КАК НЕ КРИЧАТЬ НА РЕБЕНКА 

Многих родителей беспокоит их собственное поведение в отношении детей. Вот типичные фразы, которые я множество раз слышала от родителей, приходящих на консультации.

«Я срываюсь на ребенка!»

«Кричу на ребенка, иногда незаслуженно обзываю…»

«Понимаю, что несправедливо, но не могу удержаться – повышаю на ребенка голос.»

«Я понимаю, как правильно поступить, но сделать с собой не могу ничего!»

В качестве ведущей специальных курсов по эффективному общению с детьми, я часто наблюдаю вот какую картину: вдохновение родителей от того, что они узнали что-то новое о детях и о том, как лучше с ними общаться сменяется сомнением. Часто я слышу фразу: «А как применить все эти прекрасные рекомендации? Как справится со своей вспыльчивостью, привычкой кричать на ребенка?»

Понимание того, что не получается сделать так, как считаешь правильным – вызывает у родителей чувство подавленности и раздражения. Причем, чем больше родители знают о том, как «правильно» воспитывать (читали, слышали о гуманистических методах), тем больше чувства вины они могут испытывать: знание обостряет контраст между тем «как надо» и тем «как получается». В конечном итоге, больше всего страдают именно родители, которые готовы что – то менять, но не знают как это сделать.

 Истоки проблемы

Истоков у этой проблемы несколько, часть из них лежит на поверхности, другие касаются более глубоких слоев, третьи залегают весьма глубоко. Разберем некоторые из причин того, почему же так получается, что мы, часто даже не желая того, кричим на своих детей:

1. Одна из главных причин – родители просто не могут действовать иначе, не имеют другого способа воздействовать на поведение ребенка. У них получается добиваться чего – то только криком. Крик – разновидность наказания, а наказание в наименьшей степени воздействует на поведение человека. То есть, тактически родитель добиваетесь того, чтобы ребенок, например, убрал постель, а стратегически не можете воздействовать на поведение ребенка (не можете добиться того, чтобы он убирал кровать ежедневно, без крика). И получается иллюзия решения – вы вроде и добились от ребенка послушания, но по существу, его поведение не изменилось, и завтра вам снова приходится кричать, чтобы постель была убрана. И, конечно, приходится сетовать, что «сколько же раз можно говорить…»

Эта причина вполне естественна, так как обыкновенному человеку, которому вздумалось завести детей, неоткуда было получить более-менее систематизированные знания о психологии ребенка и психологии влияния на поведение человека. Чтение же популярной литературы иногда вдохновляет, но, как правило, всерьез ничего не меняет.

2. Ежедневный стресс. Часть родителей настолько перегружена стрессом и ежедневными задачами, что просто не может позволить себе роскоши намеренно работать над изменением своих привычек, у них нет на это душевных сил. Чем больше стресса, тем меньше гибкости они способны проявить. Крик – снимает напряжение, это в некотором смысле способ разрядиться. Способность управлять стрессом – показатель психологического здоровья. А психологически устойчивый человек, конечно, имеет больше возможностей выбирать способ реагирования.

3. Стереотипы и влияние окружения. Мы действуем так, как действует наше окружение. Обычно, это – правда, даже если очень хочется, чтобы это было не так. И то, как вокруг нас обращаются с детьми, и то, как обращались с нами самими в детстве, сильнейшим образом определяет наши действия. Наверное, вы замечали, что находясь в компании более нервных родителей, вы и сами становитесь более нетерпимыми к детям, а, попав в общество «хороших» родителей, склонны подтягиваться под этот образец.

Иногда, я слышу рассказы родителей, что в неожиданной и острой ситуации они быстро среагировали так, как в подобных обстоятельствах вели себя их родители. И от чего они же в детстве страдали, и клялись себе никогда так не делать. «И тут я с ужасом осознала, что кричу сейчас абсолютно так же, как моя мать!» – так описывала свой опыт одна симпатичная женщина.

Не секрет, что в российской культуре практика обращения с детьми не предполагает ни утонченного внимания к их потребностям, ни практики большого уважения к ним, ни знаний о детях. Соответственно, стереотипы, которые влияют на нас, весьма несовершенны. А власть их – огромна!

4. Личностные особенности. В практической работе становится очевидным, что, если человек приходит с жалобами на проблемы с ребенком, то вскоре он расскажет и о проблемах с другими близкими. Редкая ситуация, чтобы проблема была только с ребенком, обычно тут же выясняются затруднения с мужем, матерью, друзьями…. Ребенок – всего лишь один из окружающих вас людей. И с ним, так же как и с другими людьми, нужно устанавливать отношения, нужно в эти отношения вкладываться. То, что называется непонятым словом «работать» над отношениями. Попросту говоря: стараться понимать ребенка, проявлять гибкость, тратить время и душевное тепло.

Если есть проблемы в отношениях с ребенком, то человек, скорее всего, неадекватно действует в контактах с ним. А значит, подобным образом он будет поступать и с другими. Вероятнее всего, человек использует неадекватные способы общения с людьми. Способы, которые приводят к проблемам. А причины этого, как правило, кроются в особенностях личности, способе внешних и внутренних реакций, установках и убеждениях. Срывы на ребенка в таких случаях неизбежны, так как ребенок в силу своего иерархически подчиненного положения, как бы «открывает двери» эмоциональному срыву. На него накричать безопаснее, чем, например, на отца, подругу, коллегу.

 Решение

Тут существуют два так называемых «решения-призрака». Иллюзии решения. В плену этих иллюзий находятся множество родителей.

Первую иллюзию можно назвать «Починка ребенка».

Звучит это примерно так: «Как только ребенок научится (чистить зубы, хорошо сидеть за столом, вежливо себя вести, делать уроки, убирать комнату….вообще вести себя как человек!) – я перестану на него орать. Помогите мне сделать так, чтобы он начал все это делать». Здесь есть часть правды: если поместить мать ребенка в идеальную ситуацию, где ребенок абсолютно точно соответствует ее ожиданиям, она, вероятнее всего, будет меньше кричать. Но ловушка в том, что создать эту ситуацию может только она сама, хорошее поведение ребенка еще надо «вырастить». А те методы, которые она использует, росту не способствуют. Желание сдать ребенка специалисту (например, психологу) и получить уже воспитанного – вполне типично для части родителей. Это часто происходит из-за непонимания своего вклада в ситуацию и своей доли ответственности. Нельзя требовать, чтобы сначала изменился ребенок, а потом уж и родители, так же как нельзя ставить телегу впереди лошади.

Вторую иллюзию можно назвать – «Безграничное терпение». Она заключается в том, что родитель видит выход в том, чтобы просто сдерживать свое раздражение. Тогда, в завершенности, ситуация выглядит так – почти ничего не меняется, просто родители сдерживают раздражение и таким образом не наносят ребенку эмоциональной травмы. Это, в конечном итоге, тупиковый путь. Обычно он чреват «неожиданными» срывами на ровном месте.

Конечно, столкнувшись с конфликтом интересов (а противоречие с ребенком, это всегда конфликт интересов), надо что – то делать. Находить выходы из трудных ситуаций, учиться неоскорбительно выражать свое раздражение, понимать ребенка, конструктивно учить ребенка выполнять важные вещи, учиться общежитию с ребенком, в конце концов! Сдержанность, в определенной пропорции тоже нужна, но далеко не она одна – ключ к решению проблемы.

 Карта настоящего решения выглядит так:

Я использую слово «карта» не случайно. Воплощение настоящего решения – индивидуально. А карта – это обозначение тех осей, на которых оно строится.

Итак, карта решения:

Осознанность и наблюдение. Чтобы решить ситуацию надо с чего – то начать. Звучит непритязательно, но это важный пункт. Обычно родителям даже трудно вычленить, что их волнует в наибольшей степени. Одно цепляет за собой другое, все смешивается в нерасчленимый клубок. Скажите себе «Стоп!». И начните присматриваться к себе – что вызывает в вас наибольшее раздражение, каковы сценарии обычных скандалов и проч. На некоторое время вы должны стать наблюдателем, не пытаясь немедленно решить проблему. Наблюдайте за проблемными ситуациями, связанными с ребенком и за теми, где проблем меньше, или нет вовсе.

Анализ. Вся собранная информация должна быть переработана. На этом этапе становится ясным, что же в действительности происходит. К какой из перечисленных выше областей в наибольшей степени относится ваша проблема. А возможно она касается всех областей?

От ответа на этот вопрос целиком зависит – какую стратегию вам выбрать. Важным ресурсом, кстати, становятся те области, куда проблемы не успели добраться. Их тоже важно анализировать со всей серьезностью.

Изменения. Почему не работают книжные советы? Ответ банален – они не учитывают особенностей вашей ситуации. Может и повезти – вы прочитали именно тот совет, который по случайности соответствует именно вашей истории, и – бац! Сработало. Но это бывает нечасто. Поэтому здесь я не буду давать советы. Чтобы не дискредитировать рекомендации психологов.

Ответ на вопрос – что мне делать? целиком зависит от того – а почему происходит то, что происходит? Например, совет покричать в другой комнате, если вы злитесь, может сработать только в том случае, если у вас трудности именно с преодолением интенсивного гнева. И вы можете себе позволить кричать в комнатеJ. Но как он поможет вам выработать эффективные стратегии воспитания? Если их просто нет, то ситуация будет повторяться из раза в раз. Так ведь и в комнату бегать устанешь!

Пути решения многочисленны: тренировка эффективного общения с ребенком, тайм менеджмент личного времени, решение индивидуальных личностных проблем, оттормаживание стереотипных реакций, и замена их осознанными действиями.

Все это, безусловно – работа. Преодоление проблемы, это путь, а не разовое мероприятие.

 Широкая перспектива

Так стоит ли тратить силы на то, чтобы идти по этому пути?

Ответ строго индивидуален. Ваши личные ценности, ваше видение мира и себя в этом мире определяют ваш ответ.

Есть несколько причин, по которым люди решают идти по этому пути.

Вот наиболее распространенные:

-Можно получить повышение самоуважения. Срывы на ребенка чувствительно бьют по вашему самоощущению, заставляют чувствовать свою несостоятельность. В то же время вы понимаете, что и ребенок чувствует эту вашу беспомощность, а это понимание не из приятных.

-Вне всяких сомнений, ребенок, на которого часто повышают голос, растет совсем иначе, чем тот, с которым это случается редко. Это влияет на уровень уверенности в себе ребенка, его способность к общению, самооценку. Влияние происходит не только на эмоциональную, но и на интеллектуальную сферу. Научившись не кричать на ребенка (а крик – то же насилие, только эмоциональное) – вы можете надеяться на его благополучное развитие. Интересно, что взрослые люди называют одним из самых травмирующих переживаний своей школьной жизни – крик учителя. Крик воспринимается ребенком как насилие, даже если кричат не на него.

Отношения с родителями для ребенка – жизненный старт, во многом модель его дальнейших отношений с людьми. Какой старт вы даете ребенку?

– Немаловажный факт состоит в том, что отношения с ребенком в детстве – фундамент для ваших отношений с ним впоследствии. Отношения с детьми очень продолжительные, и они подвержены значительным изменениям. Эмоциональный опыт общения с вами в детстве ребенок пронесет через всю свою жизнь и это, наверняка, повлияет на его контакты с вами, когда он станет взрослым. Стоит задуматься, что вы заложите в этот фундамент, имеет смысл позаботиться о его качестве. Это не тот случай, когда стоит экономить на чем – то.