

## ВЗГЛЯД РЕБЕНКА



Дети воспринимают этот мир, взрослых, находящихся рядом с ними, заботу о себе, слова, поступки совершенно не так как мы. Их взгляд порой диаметрально противоположен нашему. Мы готовы бросить к их ногам мир, свою жизнь, свое свободное время, интеллект. А им нужно совсем немного: наша любовь и... наш спокойный голос. Другими словами – чтобы мы на них не орали...

Мы не видим себя со стороны, когда повышаем голос на родное создание любого возраста. Мы не видим своих вспыхивающих безумных огнем глаз, искривленного лица, скрюченных пальцев, злобы, льющейся из нас потоком, не слышим жутких слов и выражений, извергаемых наших прелестным маминым ротиком...

Зато нас видит наш ребенок. И видит нас именно такими: злыми, орущими, неуверенными в себе, страшными и несущими в себе страх. В эти минуты он получает заряд страха на всю жизнь, от которого потом долго будет «отмываться», избавляться сам, с помощью психологов и любимых людей.

*Что видим мы?*

Сжавшееся в комочек создание, мечтающее только об одном: скорее бы все это закончилось! Глаза, наполненные страхом и слезами...

Разумеется, мы все это видим. Видим, но ничего не меняем. Почему?

*Во-первых*, потому что страх ребенка... доставляет удовольствие. К сожалению, именно так. Иначе бы мы этого не делали. В свое время, в детстве, мы получили свою порцию обид и страха. Потом, взрослея и будучи катастрофически недолюбленными, мы снова и снова обжигались, боялись, падали, ошибались, накапливая обиды и страхи. Появившееся дитя стало объектом для сливания негатива, ощущения власти над слабым существом. Увы.

Разумеется, мы не делаем этого специально. Разумеется, мы возмутимся, услышав заявление о получаемом удовольствии. Но Закон Вселенной гласит (вольная трактовка): «Повторяющиеся жизненные ситуации приносят удовольствие, иначе бы они не повторялись».

*Во-вторых*, меняться тяжело. Чтобы изменить ситуацию, нужно посмотреть на себя со стороны, ужаснуться, простить себя, принять себя, полюбить себя. Менять себя нелегко, но возможно.

Первый шаг. Необходимо увидеть себя в момент ора. Да-да, это нелюбимое существо со скрюченными пальцами, кроме содрогания ничего не вызывающее. Увидели? Не нужно ничего прибавлять к этому образу, он и так достаточно неприятный. А теперь: стоп!

Второй шаг. Примите себя такой, какая есть. Ни в коем случае не обвиняйте себя. Не ищите себе оправданий. Не пытайтесь искать виноватых в своем окружении. Вы такая, потому что на данный момент выбираете быть именно такой. Будем считать, что до сего момента вы просто не знали, как вести себя по-другому.

Третий шаг. Сейчас, когда вы смотрите на себя, не жалея и не обвиняя. Когда осознанно отодвинули эмоции и трезво глядите на ситуацию, самое время задать вопрос: а почему я, собственно говоря, ору? Неужели причиной моего ора стали именно поступки самого дорогого на свете существа? Кто, чьи мысли, поступки, страхи являются истинной причиной ора? Подумали? Ответили? Теперь мой любимый вопрос: ЗАЧЕМ я ору? Или другими словами: Чего именно я добиваюсь своим нынешним ором? Я только так могу изменить ситуацию? Я считаю этот способ самым эффективным?

Четвертый шаг. Надеюсь, вы давно перестали орать, извинились перед малышом или подростком (возраст не важен), ответили на вопросы и сделали выводы. Очень важно: не давайте себе клятв и обещаний, не берите повышенных обязательств, не пытайтесь быть идеальной мамой. Если вы все это на себя взваливаете, значит, не простили себя. Увы. Вполне достаточно видеть себя со стороны в момент ора. Учитесь останавливать себя. С каждым разом будет получаться все лучше. Ор просто потеряет всякий смысл.

### *Мнение ребенка*

Для ребенка смысла в вашем повышенном голосе нет изначально. Он просто не понимает, почему вы вдруг из любимой, ласковой, доброй мамочки вдруг превратились в мегеру. В подавляющем большинстве случаев для ребенка неясен смысл вашего преобразования. Он не в силах (до определенного возраста) посмотреть на мир сквозь призму ваших страхов и комплексов. «Вот я играю, и вот ты начинаешь орать», – думает малыш, мысленно обращаясь к матери. То есть орете вы именно для себя. И это еще одна веская причина с этим делом завязывать.

И еще. Спросите у своего ребенка о ваших недостатках, что ему в вас не нравится, почему происходит вот так, что можно сделать. Вы услышите очень интересные вещи.

### *Напоследок*

Вы скажете, что у вас не так? Я не только рада, я счастлива, что ваш ребенок растет в спокойной обстановке, наполненной светом и любовью, что громкие звуки в вашем доме слышны не просто редко, а очень редко, что ребенок имеет право голоса, а вы прислушиваетесь к нему, когда он чем-то недоволен. Но, увы, в подавляющем большинстве случаев это не так.

Кстати, результаты понижения голоса просто потрясающие. Вы начнете слышать своего ребенка, прислушиваться к нему, а он к вам. Мир, покой и любовь поселятся в вашем доме, а разве не это называется счастьем?

Материал подготовлен по статье Екатерины Мануковской