

Почему мамы кричат на любимых детей

Организм человека устроен так, что при возникновении недостатка чего-либо в мозг подается сигнал.

То есть если и появилась сонливость – нужно поспать, чувство голода – покушать, ощущение холода – потребность одеться.

Такие же сигналы появляются не только на физическом уровне, но и на эмоциональном: если становится страшно – бежим, чем-то расстроены – плачем.

Чувство раздражительности может быть устранено, если побыть наедине с самим собой, переключиться на любимое дело, отдохнуть. Если игнорировать этот сигнал и не предпринимать попыток изменить психическое состояние, появляются сопутствующие: гнев, агрессия на близких, апатия.

Почему же «родная кровиночка» может вас раздражать?

Материнское раздражение - это сигнал: "Обрати внимание на себя". Значит, пришло время обратиться за помощью и поддержкой к другим взрослым или перераспределить нагрузку, если ребёнок уже большой. Для этого приходится расставлять рамки: «Мы обязательно погуляем, но не сейчас, а вечером». "Надо потерпеть», «Поиграй пока один, я помою посуду и присоединюсь к тебе».

В своем раздражительном состоянии матери начинают винить себя. Например, в том, что они не справляются с эмоциями. И поэтому считают себя плохими мамами.

Не надо казнить себя, нужно понять причины, которые вызывают это чувство. Возможно, раздражение является сигналом, что что-то в вашей жизни складывается не так, как вам хочется. Не вините себя, а ищите причину эмоции. Разберитесь, что вызвало раздражение.

Психологи утверждают, что чувство раздражения – это нормально, надо только найти причину. Возможные причины:

- Разбитые надежды материнства. Почти каждая мама еще во время беременности мысленно идеализирует будущее, в котором ее ребенок будет самым-самым, а она будет все успевать по дому, ходить на фитнес и читать книги о воспитании.

Но когда сталкивается с реальностью, понимает, что времени катастрофически не хватает, даже на завтрак или на то, чтобы умыться.

- Родительское выгорание. Так часто происходит, когда в семье появляется второй или третий ребенок. Сил катастрофически не хватает, нервная система на пределе, куча забот.

- Он живет полной жизнью, а я одна наедине с малышом. В основном, с ребенком в декрете сидит женщина, в то время как мужчина живет прежней жизнью, уходя на работу и общаясь в кафе с друзьями. Поэтому мама начинает раздражаться, и ее гнев направлен не только на мужа, но и на ни в чем не повинного кроху.

- Все вверх дном. Женщина до беременности жила в своем привычном режиме, работала, отдыхала, путешествовала, проводила много времени с подружками. А после родов – пеленки, подгузники, крики по ночам. Психика не выдерживает таких перемен.

Возможно, раздражение покинет маму, когда она выйдет на работу, перестанет финансово зависеть от мужа, устроит ребенка на полный день в сад.

- Родители стараются делать для детей все, зачастую нагружая себя непосильными задачами. Стараясь дать детям самое лучшее и обязательно лучше, чем у соседей, родители включаются в невротическую гонку, тратят свои силы и финансовые ресурсы на то, что иногда даже не нужно ребёнку.

Остановитесь и подумайте: действительно ли ребенку нужны 20+ кружков и самые дорогие джинсы в детском саду?

Нужно учиться распределять силы и время, просить помощи с ребенком и по дому у родных и близких, тем самым облегчая себе жизнь. Не корите себя за раздражение, это нормальное чувство. Старайтесь найти причину и устранить ее, чтобы избежать ряда печальных последствий.

Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина