«Как же мне все это надоело!». Мамам об их усталости, злости и раздражении.

**Замкнутый круг.**
Подумаешь, злость. Все мы иногда злимся – на случайных прохожих, начальника и коллег, родственников и друзей. Почему эти приступы злости и раздражения на собственного ребенка стоят особняком, что в них особенного?
Во-первых, как же так – это же самый любимый, родной и долгожданный малыш – что же со мной происходит, я же люблю его.
Во-вторых, это же просто ребенок, даже если он ведет себя плохо, я ведь тут взрослый человек, я должна держать ситуацию под контролем, а не он.
Ну и наконец, его беззащитность, я же понимаю, что часто срываю на нем свои негативные эмоции, которые направлены вовсе не на него, просто он становится эдаким безопасным громоотводом.
Итак, это не просто злость, это ее и растерянность, чувства стыда, вина, злость на саму себя. А малыш не может всего этого не замечать. Как он реагирует? Чаще всего, его поведение, ставшее изначальным поводом для маминых эмоций, еще сильнее ухудшается. Мама злится больше, снова обвиняет себя, ребенок становится совершенно невыносимым – и так по кругу.

**Что же делать?**
Прежде всего, конечно, разобраться в причинах. Отделить то, что касается самого ребенка, от того, что касается себя самой.
Часто мамы задают вопросы – как мне помочь моему ребенку развить нужные качества, как воспитывать его, чтобы он слушал и так далее. Все эти действия довольно бесполезны, пока мама видит ребенка необъективно, сквозь свою усталость, свое раздражение, через призму собственных проблем.
Помните, как стюардессы говорят пассажирам в самолете при инструктировании? «Если вы путешествуете с ребенком, сначала обеспечьте кислородной маской себя, а потом – ребенка». На первый взгляд, звучит эгоистично, но мы понимаем, что это правильно. То же касается и воспитания. Мама должна позаботиться о себе, только тогда она сможет заботиться о ребенке.

И несколько конкретных рекомендаций:
• Постарайтесь так организовать вашу жизнь, чтобы у вас было хоть минимальное время на себя, на свои увлечения и любимые занятия, а также просто на отдых. В первую очередь – позвольте себе это психологически.
• Не начинайте воспитательных бесед с ребенком, если чувствуете, что устали, раздражены. Меняйте ситуации, вызывающие вспышки злости – например, если это всегда происходит, когда вы проверяете уроки ребенка, перестройте ситуацию, даже не берите в руки его тетради, а, например, напишите для ребенка список, что он должен проверить у себя тетради сам.
• Попробуйте не винить себя в испытываемых эмоциях, а переключиться на рациональный подход, на поиск реального выхода. Какие-то, пусть небольшие, изменения всегда возможны. А вина только усугубляет ситуацию.
• Если вы сорвались на ребенке и чувствуете, что это незаслуженно, просто извинитесь перед ним, скажите о том, что очень сожалеете. Искренние извинения не нанесут урона родительскому авторитету, а даже наоборот – укрепят его.
• Учитесь выражать ребенку свои негативные эмоции, связанные с ним, в форме, не наносящей вреда. «Как ты меня разозлил этим своим поступком!», «Я ужасно устала сегодня, дай мне пять минут тишины, а потом поиграем» - говорите это так, чтобы эмоции выходили наружу, но не обижали и не оскорбляли другого человека, ребенка.
• Найдите время, чтобы проанализировать ваши чувства – в какие моменты они чаще возникают, в ответ на какие действия ребенка, что разогревает негативные эмоции еще больше. Чем больше вы будете понимать о своих эмоциях, тем проще вам будет ими управлять.
• Заручитесь поддержкой близких - не стесняйтесь говорить о своих эмоциях, своей усталости, раздражении. Находите возможность выговориться, это очень помогает, не старайтесь быть эдаким стойким оловянным солдатиком.
• Если не удается справиться с проблемами самостоятельно, обязательно обратитесь к психологу/психотерапевту.