

Неидеальная мама

Ошибки, совершенные матерью, вовсе не делают ее чудовищем. Как перестать мучиться и начать жить?

Потеря терпения.

У кота выстрижена скорбная плешь на загривке, содержимое цветочных горшков выковыряно и разбросано по комнате, ребенок отказывается одеваться, кричит и топает ногами. Спустя какое-то время уже вы кричите и топаете ногами. Иногда вы можете даже его шлепнуть — нервы предательски сдают. Через 15 минут тайфуна и урагана вы раскаиваетесь во всем сразу и испытываете чудовищное разочарование в самой себе. Теперь никто не поставит вам «отлично» за освоение воспитательных методов. Говорят, к третьему ребенку нервы становятся железными, но до этого надо еще дожить. А пока вам просто чудовищно стыдно.

Чувства.

Вы потеряли терпение и ощутили себя беспомощной. Гнев схлынул, на смену ему пришли стыд, вина и ужас, особенно если ребенок закатился в реве после вашего выброса эмоций. Ваш способ. Бросаетесь извиняться, дуть на нашлепанную попу, ревете вместе с малышом или ревете тайком от него. Вы — плохая мать? Обычно шлепку предшествует поведение, которое можно охарактеризовать как «распоясался». Выйдя из образа «всегда спокойной мамочки», вы всего-навсего обозначили ребенку границы запретного, выразив свое крайнее неодобрение. Это нормально, более того — необходимо. Таким образом мир приобретает для детей более четкие очертания, ведь ребенок, который не знает ограничений, порой ощущает себя тревожно. Вы руководствуетесь абсолютно правильными мотивами, просто способ выбрали не совсем удачный — слишком резкий и громкий. Конечно, есть методы и получше, но и то, что сделали вы, совсем не криминал.

Реакция ребенка.

Его душит обида, страх, гнев и агрессия, малыш в этот момент может даже замахнуться в ответ. В таком случае твердо перехватите его руку, но не наказывайте. Самое главное: ребенок понимает, что его остановили.

Другой способ. Никакие бурно выраженные эмоции не имеют такого воспитательного эффекта, как внезапное прекращение или изменение стиля общения с ребенком. Если вы хотите научиться грамотно не одобрять поведение малыша, можно поступить ровно наоборот — не кричать, а замолчать. В критический момент просто прекратите прикасаться к ребенку, называть его по имени или отвернитесь. Холодность любящей мамы действует очень эффективно. Но — внимание! — бывают ситуации, когда без шлепка не обойтись. Поэтому перестаньте себя корить — вы нормальная мать, и вполне вероятно, что ваша реакция на случившееся была оптимальной.

Нужная фраза. Когда будете мириться, не забудьте сказать малышу: «Я тебя очень люблю, но когда ты это сделал, я очень рассердилась». В случае, если вы его шлепнули, извинитесь при примирении: «Прости меня, пожалуйста, я не знала, как еще тебя остановить».

Спрятанные эмоции.

Самое печальное и вредное заблуждение, характерное особенно для юных мам, — считать, что вы являетесь сосудом вселенского терпения и безграничной нежности. Вы уверены, что даже в том случае, когда ребенок вас сильно рассердил, в разговоре с ним необходимо сохранять ласковую интонацию. Отказываясь транслировать в мир то, что вы на самом деле чувствуете, вы запираете внутри все негативные эмоции. Психологи называют такое поведение неконгруэнтностью, иначе говоря — не вполне адекватным выражением собственных переживаний.

Чувства. Вас раздирают надвое «плохие» эмоции и страх перед потерей собственного образа «хорошей мамочки».

Ваш способ. В данном случае его нет. Вам хотелось резко высказать свое недовольство, но вместо этого вы сдержались и, улыбаясь, пролепетали что-то вроде: «Петенька, золотце, положи папин галстук на место, не надо его резать ножничками». И второй раз сказали. И третий. В четвертый ваша улыбка стала похожа на оскал, а галстук превратился в кучку тряпочек. Вы —

плохая мать? Когда ваш «сосуд вселенской нежности» переполняют гнев и раздражение, но вы твердо убеждены, что не должны этого чувствовать, вы начинаете врать собственному малышу, пряча от него истинные эмоции. Таким образом, настоящая ваша «плохость» заключается в том, что вы даете ребенку неверную, искаженную обратную связь. Быть неконгруэнтным — значит лгать голосом, выражением лица и жестами о своих настоящих переживаниях.

Реакция ребенка. Недоумение. Он ощущает, что вы его не одобряете, но не может понять, почему у вас в этом случае такой же голос, как и тогда, когда вы его хвалите. Он будет резать галстук ножничками до тех пор, пока не добьется от вас правды: либо вы твердо и спокойно прекратите это, либо взорветесь. И чем упрямее вы стремитесь сделать все вокруг похожим на сладкую вату, тем худший пример подаете ребенку: рано или поздно он тоже решит, что истинные эмоции надо маскировать подо что-то совершенно противоположное.

Другой способ. Выразить свое неодобрение — не значит вступить в конфликт или напугать ребенка свое нелюбостью. Гнев должен быть выражен как гнев, неодобрение — как неодобрение. Вы имеете право сердиться и говорить «недобрым» голосом, более того — вы обязаны давать ребенку правдивую обратную связь. Вот это и сделает вас действительно хорошей мамой.

Нужная фраза. Произносится для себя и про себя: «Я имею право сердиться, мой ребенок имеет право знать об этом».

Объединение с мужем против ребенка

Анечка любит чипсы и готова есть их коробками. Вы это пресекаете, а папа охотно разрешает. По утрам Анечка должна заправить кровать: отец требует, чтобы это было сделано, а вы позволяете дочери оставить все как есть. В самом деле, невозможно быть такими строгими к ребенку! Поздравляем, в вашей семье двоевластие. Вы разрешаете, ваш муж запрещает, и наоборот.

Чувства. Беспомощность и раздражение от постоянного противостояния супругу. Злорадство, если понимаете, что ваша коалиция с ребенком крепче, чем объединение малыша с его отцом. Кроме того, вы ощущаете постоянную тревогу, потому что знаете — эта схема не приносит пользы ни вам с мужем, ни вашему обожаемому наследнику. При этом когда вы все-таки решаетесь выступить единым родительским фронтом, то немедленно начинаете считать себя жестокосердной предательницей.

Ваш способ. Вместо того чтобы договориться с мужем или хотя бы подать ему пример единодушия, поддержав его распоряжение, вы уговариваете себя, что ребенок маленький и двое взрослых против крошечного малыша — это уж слишком. Я — плохая мать? В здоровых семьях неизбежно образуются коалиции по принципу «родители vs ребенок». Здравые настроенные папа и мама не делят педагогическую власть, а распоряжаются ею в сговоре. Любая отмена запретов или поблажек, установленных другой стороной, говорит только об одном: ребенок превратился в средство для ваших игр. И одновременно — в манипулятора, четко знающего, что папа отменит мамин запрет или наоборот.

Вы решаете ваши личные, а порой даже интимные, проблемы с мужем, используя ребенка как разменную монету и как аргумент. Чаще всего это бывает тогда, когда у супругов нарушена прямая коммуникация, когда в семье существует табу на выяснение отношений, а следовательно, с обеих сторон утрачено эмоциональное доверие. В этом случае ребенок выполняет функцию дупла, в которое его папа и мама кладут записочки с единственной фразой — «ты плохой», — обращенной к партнеру. В общем, что уж тут говорить, и вы, и супруг явно не справляетесь с проблемой «совместного воспитания», что естественно не идет на пользу вашей родительской репутации.

Реакция ребенка. Малыш носится от одного взрослого к другому в поисках твердых правил — и не находит их. В конце концов ему ничего не остается, кроме как извлечь из вашего двоевластия выгоду: в самом деле, он же не может вести себя более зрело, чем его родители.

Другой способ. Поговорите с мужем, в каких требованиях к ребенку вы будете выступать единым фронтом. Найдите хотя бы одно совпадение. Пойдите на уступки и поддержите вторую взрослую сторону там, где обычно опровергали.

Нужная фраза: «Папа считает, что тебе нужно каждое утро заправлять кровать. Он сказал, что так ты вырастешь аккуратным человеком, и я с ним согласна».

Дефицит времени

Вы пашете как вол, и у вас нет не только времени, но и сил. Вы уходите — ребенок еще спит, приходите — уже спит. Или еще хуже: вы заходите домой, малыш радостно бросается к вам, а вы готовы расплакаться, потому что можете его только обнять, и ничего больше. Вы не бываете на его утренниках в детском саду, пропускаете дни рождения его приятелей и даже толком не можете ответить на вопрос, до скольких он уже умеет считать.

Чувства. Вина перед ребенком, безысходность, беспомощность и страх навсегда утратить контакт с малышом. Вы невероятно завидуете неработающим матерям.

Ваш способ. Крепко обнимаете ребенка, суетливо извиняетесь, что снова не попадете к нему на праздник, причитаете, что не можете с ним побыть, потому что надо «денежку зарабатывать». Бойтесь его наказывать и ругать, потому что уверены в том, что на такое поведение у вас нет прав. Я — плохая мать? По-настоящему ребенок страдает тогда, когда мама для него эмоционально недоступна или непредсказуема. Быть эмоционально недоступной можно, и сидя дома 24 часа в сутки. Это значит — пропускать мимо ушей все, что говорит ребенок, обращать на него минимально необходимое внимание, воспринимать себя как функцию по обеспечению ему кормежки и безопасности — и только.

Реакция ребенка. Если вы утопаете в осознании собственной вины, малыш тоже переживает нечто подобное: «Уж не я ли явился той причиной, по которой мама так тяжело и трудно живет?»

Другой способ. Во-первых, скажите ребенку, что вы счастливый человек, потому что у вас есть два богатства: он и любимая (хорошая) работа. Во-вторых, будьте для малыша открытой — установите время, в которое вы принадлежите ему без ограничений (например, если вы идете с ним куда-нибудь, отключите мобильный). Разговаривайте с ребенком не формально, а заинтересованно и внимательно. Если вы неделями заняты на работе, будьте доступной хотя бы по телефону (в специально оговоренное время). А в те часы, которые вы проводите дома, принадлежите чаду целиком. Рассказывайте ему обо всем на свете, но главное — о своей работе так, чтобы он чувствовал себя не противопоставленным ей, а причастным. Вы не справляетесь с материнскими обязанностями вовсе не потому, что работа съедает все ваше время, а потому, что вы позволили ей поглотить себя эмоционально.

Нужная фраза: «Я не успею испечь тебе торт завтра на ярмарку, но мы сейчас купим готовый, украсим его ягодами, назовем по-своему, и он будет самым лучшим!»

Категорически нельзя

1. Говорить ребенку, что он плохой. Локализируйте проблему! Вас не устраивает не он сам, а его поведение в данный момент.
2. Ставить условия для проявления собственных чувств. Навсегда уберите из лексикона фразы «я больше тебя не люблю», «ты вел себя плохо — я от тебя уйду навсегда». Вы ставите малыша перед нерешаемой и невыносимой для него проблемой: потерей вас и вашей любви. Знайте, что он поверит вам безоговорочно. Такая внутренняя установка ребенка вряд ли позволит вам когда-нибудь почувствовать себя по-настоящему хорошей мамой.
3. Быть заложницей чувства вины. Это потянет за собой заискивающие, неестественные интонации, усилит тревогу вашего малыша и укрепит его в ощущении, что тут что-то не так.
4. Пропускать утренники, соревнования и спектакли. Ребенок, чьи родители не пришли поболеть за него, чувствует себя заброшенным, одиноким и никому не нужным.
5. Вести педагогические дискуссии с супругом при ребенке: это ваша «родительская» кухня. Малыш должен быть уверен, что между его родителями царит абсолютное согласие.
6. Давать противоположную по смыслу обратную связь одним и тем же поступкам ребенка. То есть если дома вы выскажете ему недовольство за неубранные игрушки, то и на улице — в песочнице — он должен собирать их самостоятельно. Ругать ребенка, когда вас никто не видит, и отмалчиваться на людях — двойной стандарт, постичь смысл которого малыш просто не в состоянии.