

Про родительство. Мама, не кричи (отрывок)

Итак, о чем же мы кричим?

1. Мы банально хотим быть услышанными

Некоторые люди, разговаривая с иностранцами, начинают говорить громче и махать руками, чтобы их услышали. Это крайне редко влияет на понимание. Возможно, ребенок и правда не слышит каких-то ваших просьб. Вы повторяете раз, два, пять, а он слышит, только если вы начинаете кричать. И тогда вам стоит знать, как работает детская концентрация. А если честно, то и концентрация любого человека. Нормально делать какое-то дело, думать какую-то мысль или переживать какое-то чувство и не делать больше ничего. Даже если это ковыряние в носу, поедание персика, сосание соски. Даже если это мысль о том, что будет, если засунуть язык в горлышко бутылки. Вам кажется, что ребенок не занят ничем, когда на самом деле он тотально сконцентрирован на чем-то, что не имеет для вас значения.

Возможно, вы привыкли и сами делать пятнадцать дел одновременно. Про вас ли подобные вещи?

- Вы засыпаете, размышляя, что надо сделать завтра.
- Вы занимаетесь сексом, думая, что надо купить новые прикроватные тумбочки.
- Вы слушаете человека, но думаете лишь о том, что ответите ему, когда он замолчит.
- Вы сидите в телефоне, гуляя с ребенком, готовя еду, во время кормления.

И это все неплохо. Жизнь реальна, мы не Будды, мы не обязаны заниматься поисками дзена 24 часа в сутки. Мы, конечно, должны многое успевать, и тогда что-то приходится совмещать и впихивать в ограниченное время. Но вот вопрос: есть ли в наших буднях время, когда мы концентрируемся на чем-то полноценно? Есть ли время, когда мы просто остаемся в себе и в чувствах? А не в планировании или действии? Потому что пока мы не даем себе возможности быть медленными, мы не способны принять это в ребенке.

Так что в следующий раз, когда вы будете говорить что-то ребенку, а он не будет вас слышать, попробуйте заметить это чудо детской концентрации. Попробуйте отважиться на восторг перед той включенностью и жизнерадостностью, которые в нем есть. И вы сможете увидеть, что ему очень важно закончить какое-то дело, прежде чем вы попросите его о чем-то другом.

2. Восстановить свои границы

Крик — это агрессия. Мы можем быть агрессивны, чтобы восстановить свои границы. Если нам кажется, что нас становится мало, наши ресурсы на пределе, наша психика сигнализирует об опасности. И мы начинаем защищаться, отвоевывать свои пределы. Но тогда, если мы кричим на ребенка, мы кричим не по адресу. Ребенок не способен о нас позаботиться. Способны, прежде всего, мы сами.

Спросите себя сейчас. Правда ли я не могу спать больше? Правда ли нет никакой возможности лучше питаться, кушать больше зелени и меньше макарон с мясом? Пью ли я достаточно воды? Гуляю ли я часто? Проветриваю ли квартиру? Делаю ли я себе хотя бы самомассаж? Трогаю ли я себя вообще? Или я в телесном голоде и меня трогают только другие?

Важно понимать, что ребенок и правда мешает вам заботиться о себе. Довольно часто он врывается в ваши планы. И злиться на него в этот момент нормально. Не нужно считать себя плохой матерью за это. Но вот то, как выражать эту злость, — ваша ответственность. И ответ на вопрос «только ли ребенок мешает вам заботиться о себе?», может тоже помочь посмотреть на проблему с другой стороны.

3. Ребенок — это ваше зеркало

Дети могут показывать нам много того, что мы не принимаем в себе. Дети громкие и живые, непосредственные, нестыдливые, они нежные и любят свое тело. Они умеют просить. Они умеют просить многое. Они умеют требовать. Они умеют говорить «нет». Они могут орать, проявляя себя без стеснения. Они глупят. Они наивны. Они иногда неуклюжи. Они слабые и хрупкие. Они уязвимые и открытые. Они умеют любить и умеют привязываться. Они умеют доверять. Они хотят чувствовать физический контакт с мамой. Они считают свою маму хорошей, что бы она ни делала. И все это мы можем не принимать в себе. И когда мы смотрим на ребенка, мы смотрим на то, что есть в нас, но мы это спрятали. Мы бы очень хотели отвернуться и не видеть, но страх вынести это сложнее, чем злость. И тогда мы кричим ребенку: «Перестань быть таким!»

4. Дети могут быть доказательством нашей неидеальности

Например, до тридцати лет я была отличницей, получила красный диплом, меня хвалило начальство, я висела на доске почета, а теперь я мама и никаких норм, ГОСТов и оценок нет.

И тогда ребенок об этом мне круглосуточно свидетельствует. «Смотри, ты родила не сама, а через кесарево. Смотри, ты не смогла кормить грудью или тебе это не нравится. Смотри, я болею, а ты не можешь меня вылечить прямо в эту минуту. Смотри, я у тебя не сплю, а у твоей подруги ребенок спит».

Если женщине важна оценка окружающих, материнство может стать для нее невыносимо тяжелой работой, потому что делать надо и правда очень много, но этого часто никто не видит. Никто не выдает медалек. И тогда ребенок злит такую маму.

5. Злость на других

На ребенка мы можем сливать то, что предназначалось не ему. То, что предназначалось мужу, родственникам, людям в Интернете, врачам в поликлинике. Там нахамили, обидели. Но мы по какой-то причине не смогли ответить. Мы испугались, растерялись, не нашли слов, привыкли не отвечать. А заряд никуда не делся, и поэтому он размещается зачастую в единственных безопасных отношениях — в отношениях с ребенком. К сожалению, дети и правда это выдерживают. Если это происходит регулярно и мама вымещает свою агрессию на ребенка, то ребенок становится маме родителем, то есть роли меняются. Но единственный инструмент, который у ребенка есть, это он сам. И поэтому, чтобы маму в этом месте удовлетворять, ему приходится ломаться в каких-то моментах.

Такой ребенок со временем может стать удобным, услужливым, очень по-взрослому рассуждающим. Он может обсуждать вместе с мамой других людей раньше, чем она сама заметит, что на них злится. Ребенок может много врать, это станет его способом выдерживать реальность и неадекватность мамы. Ребенок может болеть, и зачастую это какие-то системные заболевания, связанные с иммунитетом, с гормонами, с кожей. И чтобы к этому не прийти, нам нужно развивать две вещи. Во-первых, осознанность, чтобы уметь замечать, на кого мы реально злимся. А во-вторых, зубастость.

Если вы бесконфликтная, если вы никогда не кричите на других людей, если вы молчите и не отвечаете своей маме, если вы всегда слушаетесь свекровь, даже если не согласны, если ваш муж вас оскорбляет, а вы молчите и не реагируете, то вам нужно научиться отвечать. Вам нужно почувствовать, что вы можете ответить. Потому что вы взрослая. Потому что вы имеете право отстаивать свою точку зрения. Потому что с вами нельзя так обращаться, даже если вы не правы. И для этого вам нужно заметить, что вы большая. Что вы взрослая. Вы больше не ребенок, на которого можно скидывать все, что угодно. И со своим ребенком вы так делать тоже не будете.

6. Ребенок будто вытягивает из мамы крик нарочно

Очень часто наши дети начинают хулиганить, вести себя неудобно для нас, когда им не хватает внимания. И во многих семьях «отлажена» такая модель. Веду себя хорошо — мама делает свои дела и не обращает внимания. Соответственно, чтобы внимание привлечь, надо делать что-то заметное, выбивающее маму из эмоционального отсутствия. Только вот реагирует мама странным образом — она кричит. Но для ребенка это, на удивление, ощущается безопаснее и приятнее, чем игнорирование. Это такая перевернутая форма близости, если говорить упрощенно.

Если это про вас, то посмотрите, как много качественного времени вы даете ребенку. Как много вы присутствуете при ребенке. Возможно, вы сидите с ним целый день, кормите, гуляете, но не вовлечены при этом, не находитесь в контакте. И вам кажется, что вы никуда не уходили, а для ребенка вас не было большую часть дня.

7. Воспитать, установить дисциплину

Часто люди, особенно старшего поколения, говорят так: «Если вы не будете его ругать, он у вас вырастет невоспитанным». Или: «Мальчику необходима дисциплина!» Или еще хуже: «Даже в Библии написано, что, если любишь, надо наказывать».

Давайте говорить прямо. Ребенку и правда нужны границы, дисциплина и воспитание. Правда, что наказания порой необходимы. Но крик — это не наказание. Крик — это не воспитание. Крик — это невозможность родителя сдержать свои эмоции. Такое поведение не дает опоры ребенку, в такой форме он не способен уловить правильные причинно-следственные связи. Например, если ребенок не убирает игрушки, ему не разрешается достать другие — это понятно, это опора, это ребенку в плюс, хоть он и может быть недоволен. А если мама кричит из-за беспорядка, то ребенок учится не создавать чистоту, а заботиться о своей безопасности через то, чтобы маме нравится. Он запоминает не то, что вы хотите ему дать. Разве на такие правила в вашей семье можно опереться? Или же это то, что всех мучает?

8. Отказать в помощи

Это про тот крик и то раздражение, которое возникает зачастую в ответ на крик, плач, боль или истерику ребенка. Вне зависимости от того, младенец он или подросток. Мы можем испытывать такое раздражение, когда не ощущаем себя достаточно взрослыми. Взрослый в любом случае способен справиться с любыми эмоциями ребенка. А если это не так, то нам нужно искать те места, где мы инфантильны, где мы не дозрели. И начать можно с того, чтобы повспоминать, как вам в детстве оказывали помощь, часто ли вы ощущали, что ваши чувства, ваши слезы, ваша боль важны.