

## РАЗДРАЖЕНИЕ – ПРИЗНАК ТОГО, ЧТО РОДИТЕЛЯ ВЫНЕСЛО ИЗ ВЗРОСЛОЙ ПОЗИЦИИ

Кризис негативизма – действительно сложный момент. Очень многие родительско-детские отношения дают первую трещину именно в это время. Некоторые родители даже так и говорят: «У нас до двух с половиной лет все было хорошо, а потом он стал невозможным, начал меня раздражать». Раздражение – это признак того, что родителя вынесло из взрослой позиции, из позиции защиты и заботы.

Видели ли вы когда-нибудь такую сцену? Лето, двор. Посреди него лежит большая-большая старая собака, на солнышке, греется. И вокруг нее носится щенок. Он бегает, он весь полон сил, ему хочется общаться, он ее то за ухо куснет, то на нее залезет, то гавкнет у нее над ухом, так, что она вздрогнет. И конечно же, он ей мешает, конечно же она предпочла бы, чтобы он этого всего не делал. Но разве можно себе представить, что она раздражается? Она не раздражается, она слишком большая. Она смотрит на это с совершенно другого масштаба: ну, вот он такой, он щенок, что с него взять.

Когда взрослый чувствует себя очень большим, его тоже дети не раздражают. Он расплескал воду в ванной, неаккуратно ест, долго одевается, скачет и вопит – ну, так он же маленький. Можно что-то попытаться с этим сделать, если очень нужно, но сердиться то на что? Взрослый, который раздражается, перестал быть большим. Вот эта расплесканная вода стала больше его, эта размазанная каша, это опоздание в детский сад, этот шум в квартире. Его вынесло из взрослой роли.

NB! Иногда, если терпения не хватает и раздражение на ребенка, захлестывают, очень полезно спросить себя: «А сколько мне сейчас лет?». И если вы чувствуете, что явно не столько, сколько в паспорте, то самое лучшее в этот момент – отойти немножко в сторону от ребенка и заняться собой. Взять паузу, подышать, умыться, выпить чаю с шоколадкой, сделать несколько энергичных движений.

Спросить себя: мне сейчас плохо – почему? Услышать свой ответ: «Потому что я устала, потому что я представляю, что мне сейчас вытирать это разлитое молоко, потому что вообще-то я сейчас хотела лечь спать, а не вытирать молоко. Сил никаких нет!» И после этого искренне себя пожалеть. Мысленно обнять, взять себя на ручки: «Ах ты моя бедняжка, так устала, а тут еще молоко разлили». Сразу становится полегче.

Наверное, совсем от этого никто не застрахован. Сложно всегда оставаться большой доброй собакой. Жизнь наша совсем не собачья, кроме детей, в мире так много всего, что вполне может оказаться больше нас: болезни, безденежье, конфликты с близкими, просто хроническая усталость – а тут еще и он вопит и требует. Важно, можем ли мы вовремя понять, что вылетели из взрослой роли и поскорее в нее вернуться.

*Людмила Петрановская*