

«Мама меня ненавидит»: родительские фразы, которые разрушают ребёнку жизнь

https://pedsovet.org/article/mama-mena-nenavidit-kakie-roditelskie-frazy-razrusaut-rebenku-zizn?utm_source=digest&utm_medium=email&utm_campaign=2022-01-19



Даже любящие родители устают или испытывают недовольство. Иногда они не могут подавить негатив, из-за чего ребенок слышит в свой адрес слова с нотками раздражения и агрессии. О том, как это «аукнется» во взрослой жизни, рассказывает психолог [Ольга Некрасова](#).

Ребёнок и чувство вины

Основа жизненного сценария формируется в раннем детстве (до пяти лет). У ребенка еще нет критического мышления, поэтому слова значимого взрослого звучат для него как истина в последней инстанции. Когда малыш слышит в свой адрес родительские метафоры со знаком «минус», он воспринимает их буквально и живет в ощущении постоянного **чувства вины**:

1. За свое существование.

Когда родители в воспитательных целях дают ребенку понять, что и без него отлично бы обошлись.

- «Ты мне такой не нужен».
- «Зачем ты вообще родился».

2. За свою «неправильность».

Когда родители заостряют внимание на несовпадении их ожиданий с реальностью:

- «Я хотела девочку, а родился ты».
- «Я думала, ты будешь сообразительным».

3. За то, что мешает.

Когда родители ставят ребенку в упрек недостаток свободного времени или отсутствие личной жизни.

- «Из-за тебя не могу даже отдохнуть спокойно».
- «Я для тебя всем пожертвовала».

Причины родительского негатива

Усталость.

Самая распространенная причина раздражения. Желание соответствовать инстаграмному образу «лучшей мамы», которая успевает делать карьеру, воспитывать детей, хорошо выглядит и всегда улыбается, приводит к нервному истощению. Срабатывает обратный механизм: чем больше стараешься, тем меньше получается. Усталость накапливается — ребенок становится в тягость.

Фразы:

- «Да сколько можно орать!»
- «Как же ты мне надоел!»
- «Глаза б мои тебя не видели».

Беспомощность.

Родители не знают, как реагировать на поведение малыша и как вести себя так, чтобы он начал слушаться. Они не стремятся разобраться в детской психологии и возрастных кризисах, а испытывают разочарование в ребенке, который доставляет столько проблем, несмотря на вложенные усилия.

Фразы:

- «От тебя одни неприятности».
- «Почему другие дети нормальные?»
- «Мне не нужен такой плохой мальчик».

Необходимость идти на «жертвы».

С рождением ребенка меняется привычный образ жизни. Не все родители к этому готовы. Особенно если появление малыша сопровождается негативными сценариями: уход партнера, потеря работы, невозможность окончить институт. Чувства, которые вызывают эти побочные ситуации, рикошетом перенаправляются на ребенка.

Фразы:

- «Из-за тебя я не сделала карьеру, хотя могла».
- «Твой отец меня бросил, когда ты родился».
- «Все деньги уходят на твои игрушки».

Как это влияет на взрослую жизнь

Когда ребенок слышит в свой адрес что-то подобное, он чувствует себя нелюбимым и лишним. У него в голове постоянно крутится мысль, что он виноват лишь потому, что появился на свет. Это откладывается в бессознательном на уровне посылы «тебе и жить-то не стоит».

«Легкий» вариант последствий такого детства проявляется в постоянном **самопожертвовании**. Во взрослой жизни человек так доказывает окружающим, что его есть за что любить, он приносит пользу.

Бывает, что он заключает своего рода «делку с судьбой»: «Я буду жить, пока несчастлив/беден», — и любые возможности перспективной работы, счастливого брака в будущем отклоняет как нереальные.

У опасных родительских фраз могут быть и **последствия посерьезнее**:

- хронические заболевания и психосоматика;
- частые травмы на пустом месте;
- увлечение экстремальными видами спорта;
- саморазрушение (алкоголизм, наркомания, суицид);
- совершение преступления и лишение свободы.

Выросший «малыш» подсознательно дает родителям понять, что послушно выполняет их предписание — исчезнуть, чтобы доставить им удовольствие.

Как родителям защитить ребёнка от самих себя

Подавлять негативные эмоции бесполезно — их накопление приводит только к более сильному срыву. Но есть методики, позволяющие свести раздражение на нет и перестать травмировать им ребенка.

1. Найти истинный источник раздражения.

Можно описать пять и более ситуаций, которые раздражают сильнее всего, и попытаться найти в них что-то общее. С какого момента раздражение начинает нарастать и какая история стоит за этим? Возможно, причина не в том, что ребенок плохо себя ведет. Его поведение вызывает мысли о собственном несовершенстве — «я плохая мать», «даже мой ребенок меня не уважает». Тут проблема уже в самооценке.

2. Прервать контакт.

На первых нотках раздражения еще можно остановиться, сделать глубокий вдох и усилием воли выйти в соседнюю комнату. Посчитать до 10 бывает достаточно, чтобы не наговорить лишнего и сохранить свои и детские нервы.

3. Озвучить эмоции.

Если высказаться все-таки очень хочется, лучше спокойно описать свое состояние: «Я сильно злюсь, когда мне приходится повторять свою просьбу несколько раз», «Когда ты плачешь, я не понимаю, как тебе помочь, и мне от этого тревожно». Такой способ не только снижает уровень напряжения, но и помогает установить доверие, предложить решение проблемы.

4. Создать личное пространство.

Метод подходит как превентивная мера. Если заранее договориться с родственниками о времени только для себя и «ничегонеделания», ресурсы будут успевать восстанавливаться. Отдохнувший, выспавшийся и сытый взрослый реагирует на внешние раздражители гораздо спокойнее.

5. «Улыбка Будды».

Это упражнение выявляет внутреннее напряжение и восстанавливает душевное равновесие. Выполнять его лучше утром перед зеркалом. Уголками губ нужно попробовать немного улыбнуться и задержать выражение лица на несколько секунд.

6. «Шаг назад — шаг вперед».

Задача посложнее: шаг один — стоя перед зеркалом, проявить всю полноту ненависти и гнева: кричать, гримасничать, даже рычать. Следующий шаг — «Улыбка Будды». И так несколько повторов — как на качелях. Метод учит произвольному регулированию эмоций и быстрому переходу из одного эмоционального состояния в другое.

Родителям важно помнить, что «от ненависти до любви — всего один шаг». И шагать будут не только они, но и сами дети. Чтобы не плодить ненависть и растить здоровых и уверенных в себе детей, иногда нужно просто промолчать.