7 powodów dlaczego wciąż krzyczysz na dziecko

written by Ewa Kozioł
Każda z nas chce być dobrą mamą.

Wszędzie wokół powtarza się nam, że krzyczenie na dzieci jest złe; każdy z serwisów parentingowych, gazety, książki potwierdzają, że musisz przestać to robić. Mają rację. Wiesz o tym.

Wiem, że i Ty chcesz przestać krzyczeć na swoje dzieci.

Wiem, że czujesz się winna.

Wiem, że nie chcesz, aby dzieci zapamiętały mamę, która non stop wrzeszczy.

Próbujesz przestać krzyczeć, świadomie starając się coś zmienić.

Testujesz różne metody, z równie różnymi rezultatami.

Nie zmienia to faktu, że pomimo ogromnych chęci – nadal krzyczysz.

Często robisz to podświadomie.

Często robisz to do tego stopnia, że wieczorem boli Cię gardło.

Niekiedy wieczorem chcesz wyć w poduszkę jak bóbr, bo masz wszystkiego dość.

Chciałabyś przestać, ale nie wiesz, jak, choć wokół pełno mędrców.

Żaden sposób nie działa na Twoje dziecko.

Teraz Ci powiem, że to nie dziecko jest winne.

Że problemem nie jest krzyczenie.

Co więcej – Twój krzyk jest jedynie objawem, wynikiem problemów, które są schowane gdzieś w Tobie.

7 powodów dlaczego krzyczymy

1. Wykończenie

Ile z was tak naprawdę same zajmują się dziećmi? Dzień w dzień brak czasu; tylko gotowanie sprzątanie, gotowanie. Brak snu, ale również nieumiejętność zasypiania sprawiają, że niekiedy jesteśmy wręcz pozbawiane snu, narażając się na skraj wyczerpania fizycznego i psychicznego. Przemęczony umysł znajduje się ciągle w trybie „przetrwania” i powoduje, że niewiele potrzeba, abyś zaczęła krzyczeć. Dlatego, mamo, zacznij chodzić spać regularnie.

2. Syndrom superkobiety

Dokładniej o nim możesz przeczytać tutaj. Jako mamy musimy wykonywać wiele czynności na raz; nikt nie nauczył nas selekcji, co sprawia, że wszystko wydaje nam się najważniejsze, a my stajemy się multizadaniowe, skoro wszyscy starają się przekonać nas do tego, że potrafimy. Tak naprawdę jedynie 4% populacji jest faktycznie w stanie skupić się na wykonywaniu kilku czynności jednocześnie. Co więcej, robienie nawet dwóch rzeczy w tym samym czasie sprawia, że naszemu umysłowi daleko do spokoju, a jeśli my nie jesteśmy spokojne, nasza reakcja i podejmowanie decyzji stają się wypaczone.

Zastanów się, czy kiedy jesteś naprawdę spokojna – faktycznie krzyczysz na swoje dziecko? Może rozsypać mąkę po całym parkiecie, a Ty zareagujesz ze stoickim spokojem. Każda z nas miewa momenty, w których podziwia siebie za swoje opanowanie. Każda z nas była również w sytuacji, gdy musiała wyjść z domu, ale przedtem ubrać siebie i dziecko, które właśnie przechodziło bunt i zdecydowanym głosem mówiło, że „do babci pójdzie na golasa”.

3. Czujesz się bezsilna

Czasem zdarza się, że nic nie działa, a jakakolwiek metoda pozytywnego rodzicielstwa staje się wręcz absurdalna. Dziecko nie chce współpracować, niezależnie od tego, czy zaserwujesz mu spokojną rozmowę, zostawisz same, aby się wyciszyło, postarasz się odwrócić jego uwagę, czy też zdecydujesz się je przytulić. Ma dość i tyle. Ty też masz dość, bo nie wiesz, co zrobić, a próbowałaś naprawdę wszystkiego.

4. Brak harmonii

Kiedy biegasz pod domu z obłędem w oczach, starając się zrobić wszystko tu i teraz, Twój mózg, pracujący na wysokich obrotach, musi nieustannie podejmować decyzje: „Co teraz?”, „Co zrobić?”. A ponieważ pracuje non stop, ciężko jest mu dokonywać racjonalnych wyborów, w rezultacie często błahe kwestie w niezrozumiany dla nas sposób stają się barierami nie do przejścia.

5. Krzyczenie stało się nawykiem

Prawie każdy z naszych rodziców krzyczał na nas; krzyk był formą wychowania do tego stopnia, że krzyczenie na dziecko wydawało nam się normalne, a nawet doprowadzało do wytworzenia nawyku. Nawyku krzyczenia, który wymaga sporo naszej pracy.

6. Poczucie bycia na złej ścieżce

Chyba każda z nas doświadczyła sytuacji, kiedy nasze życie nie poszło w kierunku, który planowałyśmy. Budzimy się tu i teraz i czujemy się rozgoryczone, ponieważ nasze cele i oczekiwania całkowicie minęły się z rzeczywistością. Dla przykładu: czujemy się gorsze, bo nasze dziecko nie chce iść spać; bo nie jesteśmy kobietą, którą kiedyś byłyśmy; bo macierzyństwo miało wyglądać zupełnie inaczej, a ponieważ wszystko robię źle, moje dziecko również będzie miało złe życie. Problemem w tym przypadku jest znalezienie czasu dla siebie i zastanowienie się nad swoimi priorytetami.

7. Poczucie bycia złą matką

Gromadzące się w nas frustracje sprawiają, że czujemy (jakbyśmy przebywały na złej drodze) i wiodą nas ku kolejnemu

problemowi: odpowiedzialnemu za nasz krzyk. „Jestem beznadziejna”, „Jestem złą matką”, Moje dziecko nie ma życia, na jakie zasługuje”, „Jestem niewystarczająco dobra”, „Jestem złym człowiekiem”.

Nawet ja miewam dni, kiedy podobne słowa wchodzą we mnie i wiercą dziurę w mojej głowie. Pamiętaj o jednym: to, co mówisz do siebie, zostaje w Twojej głowie i będzie w niej nie tylko dziś, ale i jutro. Dziś jednak rozczarowanie i niedocenianie siebie powodują, że łatwo wyprowadzić Cię z równowagi.

Wybuchasz, a po krzyku pozostają jedynie płaczące lub obrażone dziecko i Ty – przepełniona winą i frustracją.

Kiedy jednak zrozumiesz, że za każdym Twoim krzykiem stoi coś więcej, łatwiej Ci będzie opanować dotychczasowy odruch. Nie ma złotej recepty, ponieważ każda jest z nas inna, każda z nas żyje inaczej i dzieci każdej z nas są inne.

Jedyne, czego potrzebujesz, to sprawdzonych sposobów na to, jak przestać krzyczeć i jak odbudować wewnętrzny spokój – oparty na harmonii, zamiast na strachu czy sprzecznych informacjach.

Dziś o północy mija czas, kiedy można zapisać się na pierwszą edycję projektu Błyszcz o Brzasku. Jeśli chcesz odzyskać harmonię w życiu kliknij tutaj.