

## Родительский гнев

Мы уверены, что его причина – поведение ребенка. Но на самом деле причина в нас самих

Родители часто признаются, что самое трудное в общении с детьми – сдерживать свой гнев. Как сказала одна мама, ей понятно, что, срываясь, она поступает плохо, но ничего не может с собой поделать. Ровно о такой ситуации, когда взрослые все же понимают, что кричать, угрожать, а также швырять, шлепать, таскать ребенка за ухо – это унижать человеческое достоинство всех участников и свидетелей сцены, мы и поговорим.

Итак, мы хотим научиться сдерживать свой гнев, но не знаем как. Мы стараемся держать себя в руках, но это получается у нас плохо и через раз, не чаще. Значит, одной установки: «Гаси эмоции» – недостаточно. Да и что такое «гасить»? Просто терпеть? Уступать, попустительствовать?

Так думаем мы, привыкшие крутиться в воронках конфликтов, отдавать себя во власть их центростремительных сил. И мы хорошо знаем, что «прекратить воронку» без потерь нельзя. Прекращенная усилием воли, она продолжает буровить нас изнутри. Значит, главное – в нее не попадать.

На то нам и дан разум, чтобы по мере сил избегать ситуаций, которые потом жгут, не дают покоя.

Вот простой ход. В спокойной обстановке подумаем, в каких словах, по какой модели мы описываем происходящее для себя и окружающих. Обычно так: «Он (она) не слушается, поступает наперекор, игнорирует мои объяснения, нарушает договоренности, лжет и тем самым доводит меня до отчаяния, до крайних мер». В такой формулировке ребенок и в самом деле выглядит тираном и «с ним иначе невозможно».

Но известно: психоаналитики подобные высказывания, сделанные в третьем лице, считают ловушками самообмана и рекомендуют описывать те же самые травмирующие сцены от первого лица – это помогает иначе взглянуть на ситуацию, заменить пассивную позицию на активную. Например: «Я хочу что-то донести до ребенка, какое-то свое требование, а у меня не получается. Ни с первого раза, ни со сто первого. Ни объяснениями, ни уговорами я не могу добиться результата и взрываюсь».

Разница ощутима: это у меня не получается донести до ребенка свое требование, это у меня проблемы: злоба и бессилие, это я взрываюсь. Тут важно, во-первых, то, что не нанятый психолог вам это сказал: «Ваша вина, что ребенок вас не понимает, вы же и ввели, и закрепили эту порочную практику противостояния, вам бы и задуматься, почему так происходит», а

вы сами себе это проговорили. От первого лица, в формате внутренней программы.

И второе важно: перестав считать себя невинной жертвой плохого поведения ребенка, вы скорее всего задумаетесь: «Не потому ли я так настойчиво требую от него (от нее) идеального поведения, что моя собственная жизнь не заладилась? Не потому ли раздражаюсь, что вижу в своем ребенке негативные черты мужа (брата, дяди, матери, еще кого-то)? Наконец, не в том ли дело, что я хочу получить результат быстрее, чем он реально может появиться?» – да мало ли продуктивных мыслей возникает в свободном от гнева и обиды сознании?

...Да, посуда опять не вымыта (мусор не вынесен, уроки не выучены, брюки на полу валяются и пр.), но – стоп. Чем завестись с пол-оборота, гаркнуть как следует или демонстративно-скорбно начать выполнять его обязанности, лучше... да, лучше ничего не делать. Пока мы не знаем точно, почему ребенок не выполняет наших требований, от любой педагогической интервенции лучше воздержаться.