

## Непростые эмоции родителей



Согласитесь, как бы мы ни любили своих детей, бывают ситуации, когда раздражение перерастает в агрессию, за которой следуют чувства вины и стыда за собственную несдержанность. Многих родителей волнует, нормально ли это и могут ли они считать себя хорошими родителями, испытывая время от времени подобные чувства. Поспешу успокоить: все мы просто люди со своими слабостями, проблемами. И в первую очередь нужно попытаться разобраться в причине возникновения негативных эмоций, а потом уже устранять последствия и делать соответствующие выводы. А причины возникновения деструктивных чувств могут быть самыми различными.

Остановимся на наиболее распространенных.

### **Психологическая незрелость родителей, отсутствие осознанной родительской позиции**

С рождением ребенка психология женщины резко меняется. Включается материнский инстинкт, происходит переоценка ценностей, усиливается чувство ответственности. У мужчины появляется больше обязанностей, и, как ему кажется, меньше прав, в том числе на жену, все внимание которой приковано к новому члену семьи. Если раньше нужно было заботиться только о самих себе и о других уже взрослых людях, и это не требовало много усилий, то теперь все по-другому, рядом появилось маленькое беспомощное существо, которое целиком и полностью зависит от вас. Приходится менять привычный уклад жизни, многим жертвовать.

Особенно сильно меняется образ жизни женщины-матери. В одних случаях женщина осознанно жертвует собой. В других приносит себя в жертву ребенку. В первом случае ее желание совпадает с ее долгом. Во втором — она не хочет жертвовать, но чувство долга сильнее, чем ее желания и потребности.

Чувства раздражения, агрессии, испытываемые по отношению к ребенку, часто выливаются в чувства вины и стыда за сами эмоции или физическую агрессию, в которой они проявляются.

## **Осознанное или неосознанное эмоциональное отвержение ребенка, возникающее, как правило, в следующих случаях**

- Чувство неприязни к мужчине проецируется на его биологическое продолжение, нелюбовь к нему оборачивается нелюбовью к ребенку.
- Обида оставленной женщины. Папа ушел из семьи, он свободен, а мама осталась с малышом. Молодая женщина чувствует себя связанной по рукам и ногам, к тому же она не всегда в силу возраста, личностных особенностей подготовлена к осознанному материнству.
- Несоответствие родительским ожиданиям, прежде всего это касается пола малыша. Когда ждут мальчика, а родилась девочка, и наоборот.
- Несоответствие способностей и возможностей ребенка родительским требованиям и ожиданиям.

## **Деструктивный родительский сценарий, усвоенный в детстве**

Мы ведем себя с детьми так, как вели себя наши родители, позволявшие в отношении нас как физическую, так и вербальную агрессию. Как часто приходится слышать: «Нас били, и мы будем бить!». К сожалению, прогресс технический опережает духовное и нравственное развитие общества. Необходимо корректировать стереотипы родительского поведения, не соответствующие реалиям настоящего, очень часто мы ориентируемся на домостроевские каноны, забывая о достижениях психологии и педагогики.

## **Проблемы родителей**

- неуспешность в социуме — нереализованные планы, затруднения в продвижении по карьерной лестнице, безработица;
- неудовлетворенность отношениями в браке как межличностного, так и сексуального плана;
- недостаток денег;
- соматическое или психофизиологическое заболевание одного из родителей.

Личные поражения и потери родители могут вымещать на детях как на более слабых, безответных членах семьи и опять же испытывать чувство вины и стыда.

Но, используя детей в качестве «громоотвода», не следует забывать, что, впитывая, словно губки, отношение к себе старшего поколения, дети возвращают «долги» в виде равнодушия и жестокости к стареющим родителям.

Наказав ребенка, обязательно объясните, за что он наказан, если этот проступок требует подобного реагирования, если же вы просто выпустили пар, избавляясь от собственных проблем, попросите у ребенка прощения. Дети обязательно вас поймут.

Для того чтобы избежать негативных последствий деструктивных чувств, необходимо психологически расти вместе с ребенком, изо дня в день усваивая уроки человечности, гуманности и доброты.