

## Парадоксы любви: злость детей на родителей и наоборот, как избежать этого



«Я тебя ненавижу!» – как ни парадоксально, но и такие слова приходится слышать родителям. Порой простой диалог с подростком превращается в конфликт с огромным количеством эмоций. Крик, слезы, уход из дома, хлопанье дверью, обиды, ненависть – всё это имеет место в отношениях родителей и детей. И звучат сотни обидных слов, сказанных с ненавистью и злостью. Как же так, ведь это любящие друг друга люди – как они могут проявлять такого рода чувства?!

### Злость родителей на детей

Нелегко осознавать, но злость на детей – неизбежная эмоция в отношениях с ребенком. Важно понять, почему мы злимся на собственных детей.

**Невозможность реализовать свои потребности.** Родители часто бывают вынуждены отказаться от своих привычек или желаний после рождения ребенка. Эта неудовлетворенность бессознательно сопровождает пап и мам на протяжении жизни и может при малейших сложностях в отношениях вызывать злость. По сути, эта реакция не на поведение ребенка, а на собственную неспособность построить свою жизнь в соответствии с запросами и желаниями.

**Усталость.** Как это ни банально, но усталость оказывает сильное воздействие на поведение человека. Ребенок уставших родителей – постоянный источник раздражения. Самое страшное, что родительская усталость может привести к грубости и безразличию сначала родителей, а потом и детей.

**Непонимание причин поведения ребенка и беспомощность.** Если действия дочери или сына не поддаются логическому объяснению, а ребенок даже не пытается мотивировать свои поступки, появляется ощущение, что всё делается назло, специально. Иногда злость появляется из-за того, что родители просто не могут справиться с ребенком. Дети могут быть неуправляемыми, не подчиняться и не слышать слов родителей. Если силы на исходе, а результата нет, то родителей захлестывают негативные эмоции.

**Неосознаваемые конфликты.** Неудовлетворенность собственным детством и отношением родителей может быть еще одной причиной злости на ребенка. Неосознанно папы и мамы сравнивают свое детство с детством своих детей, искренне недоумевая, как ребенок может быть недовольным, если у него есть то, чего не было у них. Ведь они всё для него делают! Если вы узнали себя в одной из ситуаций, то важно принять злость как проявление своих чувств, чтобы начать контролировать ее.

### Две крайности поведения

Многие родители в такой ситуации впадают в ступор и замирают в надежде, что скоро это само пройдет. Испуганный и неуверенный в себе и своей позиции родитель – благодатная почва для возникновения конфликтов, словесных перепалок и хамства со стороны подростка. В таких условиях он начинает позволять себе то, что неприемлемо даже в ситуации изменения его статуса.

Бывает и другая крайность – когда родители пытаются всеми силами вернуть прежнюю схему общения: хотят оставить за собой право единоличного принятия решений, требуют беспрекословного послушания со стороны ребенка, проявляя при этом крайнюю степень авторитаризма. Это приводит к тому, что родитель очень резко реагирует на любое проявление дерзости и неподчинения со стороны ребенка. Как результат – конфликт становится еще сильнее, либо ребенок «ломается», становится тихим и «удобным», тем самым не выполняя важные задачи подросткового периода по подготовке к самостоятельной жизни.

### **Как найти золотую середину в общении, чтобы были учтены интересы и подростков, и родителей?**

**Дайте подростку право на эмоции.** К бурным эмоциям со стороны подростка нужно относиться как к норме. Для кризисного возраста характерно, что ребенок начинает предъявлять себя более резко и хамовато. Подросток будет конфликтовать, провоцировать, подвергать сомнению авторитеты – всё это часть процесса отделения от родителей, приобретения самостоятельности и независимости. Эта важная для подросткового возраста задача реализуется через болезненные взаимоотношения и противостояние.

**Признавайте право подростка на эмоции.** Он может злиться и высказывать свое недовольство, и очень часто это проявляется вполне здоровым способом. Например, абсолютно допустимо, если ребенок не всегда хочет вас слушать, закатывает во время разговора глаза, хлопает дверьми, запрещает вам входить в его комнату или говорит: «Не твоё дело, я сам разберусь». Всё это нужно переживать сдержанно и с пониманием. Скорее, у родителя должно вызывать тревогу то, что ребенок в подростковом возрасте такого не делает и ведет себя покладисто, ведь это означает, что процесс сепарации по каким-то причинам не начался.

**Не позволяйте подростку переходить границы.** Несмотря на то, что мы должны относиться к хамству, как к норме, держать границу необходимо. Вы должны показать подростку, что, даже если он растёт и его ощущение себя меняется, вы в семье главный по праву статуса, и ваше место в иерархии непоколебимо. Вы просто понимаете, что ребенок взрослеет, и позволяете ему иногда себе дерзить, однако всему есть предел, и об уважении к родителям забывать не стоит.