Мамочка, не кричи! Воспитание без крика и маминых истерик

Автор:
Надежда Махмутова

Мамочка, не кричи! Воспитание без крика и маминых истерик

Надежда Николаевна Махмутова

Из каждого утюга мамы слышат: «Крик травмирует психику ребенка!», «Нормально, что ребенок не слушается», «Уставшая мама – беда для всех». Вроде дельные слова, правильные. Но что с ними делать, как перестать кричать на ребенка, адекватно воспринимать его непослушание и найти время на себя? Что делать, когда накрывает так, что теряешь контроль?

Книга Надежды Махмутовой, практикующего детского психолога и мамы двоих детей, поможет вам определить истинную причину крика и научит работать именно с ней. Вы узнаете, чем заменить крик. Научитесь выражать свои эмоции безопасно для себя и окружающих.

Вы найдете ответы на важные вопросы:

• Что происходит с ребенком, когда мама кричит?

• Как вернуть ребенку чувство безопасности?

• Что делать, когда мама устала от детей? Нормально ли это?

• Что такое эмоциональное выгорание и как его проработать?

• Как установки влияют на нашу жизнь и отношения с детьми?

• Что делать, если разрушена эмоциональная связь с ребенком?

• Какие упражнения эффективны для профилактики срывов?

• Что сделать, если все-таки накрывает?

Просто читать теорию не эффективно. Надежда дает четкий план действий, программу с практическими упражнениями.

Надежда Махмутова

Мамочка, не кричи! Воспитание без крика и маминых истерик

Во внутреннем оформлении использовано фото: Fairy-N, Daxiao Productions, ARCIE.art, davooda / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Махмутова Н., 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

От автора

Практически каждая женщина хочет в определенный момент жизни стать мамой. Мы с нетерпением ждем встречи с нашим малышом, предвкушаем, каким будет знакомство, видим, как мы будем восхищаться им, качать на ручках, нежно целовать, играть и получать от всего этого удовольствие… Но жизнь

вносит свои коррективы.

Воспитание ребенка – не простая задача. Как наслаждаться материнством и стать любимой мамулей, а не быть злобной мегерой-надзирателем.

Именно в детстве закладывается фундамент всей нашей жизни! И каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был успешным и счастливым. Правда ведь?

Но порой по незнанию совершается ОГРОМНОЕ количество ошибок.

Мамы не роботы, и их порой накрывает, срывы на детей, к сожалению, не редкость. Кричат ВСЕ – это факт. А между тем давно доказано, что крик НЕГАТИВНО отражается на развитии мозга… не говоря уже о психологических последствиях.

Но если прикрикнуть разок, соблюдая определенные правила, – не страшно. Другое дело, если срывы ежедневны. Более того, порой у некоторых доходит не просто до крика, а до рукоприкладства… Я проводила исследования и знаю, что чувствуют дети, которых бьют!

Все хотят идеально послушного ребенка! А я расскажу, чем это грозит – поверьте, оно вам не надо! Да, порой бывает трудно сдержаться, и, сорвавшись, мы получаем глубокое чувство вины.

Как всего этого избежать?

Может, лучше молчать? Игнорировать?

Нееет… Игнор травмирует не меньше!

Злиться на ребенка нормально. Мама не робот. Но свою злость нужно выплескивать экологично! Как это?

Именно об этом речь в моей книге.

Я практикующий психолог, специалист по детско-родительским отношениями и раннему детству. Уже более 5 лет занимаюсь консультированием родителей, провожу онлайн- и офлайн-марафоны, тренинги, интенсивы. Среди последних – интенсив «Мама, не кричи», онлайн-курсы «Детская агрессия» и «Поощрения и наказания», «Адаптация к детскому саду». Благодаря моим курсам и программам уже более 1000 мамочек научились понимать своих детей и наладили с ними контакт. Надежда помогла перевернуть мировоззрение и взгляд на воспитание более 1000 мамочек.

Многие проблемы я знаю изнутри, так как сама являюсь мамой двух замечательных деток.

В этой книге рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются практически все мамы, а способы решения этих проблем я (будучи профессиональным психологом) многократно проверила на практике (на тренингах, консультациях родителей, при работе с «трудными» и непослушными детьми и т. д.) и теперь рассказываю о них в этой книге.

Вы приобретаете не просто книгу, а советчика и помощника, который научит справляться с неожиданными для молодой мамы психологическими и семейными проблемами, поможет наслаждаться материнством в полной мере и т. п. Я искренне хочу помочь мамам найти гармоничный путь воспитания своих деток. Без истошных воплей, без мамских истерик, но… не так, чтобы держать все в себе. В этой книге я буду учить вас, как безопасно выплеснуть свою агрессию, не навредив ребенку и себе. Предложу четкие шаги и дам задания, которые необходимо будет выполнить.

В книге разобраны основные причины срывов и изложены пошаговые рекомендации для их устранения. Очень много практических упражнений и рекомендаций:

• как выйти из состояния эмоционального выгорания – ведь именно оно является основной причиной срывов;

• что делать, если разрушена эмоциональная связь с ребенком;

• как вернуть ребенку чувство безопасности;

• какие упражнения подойдут для профилактики срывов;

• что сделать, если все-таки накрывает.

Все рекомендации расписаны подробно, дана пошаговая инструкция и разобраны самые распространенные родительские ошибки, а также пути устранения их последствий.

Единственное условие: если уж вы взяли эту книгу в руки – выполните все задания. Это книжка не из разряда просто почитать на ночь. Это – книга-тренинг. Тут очень много практических заданий и упражнений на проработку прежде всего себя. Выполняйте все задания без исключения, какими бы безумными они вам ни казались. Некоторые задания можно будет выполнять прямо в книге, для других потребуется блокнотик или тетрадка. Поэтому рекомендую завести отдельную красивую тетрадку, где вы будете выполнять домашние задания и записывать свои результаты.

И да, не ждите, что что-то изменится само, просто оттого, что вы прочитаете книгу. И если вы ожидаете получить информацию о том, как приручить детей и сделать их послушными, а самим при этом не меняться, – то вы прогадали. Хотите результат? Приложите усилия. Я не обещаю, что будет легко, порой совершенно не будет желания делать задания, иногда будет включаться отрицание («Ну что за БРЕД!»), но дойдите до конца, выполните КАЖДОЕ задание.

Для вашего удобства все задания будут выделены по тексту. Для выполнения некоторых из них потребуются время и самодисциплина, но если вы дойдете до конца – обещаю, что результаты вас непременно порадуют.

Глава 1

Мама не робот, она может ошибаться

С проблемой крика и срывов на детей в определенный момент сталкиваются абсолютно все мамочки. Для меня эта тема имела очень большую личную значимость. И сейчас я совершенно не собираюсь никого критиковать или спорить с вашими методами воспитания.

Когда я родила старшую дочку (Лилю), мне было 20 лет, и, конечно, у меня не было совершенно никакого опыта. То мое представление о материнстве, которое я холила и лелеяла 9 месяцев, пока была беременной, разбилось вдребезги на второй же день после возвращения из роддома. Ни мой возраст, ни моя неопытность не являются оправданиями. Но да, признаюсь, я тоже кричала на Лилю. И не просто кричала – я срывала свой гнев так, что звенело в ушах. Срывалась на беззащитную маленькую девочку, которая не могла мне ответить, по абсолютно разным причинам:

• страх за нее;

• искренняя уверенность в том, что по-другому она меня не слышит (а ей было всего 3 года);

• мое лопнувшее терпение;

• реальные проступки дочери.

Но чаще причиной становилось мое собственное бессилие, неспособность адекватно оценить ситуацию и по-взрослому отреагировать на детские шалости. И от этого мне было очень плохо. Я каждый раз обещала себе: «ВСЕ, я больше не буду кричать на дочь!» Очередной срыв буквально выбивал меня из колеи. Чувство вины, собственной беспомощности и жалости к себе, чувство несправедливости и обиды за любимую дочку, непонимание, как выбраться из этого, казалось бы, замкнутого круга буквально душили меня.

Как-то раз Лиля уронила кружку с водой, и она разбилась. Я увидела, как у нее в глазах тухнет огонек, и она, опустив голову, вся съежившись, как загнанный в угол зверек, с жутко перепуганными глазами, ждет моего нападения… очередного срыва. И я замерла.

Я пишу об этом вам, а та картина до сих пор стоит перед моими глазами, и я снова плачу. Я каждый раз плачу, когда вспоминаю об этом.

Неужели это я довела ее до такого? Меня боится мой ребенок?! Она же совсем еще малышка… Разве я этого хотела?.. Ведь я так бесконечно люблю ее, искренне желаю ей только добра!

Это был первый раз, когда я смогла остановиться. Я не стала ругаться и кричать. Села и просто заплакала, закрыв лицо руками.

Не знаю, сколько я так сидела и рыдала, но когда пришла в себя… Лиля стояла на том же месте. Она была очень удивлена и очень тихо, с опаской спросила:

– Мамочка, ты что, не будешь на меня громко кричать за то, что я разбила твою самую любимую кружку?

– Доченька, у меня самая любимая – это ты… – обняла я ее в ответ.

– Правда?! Ты любишь меня больше кружки? Она же твоя самая любимая, ты только из нее чай пьешь… – Малышка все еще боялась посмотреть мне в глаза и, потупив взгляд, стояла рядом.

Меня очень больно кольнуло недоверие в ее интонации и искренность ее вопроса. Мой ребенок на полном серьезе спрашивал, действительно ли я люблю ее больше кружки? Какой-то там кружки! Как же много ошибок уже было сделано!..

Многих пугают ошибки в воспитании детей. Ошибки воспринимаются как катастрофа, последствия которой необратимы. Многие мамы боятся, что уже нанесли такую психологическую и душевную травму ребенку, что ничего не исправить… и исправить уже не пытаются. И это самое большое заблуждение, с которым я сталкиваюсь в своей профессиональной деятельности.

Мама не робот. Она не всегда делает все правильно, и это нормально! Ошибаться – это нормально. Ошибка это не приговор, это точка роста, от которой можно оттолкнуться и взлететь… или упасть, разбившись вдребезги.

Главное, как вы будете действовать, осознав эту ошибку.

Осознание ошибок процесс очень болезненный, и у мамы в этот момент два выхода:

1. Закопаться в чувстве вины, начать самобичевание, пообещать себе снова с три короба… но при этом ничего не сделать для того, чтобы реализовать обещанное.

2. Так же как и в предыдущем варианте, пострадать от чувства вины, дать себе время на самобичевание (кому-то действительно необходимо)… и начать работать. Работать над собой, а не над ребенком!

Лично я выбрала второй вариант. С того дня прошло больше 10 лет. Но каждый раз, когда я начинаю закипать, сразу вспоминаю тот случай. Ни одна кружка, куртка, обои или порядок в доме не стоят того. Есть другие методы воспитания, и они работают.

Знаете, я на себе испытала все стадии выгорания – от небольшой усталости до желания выйти в окно, срывалась на старшую дочку (когда ей не было и трех лет) и каждый раз находила себе оправдание, зарывалась в чувстве вины, обещала себе не кричать на девочку… а затем снова и снова срывалась. И я бы многое отдала за то, чтобы тогда, 11 лет назад, кто-то дал мне четкий алгоритм, научил шагам, которые надо сделать к гармоничному материнству – материнству без криков и маминых истерик. Наверное, поэтому в качестве темы для написания своей первой книги я выбрала именно эту.

И да, не кричать совсем также не получается, и это нормально. Просто крик не должен быть привычкой.

Глава 2

Чем опасно детское послушание

Послушный ребенок – мечта многих родителей. Только представьте:

• говорите ребенку: «Иди садись за стол», – и он сразу бросает все, что бы ни делал, и бежит за стол;

• просите свое чадо: «Убери свои игрушки», – и через пару минут в комнате уже порядок;

• говорите: «Милый, пора ложиться спать», – ребенок, который только что носился по квартире, как по мановению волшебной палочки, тут же успокаивается, идет чистить зубы и ложится спать… сам;

• делаете замечание: «Милый, у меня болит голова. Не шуми, пожалуйста», – и ребенок понижает громкость и играет тихонечко… сам… не отвлекая маму, ведь у нее болит голова.

Признавайтесь, кто бы хотел именно так? Говоришь ребенку, и он сразу, без раздумий, с первого раза и даже с полуслова бежит и выполняет ваше указание. Причем с улыбкой и огромной радостью. Хотите так? Послушный ребенок, который не перечит, не спорит, не капризничает, не топает ножками, не истерит, не вредничает, а делает только то, что вы просите…

Не знаю, как вас, а меня как психолога такая картинка испугала бы. Во-первых, ребенок не робот. Он не может и не должен подчиняться вашим приказам постоянно. Это абсолютно… совершенно… ненормально! У него есть свои чувства, желания (и нежелания тоже), потребности, эмоции, которые порой могут идти вразрез с вашими.

Во-вторых, такая картина явно свидетельствует либо о проблемах в развитии ребенка, либо о проблемах в развитии семейных и детско-родительских отношений. До трех лет непослушание – это вообще норма. У ребенка не развита эмоционально-волевая сфера, и он физиологически не способен делать то, что ему не хочется, по доброй воле и без сопротивления! Абсолютное послушание детей постарше тоже ненормально: абсолютно все дети в те или иные моменты проверяют границы. Так они прощупывают, что можно, а что нельзя.

Но, к сожалению, не все родители понимают это, наверное, поэтому один из самых распространенных запросов, с которым ко мне обращаются современные родители, звучит так: «Ребенок совершенно не слушается».

Случай из практики

На приеме очень уставшая мама с глазами, опухшими от слез: «Надежда, мой милый сынок превратился в настоящего монстра. Он совершенно не слушается, от слова «совсем». Раньше он, конечно, тоже проявлял строптивость. Не всегда шел на контакт, но мы всегда находили компромисс и как-то договаривались. А последние полгода – это просто ад. Его как подменили: ни меня, ни мужа, ни воспитателей в детском саду – не слушается никого. Уже не знаю, что с ним делать. Разговоры не помогают, наказания не работают. Он уже писаться стал нам назло».

В процессе общения выяснилось:

• ребенку 3 года 3 месяца, т. е. кризис трех лет в самом разгаре;

• 7 месяцев назад в семье появился второй ребенок;

• полгода назад ребенка отдали в детский сад;

• у мамы ярко выраженное эмоциональное выгорание.

Таким образом, у ребенка как минимум четыре объективные причины буянить, не слушаться и всячески привлекать внимание к своей персоне. И непослушание в этой ситуации – явный крик о помощи, сигнал для родителей.

Зачастую непослушание ребенка сводит родителей с ума, заставляет жутко нервничать и, откровенно говоря, просто ставит родителей в тупик. Мало кто пытается разобраться в ситуации, выявить причину – всех заботит следствие. Очевидный факт: «Ребенок не слушается. Что мне с этим сделать? Как сделать ребенка послушным?» – именно так в 90 % случаев сформулирован запрос. К сожалению, только 10 % родителей пытаются найти причину и работать именно с причиной.

Многие просто-напросто не знают, как реагировать, и воспринимают непослушание ребенка как личный родительский провал: «Я плохая мама/плохой отец, раз мой ребенок так безобразно себя ведет и совершенно меня не слушается».

Это и неудивительно. Ведь в нашем обществе до сих пор активно циркулирует стереотип: «Хорошие дети должны быть послушными». По сути, получается, что для многих «хороший» = «послушный». Ну и соответственно у хорошей мамы – хороший (= послушный) ребенок. А если ваш ребенок временами не слушается, то «мама из меня так себе».

Когда читаешь, вроде смешно – ну что за бред, правда? Но покопайтесь в себе и поймете, что этот бред, возможно, поселился и у вас в голове… и очень давно.

А пока давайте разберемся, что такое непослушание.

В словаре С. И. Ожегова дано следующее определение: «Нежелание, отказ слушаться кого-нибудь, повиноваться кому-нибудь». В разрезе детско-родительских отношений непослушание – это:

• конфликт интересов родителя и ребенка;

• проявление ребенком СВОЕЙ воли, которая отличается от вашей.

Итак, непослушание – это проявление ребенком своей воли, которая может быть отлична от родительской, то, что доставляет родителям неудобства. Более того, в определенные возрастные периоды непослушание – это способ развития, познания нового, самоидентификации ребенка. Непослушание говорит о том, что

ребенок знает, чего он хочет и как этого добиться.

Непослушание – это абсолютно нормально.

Почему же все так стремятся к тому, чтобы воспитать послушного ребенка?

На самом деле это просто пережиток исторического прошлого. Вся советская система воспитания базировалась на стремлении подчинить, подмять, приравнять. Так было значительно проще управлять людьми. И по сути, мало что изменилось. С послушным ребенком значительно легче – им можно управлять. Ему не нужно что-то объяснять, вводить правила и добиваться их исполнения, рассказывать о том, что можно, а что нельзя:

• Запретили ребенку, а не объяснили – зачем тратить время?

• Сделали за ребенка, а не научили – зачем тратить силы?

• Надавили, а не нашли компромисс – зачем тратить нервы?

Пара лет в таком режиме, и вуаля – послушный ребенок готов к использованию. Маленький нюанс: использовать его сможете не только вы, но и ВСЕ окружающие… и не у всех будут добрые намерения.

ЗАПОМНИТЕ: послушным ребенок будет не только с вами, но и со всеми. Ему всегда будет нужно кого-нибудь слушаться! Сначала он будет слушаться и выполнять ваши указания, с возрастом вы потеряете авторитет, и он примкнет к какой-нибудь компании и будет слушать их лидера. Задумайтесь только, к чему это может привести!

Послушный ребенок, несомненно, очень удобно. Вы не тратите свои нервы, свое время, свой ресурс на него. Сначала послушание кажется очень милым.

Но послушный ребенок не умеет:

• принимать решения – только слушаться. Ну правда, задумайтесь, как ребенок сможет научиться принимать решения и нести за них ответственность, если за него абсолютно все и всегда решают? Единственное, чему он научится, – это слушаться;

• анализировать информацию – только верить на слово. Способность анализировать поступающую информацию – очень важный и нужный навык для каждого человека. Но он не появляется из ниоткуда в один прекрасный день, его надо формировать и тренировать. Для этого ребенок должен по возможности на практике проверять то, что ему говорят. Но послушному ребенку это недоступно, ведь проверка идет вразрез с послушанием. Такой малыш ВСЕМ верит на слово;

• ставить свои цели – заточен под достижение чужих целей. У него просто отняли его цели. Ведь для достижения собственной цели порой необходимо идти против всех, добиваться своего, даже если это не нравится маме… Но он послушный и следует той цели, которая поставлена мамой;

• бороться и отстаивать свои интересы – у него и своих интересов-то особо нет, ему важнее соответствовать чужим.

Послушный ребенок:

• имеет низкую самооценку. Ребенком постоянно управляют. Он сам не сделал НИЧЕГО, что дало бы ему повод гордиться собой, быть уверенным в своих силах. Такой ребенок только и делает, что пытается заслужить любовь родителей, доказать им, что он хороший, достойный. Только вот проблема в том, что он и сам-то в это не верит;

• покладистый;

• не приносит никаких проблем и тревог;

• не вызывает чувства неловкости перед окружающими.

Теперь картинка уже не такая радужная и заманчивая, правда? И у меня вполне закономерный вопрос – вы действительно хотите этого? Хотите, чтобы у вашего ребенка не было своих интересов и своей воли? Ведь только так можно получить идеально сговорчивого, послушного, удобного ребенка.

Знаете, еще ни разу ко мне не пришли родители с проблемой: «Наш ребенок слишком послушный! Помогите нам, пожалуйста, это исправить…» Хотя родители таких деток – мои постоянные клиенты. Но они не видят проблемы в послушании. Их настораживают другие проблемы. Такие родители обращаются ко мне с:

• повышенной тревожностью у ребенка;

• низкой самооценкой;

• безынициативностью;

• диким страхом ошибок;

• ночными кошмарами;

• психосоматикой;

• неумением отстаивать свои интересы;

• зависимостью от чужого мнения и т. д.

И эти проблемы они совершенно не связывают с послушанием.

Абсолютно послушный ребенок – это затюканный ребенок, которого сломали родители, и теперь он всячески старается угодить «своему» взрослому. Он не

знает, что хочет сам, для него важнее желания мамы/папы. Поэтому никогда не хвалите ребенка за послушание.

Ребенок всегда стремится повторить поощряемое поведение: похвалили красоту – получите красоту, поощряете самостоятельность – будете получать самостоятельность, акцентируете внимание на послушании – получите послушного = удобного человека…

ЗАПОМНИТЕ: здоровый ребенок-дошкольник – эгоцентричен, т. е. на первом месте у него должны стоять собственные интересы/потребности, и он будет дергать родителей до тех пор, пока те не обратят внимание на его потребности. Так заложено природой, чтобы ребенок мог выжить. Послушный дошкольник для меня как для психолога очень печальная картинка.

Случай из практики

Однажды ко мне на прием привели ребенка – очень умный, смышленый, хорошо эрудированный мальчишка. Была только одна проблема – он никогда не спорил со взрослыми. У ребенка в 5 лет уже была очень устойчивая, буквально зацементированная установка «взрослый всегда прав», причем неважно, какой взрослый – хорошо знакомый или тот, которого ребенок видит впервые. Казалось бы, что тут плохого? Очень удобно, согласитесь?

На первом нашем занятии я никак не могла разобраться, в чем его проблема – мальчик адекватно выполнял все мои задания, не сделал ни одной ошибки, пока шутки ради во время его рассказа я не ляпнула, что «утка – это не птица, а рыба». Малыш даже не моргнул, продолжил свой рассказ, исходя из позиции, что утка – это рыба и некоторые рыбы умеют летать!

Получалось, что он вообще никогда не спорил со взрослыми, даже если те говорили откровенную чушь. Он соглашался абсолютно со всем, что говорили

ему взрослые… даже малознакомые.

Вроде все здорово, ребенок с такой установкой будет слушаться вас. Но, увы, мир взрослых не ограничивается родителями. И эта установка очень опасна, ведь:

• маньяк, уводящий с площадки детей, – тоже взрослый;

• алкаш из соседнего подъезда – тоже взрослый;

• насильник-педофил – тоже взрослый.

Да, я намеренно утрирую. Но ведь и в других, менее опасных для жизни ситуациях:

• учитель, поставивший двойку по ошибке, – взрослый;

• начальник на работе, лишивший вас на пустом месте премии, – взрослый;

• бабушка, раздающая направо и налево советы о воспитании вашего ребенка, – взрослая.

«Взрослый прав. не спорь!» – эта установка очень сильно мешает и детям, и взрослым каждый день.

Кроме того, иногда родители суперпослушных детей сталкиваются с тем, что их милые дети вдруг неожиданно превращаются в несносных бунтарей, для которых родители – не указ.

Случай из практики

На приеме мама мальчика девяти лет, вся в слезах: «Надежда, я просто уже ничего не понимаю. У нас хорошая спокойная семья. Насилия в семье нет. Ребенок был просто ангелом, мы нарадоваться не могли на него. С ним всегда было легко, он всегда нас слушал. А тут его просто не узнать! Он бросил все секции, а ведь с трех лет ходил на хоккей, с пяти лет – на английский и плавание. А тут… уперся как упрямый козленок и ни в какую. Везде только и слышим: «НЕТ! НЕТ! НЕТ!» Он даже уроки стал прогуливать, нам хамить».

Выслушала, постаралась успокоить, попросила привести сына.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/mahmutova_nadezhda/mamochka-ne-krichi-vospitanie-bez-krika-i-maminyh-isterik

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить