**Почему нас раздражает поведение детей.**

В какие моменты и отчего дети выводят нас из себя?

    Хорошо, - скажут родители, - я согласен растить детей, как цветы; перспектива действительно приятная. И даже расти вместе с ними я согласен. Примем это как стратегический план. Но скажите, пожалуйста, что конкретно делать, если, например, старший любимый «цветочек» появился дома в боевой раскраске, а младший украл игрушку в саду. Что делать, если - довели и хочется шлёпнуть, рявкнуть и разрыдаться от собственного бессилия?!»
    Если ваш ребёнок раз за разом выкидывает очередной фортель, а вы совершенно не знаете, что делать, - не делайте ничего.
    Поясним почему. Во-первых, в такие моменты мы впадаем в педагогический ступор (будем действовать автоматически, как зомби, - по-старому, не раз провалившемуся сценарию); во-вторых, нам кажется, что мы никудышные родители, если не можем настоять на своём; в-третьих, нам может показаться, что у нас никудышный ребёнок. Ни первое, ни второе, ни третье отношений наших не уладит и улучшения не принесёт. А вот ошибок можно наворотить массу.
    Иногда самое умное, что можно сделать в конфликтной ситуации, - не делать ничего.
    Ребёнок ожидает от вас отпора, а вы своим «бездействием» собьёте его с толку (что для начала совсем неплохо). И дадите время опомниться и поразмышлять. Скажите спокойно и веско: «Мне не нравится... я не позволяю вести себя так грубо...» И оставьте его одного. Малыша оставьте одного на 3-10 минут, школьнику наедине с собой неплохо побыть и подольше, от 15 минут до часа.
    Это не означает, что вы пасуете: ребенок прекрасно понимает что «разборка» с вами ещё впереди. Нет, вы выиграли первый раунд уже потому, что не участвовали в нём. Для малышей это само по себе жёсткое наказание, для детей постарше - серьёзный повод задуматься и насторожиться: а не перебрал ли я? а что со мной будет дальше? Для подростков—хороший знак знак того, что вы не держите его за младенца, которого «надо поставить на место», что вы относитесь к нему как ко взрослому и, не вступая в мелкие разборки и препирательства, даёте время одуматься и прийти в себя.
    Вы взяли тайм-аут, и теперь у вас появилась отличная возможность как следует разобраться в ситуации.
    Если стычки случаются регулярно и почти всегда по одному и тому же поводу—это верный признак того, что вы совершаете одну и ту же ошибку. Как правило, конфликтная ситуация - только следствие, а истинная причина в чём-то другом.
    Ваша задача: найти - понять - исправить.
    Самое первое, что надо теперь вам сделать, - задать себе вопрос: в чём дело? Почему меня это (именно меня, именно это!) так сильно выводит из себя?
    Самый логичный (и привычный) ответ, который приходит в голову, обычно такой: потому что это неправильно (нехорошо, вредно, безобразно, неуважительно - по отношению ко мне, некультурно...). Отложим его в сторону: логика (вот такая, привычная) здесь поможет мало.
    Вывести из себя и даже довести нас до белого каления дети способны в двух случаях:
•    когда они ведут себя иррационально, а мы не понимаем почему;
•    когда их поведение напоминает нам о неприятностях из собственного детства.
    Поясним.
        Дети выводят нас из себя, потому что:
    1.    Мы не понимаем, почему они так себя ведут и что им от нас надо.
    А раз не понимаем, то и сами делаем совсем не то, что требуется. Перепробовав одно, другое, третье, мы приходим в полное недоумение (да что же делать?) - и выходим из себя. По сути, мы теряемся и, пытаясь скрыть своё состояние (причём не столько от непослушного ребёнка, сколько от себя!), совершаем не слишком-то обдуманные поступки.
    Что делать? Понять, почему они ведут себя именно так и почему реагируют на наши слова и поступки именно таким образом. Понять, чего он хочет добиться от взрослого таким своим поведением. (Подробнее об этом мы поговорим в третьей части книги.)
    2.    Мы вспоминаем своё детство, а точнее - те неприятные моменты, которые нам вспоминать не хочется.
    Некоторые их поступки заставляют нас вспомнить то, что в детстве нас настолько мучило, что мы об этом «забыли», то есть вытеснили в дальний чулан своей памяти, и закрыли дверцу, и повесили надпись: вход воспрещён. Когда поведение ребёнка напоминает нам о таком прошлом - дверца открывается! - и мы в ту же секунду выходим из себя. Мы злимся, гневаемся, переживаем, не можем взять себя в руки, мы приходим в отчаяние, то самое детское отчаяние, которое мы испытывали когда-то в подобной ситуации. И тогда реагируем на поведение собственного ребёнка уже не как взрослый и опытный человек, а как... ребёнок, потому что нас захлёстывают те самые мучительные детские эмоции.
    Химеры прошлого и подавленные эмоции
    Вполне вероятно, что здесь вы найдёте и что-то своё.
    Когда поведение родной детки начинает выводить из себя, раздражает, когда хочется топнуть, шлёпнуть, крикнуть, когда от обиды опускаются руки, вполне вероятно, эти вредные чувства вызваны ребёнком, но относятся они не к нему, а к вам самим.
        Это ваше детство реагирует так больно. Ребёнок - только катализатор, реакция идёт в нас.
    Итак, если вам трудно взять себя в руки - это верный признак, что до исступления вас доводит не столько ваш ребёнок сколько негативные эмоции, которые таились (а теперь оживают) в вас.
    Вот основные случаи, когда ребёнок выводит нас из себя. Поищите, подумайте, вспомните - вполне вероятно, вы найдёте здесь кое-что до боли знакомое.
1.    Если ваш ребёнок не желает выполнять то, что всегда делал безотказно (сначала делать уроки, а потом идти гулять; каждый день сидеть с братиком-сестричкой и т. д., и т. п.). В некоторых семьях мусорное ведро, которое ребёнок регулярно забывает выносить, может стать поводом для скандала. А есть родители, которые относятся к этому спокойно, даже с долей юмора.
2.    Если в детстве вам чего-то не позволяли, а вам очень хотелось. Чтобы успокоить себя, вам пришлось себя убедить, что это (то, что не позволено) не так и ценно, что это вредно для вас. Теперь вам трудно согласиться, что детям можно позволить то, чего вам не позволялось. Возможно, вы и смиряетесь - внешне, но в глубине души всё равно протестуете, потому что искренне считаете, что это неправильно! Например, одеваться вызывающе, гулять до 12 ночи.
3.    Если поведение ребёнка нам напоминает о своей собственной детской слабости. Так, если над вами смеялись, когда вы прибегали с улицы в слезах, или стыдили, когда вы боялись войти в тёмную комнату, а вы очень переживали из-за этого, вас, вполне вероятно, очень сильно будут раздражать в ребёнке любые проявления слабости или осторожности - «трусости».
4.    Если нам что-то очень не нравилось в себе, а теперь то же самое мы замечаем в своём ребёнке. Например, сильно жестикулировали и громко говорили (и часто получали за это нагоняй), плохо танцевали (и стеснялись бывать на дискотеках), не умели прыгать через «козла» и играть в баскетбол (и из-за этого вам вечно ставили «тройки» по физкультуре), не научились мастерить (и теперь мелкий ремонт в доме—для вас огромная проблема). Если в детстве вы сами сильно страдали от этого, то, возможно, и в ребёнке эта же черта вас будет возмущать и выводить из себя.
5.    Если, наоборот, ребёнок очень сильно от нас отличается, а мы считаем ту черту характера, которая есть в нас, но в ребёнке отсутствует, полезной и необходимой. Так, активная и подвижная мама выходит из себя, если обнаруживает, что её малыш слишком медлительный. Она будет называть его тюхой, копушей, дёргать и торопить, если её собственные родители особенно ценили в ней мобильность и подгоняли, и критиковали, когда она была нерасторопна или медлительна.
6.    Если понимаем, что чувствует ребёнок, но не хотим сознаться себе в этом, потому что нам-то было когда-то так же плохо! Дочка, не отходящая от телефона в ожидании звонка «одного парня», будет раздражать вас, если вы имели печальный опыт подобных переживаний. Вы её понимаете, вы ей сочувствуете - и вы же на неё злитесь, потому что в своё время ваш парень заставлял вас мучиться, и ждать, и страдать, когда обещал - и не приходил. А может, когда-то вы стащили из школы линейку или не подготовились к контрольной... и это был такой позор! И ваш ребёнок делает нечто подобное...
7.    Если мы не понимаем «как можно так поступать!»-Вполне вероятно, что понимаем прекрасно, но подавляем такие воспоминания, потому что нам внушили, что «это нехорошо», «так приличные дети не поступают». Например, ваш ребёнок нагрубил учительнице, когда та назвала его бездельником, нахалом и лентяем. Вы возмущены, что он вёл себя некультурно, и это не даёт вам возможности понять, что юный человек защищал своё достоинство - вот так, как умеет.
8.    Если в детстве вам не хватало родительской любви, вы будете раздражаться и выходить из себя всякий раз, когда ребёнок требует от вас больше заботы и внимания, чем вы считаете нужным дать.
    Собственные дети заставляют нас переоценить свой детский опыт.
    Когда мы растим своих детей, в нас самих с необычайной силой возрождаются давно забытые детские впечатления, переживания из собственного детства.
    И это здорово!
    Дети дают возможность по-новому взглянуть на то, что с нами было, - на свой личный детский опыт.
    Дети помогают нам провести переоценку ценностей - переоценку собственного детского опыта.
    В нас оживает прошлое, и мы глядим на него другими глазами— глазами взрослого человека. Мы уже можем понять, почему было что-то так, а не иначе, простить и утешить самих себя, найти и оценить те отрадные моменты прошлого, когда нас по-настоящему любили. Мы вдруг понимаем те знаки любви, которые в детстве воспринимали как должное или как родительские претензии («Почему я должна приходить раньше!»). И в то же время тот маленький ребёнок, который живёт внутри каждого взрослого, излечивается от старых ран—что «меня не любили родители», что «ко мне придирались».
    И это целительно.
    Но, возвращаясь к нашим детям, которые нас выводят из себя, хорошо бы сделать ещё две вещи:
    А. Понять, на что вы на самом деле реагируете: на ребёнка или на те болезненные старые эмоции, которые он в вас всколыхнул.
        Б. А потом вместе с ним прожить (и получить) то, чего вам не хватало.
    Тогда вы отпустите свои страдания, свои застывшие чувства на свободу - вы освободитесь.
    Такая работа - дело не одного дня и, может быть, даже не одной недели. Но это тот случай, когда цель оправдывает средства. Если вы поймёте и осознаете свои детские обиды, свои невыплаканные слёзы, причины своих детских страданий и своей радости, вам будет легко простить и понять своего ребёнка и не выходить из себя, когда он делает что-то (по вашему разумению) не то и не так.
    Простить не значит позволить делать всё, что ему хочется.
    Простить - это значит непредвзято, без вредных эмоций относиться к нему.
    Вам легко будет отделить поступок ребёнка от него самого. Хороший поступок, плохой поступок - вы оцениваете его, а не ребёнка и принимаете нужные меры. А может быть, сам ваш взгляд на «плохо» и «хорошо» в чём-то поменяется. И то, что вам казалось просто безобразным, на деле окажется вполне приемлемым и терпимым.
    Но при этом самого ребёнка, несмотря ни на что, и любить, и принимать, и ценить продолжаете. Это и есть безусловная любовь.
    Здесь всё взаимосвязано.
    Если вы умеете любить по-настоящему, вырастете вместе со своим ребёнком. Если вырастете вместе с ребёнком, вы избавляетесь, освобождаетесь (освобождаете себя!) от тех застарелых болей, которые сидят в вас много лет.
    **ПРАКТИКУМ**
    Как определить «что именно меня выводит из себя»
    Способ № 1
    Возьмите чистый лист и подпишите: «Какая ситуация вызвала во мне гнев» (можно написать: злость, обиду - что там у вас чаще случается). Вспоминайте и записывайте подряд, не напрягаясь и не анализируя, все-все ситуации, которые всплывут в вашей памяти. Кто говорил, что говорил, что произошло, какое чувство возникло, как вы с ним поступили, долго ли переживали потом и т. д. и т. п.
    И если вы честно вспомните серьезные неприятности и столкновения со своей деткой, то обязательно увидите определённую закономерность, одинаковую модель развития событий. Похожи ситуации. Похожа ваша эмоциональная реакция. Вероятно, схожи и последующие события.

    В общем, спасибо негативным эмоциям за подсказку!

    Поняв причины, вы сможете более спокойно и объективно оценить ситуации и проблемы.

    Способ №2

    Все мы были когда-то детьми и сталкивались с теми же проблемами. Значит, чтобы понять, что происходит с сыном или дочерью, когда они сопротивляются вашим требованиям, надо просто вспомнить себя в том же возрасте и задать себе два вопроса: «Чем меня больше всего «доставали» мои родители?», «Чего мне не хватало?».
    Многое вы вспомните и сами. Что-то подскажут вам старые фотографии, письма, записки, дневники. Спросите у близких родственников - устройте вечер воспоминаний. Иногда давняя песня, мелодия из детства или запах способны легко оживить почти позабытые ощущения и чувства, эмоции.

Легче всего вам будет разобраться в своих истинных чувствах (эмоциях), если все такие случаи, когда поведение ребёнка возмущает вас до глубины души, вы сопоставите со своими собственными воспоминаниями