КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ

Многие родители прекрасно понимают, что кричать на детей не надо, и ругают себя за крик – но в силу разных причин перестать не могут. Родителей жалко, детей жалко. Я сделала очень подробную инструкцию, которая научит вас, что делать, если вы действительно хотите перестать. В инструкции не будет указаний, как запугать и вымуштровать детей так, чтобы кричать на них уже не требовалось. Также не будет магических пассов «просто поймите, что…». А главное – не будет трагического перечисления последствий крика. Это всё равно не работает, лишь перегружает родителей чувством вины – но почему-то каждая статья начинается именно с этого.
В этом мануале – только конкретные шаги, схемы и самопомощь, только хардкор.
Перед тем, как начать читать, очень внимательно отнеситесь к двум пунктам:

Я знаю, вы тонете в океане вины и стыда каждый раз, когда снова не удалось сдержаться, и ещё между этими разами, и вообще почти всё время. Вы считаете себя плохим, несдержанным, истеричным родителем и с ужасом думаете о том, сколько лет ваш ребенок будет ходить к психотерапевту, когда вырастет.
Так вот.

Немедленно, прямо сейчас перестаньте. Нужно остановить поток токсичной вины, хотя бы на время работы с этим мануалом. Не потому что вы правы, не потому что вы ведёте себя хорошо, не поэтому. А потому, что пока вы в зоне действия вины – нам с вами не удастся вообще ничего изменить. Это такое топливо, которое питает только само себя, и сжигает всё вокруг. Так что нам с вами для начала очень важно выйти из слоя «прав-виноват» в слой ответственности. Попробуйте.

Так вот, вам нужно изо всех сил удерживаться в зоне ответственности, не сваливаясь в вину и стыд. Сэкономить энергию и не лить воду на эту мельницу, потому что она вам понадобится для другого. Договорились?

Прежде, чем вы научитесь не кричать, пройдёт сколько-то времени. Как минимум, несколько недель, иногда месяцев. Если вы кричите часто, то это уже старый и крепкий шаблон поведения. Невозможно быстро научиться другому шаблону (старый всегда ближе лежит и не требует усилий). Так что, какое-то время вы будете учиться, пробовать новое и накапливать опыт. Скорее всего, за это время вы несколько раз снова сорвётесь на крик. Это нормально, по нескольким причинам:
– во-первых, абсолютно никто не может сразу «встать и пойти», приходится несколько раз упасть и споткнуться;
– во-вторых, рецидив – не всегда рецидив, иногда это «последняя проверка» перед окончательным переходом в новую жизнь;
– в-третьих, дети заточены под то, чтобы пробовать родителей на прочность и устойчивость. В этом часть их детского процесса, поэтому они могут изобрести новые способы выводить вас на реакцию, пока вы разбираетесь со старыми.
Но вы в итоге справитесь со всем, я уверена. Просто не сразу, не мгновенно. Нужно набраться терпения.

Ну что ж, приступим.

Расскажу вам про то прекрасное, что начнет происходить, когда вы перестанете кричать:
1. Дети будут чувствовать себя с вами в безопасности, и не будут бояться вас;
2. Дети будут чувствовать, что вы держите всё под контролем, что вы более сильная и ответственная фигура, чем они;
3. Дети научатся множеству способов реагирования в ситуациях, когда кто-то устал, злится, истощен и пр.;
4. Дети научатся ответственности и привыкнут искать способы решения проблемы, а не только способы спуска эмоций для облегчения;
5. Дети научатся тому, что для решения проблемы иногда бывает нужно поменять своё поведение, а не только переждать скандал;
6. Дети будут слушать вас не только тогда, когда вы говорите на повышенных тонах; и в принципе, будут больше вас слушать;
7. Дети не будут кричать на других, в т.ч. потом на своих детей.

Почему вы кричите? Есть фоновые факторы крика, и его сиюминутные причины. Рассмотрим их отдельно.

Материнская изоляция.
Может быть и отцовской, и бабушкинской. Условие – вы бессменно несёте всю ответственность за ребёнка в режиме 24/7, месяцы и годы подряд, из-за чего резко ограничены в своей личной и социальной жизни. Это один из известных факторов риска родительской агрессии. Термин «материнская» означает, что наиболее часто в изоляции оказываются женщины, в т.ч. при наличии мужей. Механизм здесь такой: тот родитель, который ощущает себя «запертым» из-за ребёнка, и вынужден тянуть бремя родительства в одиночку, постепенно устаёт. Когда усталость близка к критической, начинает накапливаться естественная защитная злость против «причины».
Истощение.
Относим сюда недосып, любые перегрузки, фоновую усталость от жизни, депрессии, многие хронические заболевания и прочее, что расходует ваш душевный и физический ресурс. Люди сделаны не из железа, это вроде бы понятная и простая вещь, но мы старательно её игнорируем и тащимся дальше, на честном слове и на одном крыле. А ведь чем меньше ресурса, тем примитивнее психические защиты (т.к. сил на более сложные уже нет). Среди самых примитивных – всегда где-то есть и крик.

Перфекционизм.
Родителям-перфекционистам дико тяжело живётся (без капли иронии говорю). Любые дети – это куски беснующейся плазмы, сам хаос с большой буквы Х. Не всякий взрослый со стабильной психикой способен долго их выдерживать. А уж человеку нестабильному, для которого очень-очень важен порядок и правильность происходящего, тем более, сложно с детьми. Если дети при этом ещё и свои, то они, кроме наведения хаоса вокруг и внутри, ещё и лично эмоционально вовлекают родителей, потому что не являются «правильными». Не соответствуют никаким правилам и законам, не оправдывают ожидания и проч. В общем, в аду для перфекционистов – вовсе не щербатые котлы, мне кажется, а дети. Много детей. Закричишь тут.
Стресс.
Крик родителя – это один из возможных автоматических стрессовых ответов психики на сильное негативное событие, связанное с ребёнком. Настолько сильное, что система «родитель-ребёнок» оказывается под угрозой (реальной или кажущейся). В ответ на угрозу в организме родителя запускается естественный процесс, который изменяет химию мозга и тела. Процесс похож на таковой при возникновении опасности. Чтобы мы могли действовать быстро, в организме начинают вырабатываться определённые гормоны, с током крови они идут к органам-мишеням (сердце, мозг, мышцы). В эти моменты сложные и рациональные части мозга временно «отключаются», чтобы сократить время на реакцию. Мы начинаем использовать более древнюю и более «животную» часть мозга. К сожалению, все её ответы сводятся к известным «бей, замри или беги», так что продуманного и безопасного родительского поведения не получается.

• Бессилие и отчаяние.
Ваш ребёнок снова и снова делает что-то не так. А вам очень важно даже не столько идеальное выполнение, сколько ощущение, что он хотя бы учится и меняется, А его, ощущения, нет. Всё ровно так, как и было. Вы бьётесь, как рыба об лёд, вы тратите последние силы – и всё равно не можете ничего сдвинуть и поменять. И в очередной ситуации, которая зеркально повторяет предыдущие, возникает бессильный крик: Я БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ!
• Полностью закончившиеся силы.
Это защитный крик. Он появляется, когда есть реальная угроза вашему психическому состоянию. Например, вы израсходовали все душевные и физические силы, но ребёнок, дом, быт и окружающая среда продолжают активно требовать от вас отдачи прямо сейчас, не спрашивая, можете ли вы. В момент, когда сил осталась последняя капля, а кто-то снова чего-то требует, ваш организм подает сигнал тревоги – и это требование начинает расцениваться как нападение. И мы кричим: ПРЕКРАТИТЕ! ОТСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ!
• Ярость.
Доктор Винникотт, психоаналитик, писал, что абсолютно все матери чувствуют, что дети ими управляют, эксплуатируют, мучают, высушивают и критикуют, и любая мать периодически ненавидит своего ребёнка, что совершенно естественно. К сожалению, разные мамы очень по-разному устойчивы к этому конфликту – одновременно любить и ненавидеть одно и то же дитя. Те, у кого плохо получается выдерживать этот баланс, могут чаще срываться на крик, и не только на него.
• Ощущение, что нас разрывают на части.
Тоже защитный крик, имеющий целью прекратить разрывание. Один ребёнок плачет, второй прямо сейчас хочет играть в разбойников и машет пластмассовым ножом у вас перед носом, громко звонит телефон, супруг из другой комнаты о чём-то спрашивает, от всего этого вы спотыкаетесь и роняете чашку, и нужно сразу подмести осколки, иначе кто-то порежется. В момент перекрывания множества агрессивных требований среды – ваша психика включает красный сигнал: ОПАСНОСТЬ! МЕНЯ НА ВСЕ НЕ ХВАТИТ!
• Разочарование в ребёнке.
Знакомо ли вам мучительное чувство, когда ваш ребёнок дома прекрасно всё знает и помнит, а на уроке или на концерте мычит, ошибается и показывает уровень намного ниже? А знакомо ли неприятное ощущение, когда вы ему объясняете 30 раз, а на 31-й оказывается, что он так и не понял? А когда вы обнаруживаете, что кое в чём он всё ещё очень примитивно думает и действует, хотя вроде бы умный? А каково вам бывает, когда другие дети оказываются успешнее и умнее? Не закрадывается ли горьких мыслей, что с ним что-то не так?… Всё это называется «нарушенные ожидания», и переживается тем острее, чем выше эти ожидания были изначально. К сожалению, немногим известно, что дети – это дети. Если ребёнок тормозит на «показе умений и знаний», то это не он тупее, чем вы думали, а просто от стресса теряет часть мозгового ресурса. То есть, ваш ребёнок – это не тот идеальный, который в любой ситуации выдаёт отличный результат. В основном, родителям об этом негде узнать, и они бьются об свои ожидания очень больно. И кричат от этой боли на детей.
• Срабатывание личного триггера.
Триггер – это событие-раздражитель, то, что вызывает в вас немедленную бурную реакцию. Обычно все триггеры родом из прошлого и означают либо непроработанную (микро)травму, либо негативный опыт. Например, вы не переносите двойных сообщений. Или у вас «падает забрало», когда вокруг громко визжат. Или вас буквально подбрасывает, когда вас перебивают и не дают договорить. Или вы дёргаетесь, когда вас трогают без спроса. Или вы мгновенно приходите в ярость от намёка, что вы плохая мать. И так далее. Триггер – это всегда портал в кусочек живой прошлой боли, и результат на уровне вашего поведения – соответствующий.
• Ущерб и желание наказать.
Такой крик – частое последствие детской травмы у родителя (в т.ч. от крика и телесных наказаний в его собственном детстве). Травматики, даже проработанные, очень малоресурсны. А ещё у них пожизненно остаются воспоминания о том кошмаре, который им пришлось когда-то пережить при самой травме, – как раз тогда нехватка ресурса оказалась критичной. Они больше туда не хотят. Они готовы зубами и когтями защищаться, если чувствуют, что туда сползают. Поэтому родительство для травматиков – отдельный вызов всем их силам, не только по причине угрозы для ресурса. А потому, что на сцену то и дело выскакивают персонажи треугольника Карпмана. Например, желание накричать на ребёнка за свой моральный или иной ущерб – это крик боли и ярости жертвы: НАКАЗАТЬ АГРЕССОРА!
• Ощущение потери контроля и беспомощности.
Тут важно не запутаться. Крик – сам по себе момент потери контроля и беспомощности. Но иногда его причина тоже в ощущении потери контроля и беспомощности. Такой замкнутый круг. Например, нам для какого-то дела очень важно, чтобы всё шло по порядку. Раз – и что-то нарушило порядок, мы справились. Два – снова сбой. Снова справились, но уже с трудом. Три, четыре, пять… В какой-то момент сил не хватает, и всё летит в тартарары. Закричите вы или нет – зависит от того, насколько вам важно сохранять контроль конкретно тут и вообще по жизни. Если контроль – ваша больная тема, то вы будете часто срываться именно по этому пункту.
• Пережитый страх за ребёнка.
Я не имею в виду тот крик СТОООЙ!, который мы издаём, если видим, что ребёнок прямо сейчас бежит под машину. Нет, я про крик постфактум, когда угроза уже миновала. Вы, наверное, видели, как родители орут на детей или наказывают их после того, как вытащили из опасного места, или нашли потерявшегося, и т.д.? Причина – экстремально сильная эмоция страха, с которой психика родителя не умеет справляться своими силами. Привычки нет, например, или никто не научил, или ещё что-нибудь. Тогда весь этот водопад обрушивается на того, кто явился причиной переживаний. И неважно, что он маленький и за эту эмоцию совсем не должен отвечать.
• Ощущение своей неидеальности как родителя.
Когда у нас появляются дети, довольно нормально фантазировать о том, как всё это будет. Какими они будут детьми, какими мы будем родителями. Фантазии, так или иначе, крутятся вокруг «идеального образа» – у кого-то это пастораль с тремя счастливыми детьми и спокойной мамой за воскресным завтраком на веранде, у кого-то другие. Не мне вам рассказывать, что реалии родительства, как правило, оказываются совершенно противоположными. И когда мы очень больно стукаемся о свои неудачи в достижении этого идеала, когда мы боимся, что ребенок увидит наши родительские промахи и тоже всё поймёт – мы можем кричать.
• Желание «спустить пар»
Пункт частично похож с пунктом 9, с одной небольшой разницей. В этом варианте родитель кричит на ребёнка от собственных сильных переживаний, к которым ребёнок вообще не имеет отношения, даже косвенного. Попался под руку, короче говоря, и не был достаточно сильным, чтобы ответить. К сожалению, те, кто кричит по этой причине, очень редко читают подобные мануалы, потому что для них схема «ударь ближайшего, кто слабее» вполне работает всю жизнь, и они считают её очень правильной.

Что же со всем этим делать?
Я думаю, надо осваивать новые варианты поведения, способы реакции и привычки, которые будут помогать вам во все эти моменты – чтобы вы могли избежать их «без боя».

1. Объявление.
Прямо объявите детям и семье, что вы собираетесь перестать кричать. Это психологически крайне сложно сделать, но в то же время это вам очень поможет (не только снова наладить контакт, но и не сдаваться). Можно добавить, что будете учиться, и, к сожалению, научитесь не сразу. Ошибки будут, но вы постепенно всё лучше и лучше будете себя контролировать и в итоге обязательно победите крик.
2. Разрешение.
Дайте детям разрешение прерывать вас или выходить из комнаты, когда вы начинаете кричать. Без последствий для них. Да, это невежливо и против правил приличия, но ведь и ваш крик тоже в них не укладывается. Так что дайте детям эту возможность действия, чтобы они не чувствовали себя жертвами. Кроме того, ребёнок таким образом будет подавать вам очень ясный сигнал, что вы потеряли контроль – что само по себе поможет вернуться в реальность.

3. Поддержка.
Попросите поддержки и помощи у семьи и у близких друзей. Поговорите с ними, признайте свою проблему. Может так оказаться (и, скорее всего, окажется), что у кого-то из них были или есть похожие трудности. Возможно, у близких также будут свежие идеи, что можно сделать, или полезные наблюдения со стороны по поводу ваших типичных триггеров. Здорово, если кто-то из них согласится вам помогать прямо в момент крика – вы можете договориться, как именно.
4. Мантра.
Придумайте мантру, которая будет вашим спасательным кругом и катапультой из эмоциональной воронки. Приучитесь вспоминать и использовать её в ситуациях, когда вас штормит, вы потеряли контроль и не понимаете, что делать. Обычно это простая фраза на 3-5 слов, означающая что-то, к чему вы хотели бы стремиться и для чего вообще всё затеяли. Мне очень нравится, например, вот эта: «Я выбираю любовь». Или встречала ещё такой вариант: «Крик – только для спасения». Если говорить эти слова себе в момент потери контроля, остановиться гораздо легче.

продолжение стать здесь [http://sigitova.ru/kak-perestat-krichat-na-detei-manu..](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fsigitova.ru%2Fkak-perestat-krichat-na-detei-manual-894%2F&post=-41533144_20794)