***Як перестати зриватися на дитині***

Чи можна виростити дитину без дитячих психічних травм? Ми не говоримо про серйозні травми, отримані в неблагополучних сім’ях. Поговоримо про повсякденні моменти. Батьки для дитини – цілий світ. Тому, якщо мама, стомлена після роботи, з роздратуванням відповіла дитині, їй може здатися, що її відкидають. Якщо так відбувається день за днем, то це теж може стати дитячою травмою.

Звідки беруться дитячі травми

Кожен з нас в дитинстві думав про те, що коли виросте, то вже точно дозволить своєму синові або дочці завести собаку, ніколи не почне лаяти дітей і карати за погані оцінки, буде проводити з ними багато часу і не стане на них кричати.

Що ж сталося? Чому, через багато років, ми чуємо свій суворий голос, який забороняє дитині приводити в будинок собаку, «тому що від неї багато вовни, і ніхто не буде з нею гуляти», «тому що це відповідальність», і ще багато інших фраз, які казали нам самим колись мама і тато? Чому ми зриваємося на дітях, повторюючи слова наших батьків:

– Замовкни зараз же!

– Їж, що дають!

– Ти нормальний у мене взагалі?

– За що мені таке покарання?

– Горе ти моє!

Потрібно картати себе за подібні ситуації? Необхідно берегти не тільки внутрішній світ дитини, але і мами, яка може бути піддана перфекціонізму і депресіям. Не скочуватися в почуття провини – ефективніше залишатися в почутті відповідальності за власні дії. Це означає, що не треба себе лаяти, але необхідно визнати, що є проблема.

Віддавайте собі звіт в тому, що дитина не буде знаходитися в тепличних умовах вічно. Їй доведеться зіткнутися з різними конфліктами. Але це буде пізніше. А зараз батьки повинні не стільки оберігати своє чадо від всіх хвилювань і проблем, скільки навчити його справлятися з ними. А для цього треба насамперед навчитися цього самим батькам.

Отже, завдання «як не допустити дитячих травм у дитини» сформульоване неправильно. Правильне завдання може звучати так:

Як відключити «автопілот», спілкуючись з дитиною.

Як перестати кричати на дитину.

Як перестати зриватися на дитину

Якщо ви помічаєте за собою таку поведінку – це вже половина перемоги. Якщо вас це турбує, і ви хочете від цього піти – це ¾ перемоги. Ось кілька простих порад для тих, хто хоче спілкуватися з дитиною спокійно і продуктивно.

**Зупиніться.**

Відчуваючи роздратування, відчуваючи початок конфлікту, просто скажіть собі: «Стоп». Видихніть. Якщо ви починаєте заводитися і кричати, не встигли попередити початок бурі, то можна зупинитися і в процесі. Просто замовкніть. Можна потрібно перестати кричати в той момент, коли ви усвідомили себе кричущим, якщо раніше не вийшло. І це теж буде ваша невелика особиста перемога.

**Усвідомте власну поведінку.**

Чому ви зараз зриваєтеся? Тому що боїтеся за дитину? Тому що втомилися? Дуже добре, якщо вам вдасться помітити важелі, при тиску на які ви зриваєтесь. Конкретні ситуації, після яких починається скандал, називаються тригери. Можете попросити близьких і родичів допомогти знайти їх. Навчитеся бачити і відчувати їх наближення.

**Коли ви зрозуміли свій шаблон, замініть його.**

Як кажуть, щоб отримати те, чого ніколи не мали, робіть те, чого ніколи не робили. Придумайте 3 інших реакції на те, що вас доводить до сказу. Наприклад, якщо ви не можете зупинитися кричати, можна це робити з іноземним акцентом чи голосом героя мультфільму. Здається, що це нерозумно? Це те, що потрібно! Ще один спосіб розірвати шаблон: уявіть, що перед вами чужа дитина. Ви не стали б на неї так кричати?

Часом, коли справа у сильній втомі батьків, потрібно фізично вийти з конфлікту. Зупинитися, піти в іншу кімнату і перечекати хвилин 10, поки пристрасті вляжуться. Ще бажано відволіктися. В ситуації стресу фізично правильна реакція – навантажити своє тіло присіданнями, віджиманнями, стрибками, якимись доступними вправами.

Можна придумати для себе мантру або афірмацію, яку ви будете повторювати про себе, коли відчуваєте, що ось-ось зірветеся. Наприклад, «я вибираю любов».

***Час розірвати ланцюжок психотравм***

Людина, яка пережила дитячу травму, не хоче піддавати подібному своїх дітей. Але за іронією долі ситуації повторюються. Саме в такі моменти травмований батько відчуває себе найбільш слабким і вразливим. Йому самому потрібна допомога, але тепер він за старшого, і відповідальність лежить на ньому. Вам зовсім не обов’язково повторювати сценарій, закладений у вас вашими батьками. Ви маєте право самі вибирати моделі поведінки та установки, які ви вважаєте корисними і правильними.

Важливо пам’ятати, що діти – це всього лише діти. Одна з їхніх здібностей – пробувати батьків на міцність. Це можна тільки прийняти і вчитися з цим жити. Ще одна незручна правда: абсолютно у кожного з батьків бувають моменти, коли він ненавидить буквально власну дитину. Це нормально. І це не заважає нам в інший час любити своїх дітей до безпам’ятства і бажати їм тільки кращого. Головне для батьків – жити усвідомлено, берегти себе і не забувати поповнювати власні ресурси фізичного і психічного здоров’я. Від цього буде добре і дітям, і батькам.

Коли вам вдасться розірвати власний шаблон і перестати зриватися на дітей, вони зможуть більше довіряти вам, усвідомлять, як можна виходити з конфлікту без крику, нестандартним способом. Самі вони стануть діяти за більш правильними і здоровими схемами. Значить, їх власні діти будуть значно щасливішими і психологічно здоровішими!