



Долгие и прекрасные девять месяцев позади, чудо рождения уже произошло, и, можно сказать, что вы уже хорошо адаптировались друг к другу. Вы и ваш малыш.

Но возникают моменты, когда своего собственного ребёнка хочется просто стереть в порошок. Чувство гнева бушует внутри нас, мы его давим-давим, а потом оно всё же находит выход, и на маленькое чудо обрушивается целый вихрь наших эмоций. Естественно негативных.

Я глубоко убеждена, что не нам тяжело с детьми, - это им тяжело с нами. Они-то беззащитные, они не могут нам возразить, они не могут противостоять нашей физической силе. Им остаётся только терпеть. Вот поэтому мы все, так хотели быстрее вырасти. Счастливый ребёнок не будет спешить стать взрослым.

И всё-таки, эти маленькие человечки могут хорошенько «достать» свою маму. Если мама не хочет его ругать, а тем более бить, она молча давит в себе чувство злости. Но со временем, эта злость накапливается, и мама начинает ненавидеть своего малыша.

Что делать? Это же ужасно! Кому скажи, засмеют, или камнями забросают. «*Ты же мама!*»

твердят со всех сторон.

«*Ты ДОЛЖНА быть терпеливой!*»

, или вот ещё хорошее утверждение
«это всего лишь ребёнок»

Все это понятно, но когда вы слышите эти заезженные фразы, ваши ораторы ни на секунду не задумываются о том, как себя чувствуете вы. Как вам стыдно и плохо, оттого что вы ненавидите своё же чадо. Вам больно понимать, что ребёнок вам надоел. И мамы стараются молчать, потому что люди услышав такое признание, осудят «неблагополучную» мать. Но уж поверьте, каждая мамочка испытывает такое к своему малышу. Вот потому-то малышам и трудно с нами. Они не стремятся нас разозлить, они не хотят испортить нам жизнь и наши молодые годы. Они хотят жить. Растить и учиться всему, что их окружает. И им нужна наша помощь. Но на это, мы должны потратить большую долю своего времени, терпения и любви. Потому что маленькие ученики не всегда понимают всё сразу. А иногда, очень даже долго не понимают и не усваивают материал. Поэтому приходится миллион раз повторять одно и то же.

Где же взять столько терпения?

Вот вам и замкнутый круг. Малыш хочет учиться, но своей неопытностью может разозлить маму. А мама, не желая ранить кроху, давит в себе злость, что в результате, выливается в ненависть к малышу.

Хочу вас успокоить. Вы не ненавидите своего ребёнка. Просто чтобы понять это, представьте себе, что его нет. Чем вы займёте свой день? Свою жизнь? Представьте, что никто не зовёт вас каждую минуту к себе в комнату. Представьте, что никто не заваливает вас миллионом однообразных вопросов. Представьте, что вам некому больше сварить молочную кашу. Ваша жизнь станет бессмысленной без этого маленького «мученика». Потому что он насыщает вашу жизнь яркими, позитивными красками, и придает ей смысл. Если вы думаете, что работа или хобби важнее, то загляните на несколько (десятков) лет вперёд. Что будет с вами, когда вам исполнится 50?

Малышам для полного счастья нужна наша **безусловная любовь**. То есть - любовь без условий. Мы должны, и самое важное - хотим любить своих карапузов, только лишь за то, что они есть. Мы должны любить их, а они должны это понимать и чувствовать. Поэтому когда, ваше чадо задаст вам в пятидесятый, за сегодняшний день, раз вопрос: «Мама, а почему трава зелёная?»

- вспомните, что этот человечек всего лишь учится жить.

Но как нам быть, когда чувство ненависти к своему ребёнку, уже овладело нами?

1. Надо быть начеку у самих себя. Отметьте, на какие вопросы или действия вашего ребёнка, у вас возникает гневная реакция. Разберите это в себе. Быть может, именно за это вас ругали ваши же родители в детстве. Нужно осознать, что ваш ребенок не имеет к этому (вашему прошлому) никакого отношения. И своим гневом вы делаете хуже вам обоим. Поэтому, поговорите со своими родителями, почему они вели себя так-то и так-то с вами. Возможно, выяснив ситуацию, вылив своим родителям душу и обиды столь глубокой давности, вы избавитесь от злости, направленной на своего ребёнка.

2. Очень частым приливом гнева, мы одариваем детский плач. Я знаю это сама по себе. Стоит, кому-то из моих детей разревется, как я начинаю просто «кипеть» изнутри. И когда гнев овладевает мной, я не контролирую своих мыслей, а соответственно слов. Поэтому моим несчастным детям приходилось иногда много чего послушать, за что у них я прошу прощения. Но, чтобы понять, что мои карапузы режут не для того, чтобы разозлить меня, мне достаточно понять, что им тоже очень тяжело. Мама их не понимает. Но они не имеют иного оружия. Они же не могут заставить меня поиграть с ними. Они не могут поставить мне условия. А именно это, мы с вами и делаем, по отношению к ним, вместо того, чтобы их понимать. И вот когда, я подхожу к пику своей злости, я прошу своего ревущего ребёнка: «Выйди из комнаты, и войдёшь когда успокоишься». И спокойно (внешне), вывожу его за руку на кухню. В первые разы, мои малыши тут же, с ещё большим ревом вваливались в комнату, но я, собрав в кулак все свои силы, уже без слов повторяю эту процедуру. Теперь, мой старший карапуз, как только слышит эту фразу, начинает давить в себе свой ревом, и говорит: «Мама, я успокоился». Я не горжусь этим, я понимаю, что малыш давит свои эмоции и чувства, но если он этого не сделает, я превращусь в вулкан. И когда я вижу, как моё золотое чадо старается, я перестаю злиться и уже с чувством материнства интересуюсь, чего он хочет, и мы вместе делаем нужное дело.

Эту процедуру, лучше всего проводить **в крайне редких случаях**. Тогда, когда вам кажется, что если он не успокоится, вы просто разорвётесь на кусочки. Потому что требуя от своего малыша прекратить плакать, вы буквально учите его, что выражать свои эмоции плохо

3. Даже если день не задался, и вы всё-таки отругали малыша вечером, даже не

думайте винить себя. Точнее, понять свою неправоту конечно необходимо. Но не душить себя своей же виной. Наоборот, скажите себе фразу: «Я хорошая мама». Прочувствуйте её. Станьте такой мамой, которая у вас выступает как идеал. Говорите себе такие слова всегда, когда назревает какой-то конфликт с ребенком. Это поможет повернуть ваши мысли именно в русло «хорошей мамы». И вы не станете злиться, а найдёте творческий подход к решению ситуации.

4. Обязательно! Повторю ещё раз - обязательно отдыхайте от малыша, а ему дайте возможность отдохнуть от вас. Психологи рекомендуют вообще, три часа в сутки проводить порознь. Если у вас есть такая возможность, используйте её. Конечно, смотрите, если вашего малыша это не устраивает, сократите время разлуки. Если же такой возможности нет, чаще гуляйте. Проводя время на улице, вы можете встретить своих знакомых или друзей вашего малыша. Начав общаться, вы уже эмоционально будете отдыхать друг от друга. Малыш увлечётся игрой, а вы беседой с соседкой-подружкой-знакомой.

Но всё-таки, хотя бы раз в неделю, оставляйте малыша с бабушкой и сходите с мужем в кино. Или оставляйте кроху с мужем, а сами идите с подругами в сауну или займитесь шопингом.

Не вините себя за свои чувства. Вы не машина, а человек. Оттого что вы давите в себе свой гнев, вы делаете хуже всем. Найдите способ избавления от злости не на детях. Без всяких шуток, у меня есть боксёрская груша. Муж, конечно, купил её не для меня, но когда я очень злая, могу её хорошенько шлёпнуть. Это куда лучше, чем шлёпать своих драгоценных деток. Кстати, если вы думаете, что не надоедаете детям, то глубоко ошибаетесь. Вы иногда можете разозлить их не хуже, чем они вас. Поэтому, чтобы не портить друг другу настроение, повесьте для малыша картинку, на которой кто-то нарисован (пусть это будет слон). И когда вашему ребёночку станет яростно, пускай он сорвёт эту картинку, разорвёт её на кусочки, потопчет, разрежет ножницами, наплюёт - всё что угодно, лишь бы избавиться от злости. Правда, если ему захочется её сжечь, порекомендуйте всё же отправиться в ванную, а не разводить костёр в гостиной. И лучше, когда он будет избавляться от злости, чтобы вас (впрочем, как и других членов семьи) рядом не было. Эти приёмы хороши для любых возрастов. С детками меньшего возраста, можно сесть, в спокойной атмосфере, и нарисовать то, что их злит. Потом проделать то же самое, что и с готовым слоном.

И почему-то всякий раз, когда заходит разговор о том, что мамы иногда ненавидят своих детей, все дамы прячут глаза, или осуждают таких мамаш. Ну, и

Между нами мамочками

Автор: administrator

пусть все себе молчат. Это будет наш с вами секрет. Между нами мамочками.

Автор: **Елена Сукачева-Ильиных**

Источник: TerraWoman.com