка укладывала спать, мы с ним прочитали перед дневным сном в кровати 2 книжки, я сказала ему теперь давай спать. Он целый час пролежал, крутился, вертелся, дергался, разговаривал, не засыпал. Я делала вид, что сплю, делала ему замечания, говорила закрыть глаза, закрыть ротик на замочек. Или просто не обращать внимание — думала поворочается да и уснет. Но нет, он не уснул, потом начал гримасничать, и у меня «потемнело» в глазах на долю секунды, я ему дала пощечину и шлепнула по попе, сказала чтобы сейчас же закрыл глаза и ребенок через пару минут уснул. Я добилась своего, но какой ценой. И теперь мне плохо... Я даже знаю почему он не засыпал, это потому что он не устал весь день сидел дома, т.к. сейчас сидим дома с соплями после садика на больничном. Он просто не утомился (но я его все равно уложила, потому что в 6 часов вечера у него будут закрываться глаза, он уснет и к ночи проснется, весь режим нарушиться). Я знаю, что он меня простит (пока прощает), он проснется мы поцелуемся, обнимемся и все как ни бывало. Но факт, остается фактом. И это уже не в первый раз. Что мне делать? Как мне быть? Как мне себя контролировать и не срываться на ребенке. Ведь мы взрослые не срываемся на других людях, если это грозит нам последствиями, например на своем начальнике, даже если он сильно нас раздражает. А незащитный ребенок ничего сделать не может и мы чувствуем эту слабость и срываемся на нем. Я это прекрасно понимаю. Посоветуйте как мне быть, пожалуйста.

Здравствуйте

Мне очень хочется вас успокоить, потому что в вашем письме слышится много-много тревоги.

Во-первых. Мы относимся к своему реальному ребенку так, как мы относимся к своему внутреннему ребенку. Это аксиома.

Поэтому спросите у себя: где и за что вы «дадите пощечины» себе? Как, когда и за что Вы «срываетесь» на себя?

Для того, чтобы не срываться на реальном ребенке, Вам необходимо «исцелять» своего внутреннего ребенка. То есть — менять отношение к себе.

Лучше всего с этим обратиться к психологу на индивидуальные консультации.

Второй момент, Проанализируйте, как к Вам в детстве относилась мама. если Вы увидите параллели. Тогда в тот момент, когда у Вас случается «потемнение» говорите себе: я сейчас как мама (бабушка, тетя и т.д.).

И последний момент. На самом деле для ребенка шлепок мамы не является сильной травмой.

Гораздо хуже — это тревожная мама.

Мама, которая чувствует вину и тревожится, не нанесла ли она травму ребенку. Это для психики ребенка более разрушительно.

Поэтому, даже если у Вас случилось » потемнение» и Вы сорвались на ребенке (а это происходит у ВСЕХ мам, без исключения) — попробуйте в первую очередь успокоить себя. Скажите себе: я хорошая мама. Но я живой человек, и у меня есть разные эмоции, в том числе и «негативные». И проявляя свою агрессию я тем самым в какой-то мере даю позволение ребенку тоже проявлять агрессию (а это на самом деле практически решающий для психического здоровья момент — позволение себе проявлять агрессию).