**Злость родителей на детей**

Нелегко осознавать, но [злость на детей](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/73487/) – 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](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/feelings/index.php) 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](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/materinstvo-i-karera-kak-sovmestit/) – постоянный источник раздражения. Самое страшное, что [родительская усталость](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/) 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](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kakie-deystviya-roditeley-mogut-vserez-obidet-rebenka/), 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.

**Как избежать проблемы в отношениях**

1. *С первых дней жизни ребенка научитесь относиться к нему с уважением, принимая его особенности: внешность, биоритм, предпочтения.*
2. *Не допускайте грубых слов.* Важно создать в семье такую обстановку, в которой не будет места оскорблениям и обидным словам. Это относится и к супружеским отношениям, и к отношениям со старшими родственниками. Лучше всяких слов – пример собственной семьи.
3. *Не угрожайте ребенку.* Объясняйте ему правила наказания. Он должен понимать последствия собственных действий.
4. *Не демонстрируйте свою власть.* Не используйте безоговорочных фраз и выражений.
5. *Не обвиняйте ребенка в проблемах.* Помните, что в ссорах и конфликтах виноват взрослый, которому не хватило мудрости общаться с собственным ребенком, научить его, направить.
6. *Не ограждайте ребенка от проблем и трудностей – финансовых, жизненных, психологических.* Ребенок должен быть частью семьи, чтобы уважать чужие интересы.
7. *Не лишайте ребенка собственного опыта.* Подсказывайте, объясняйте, учите, но не ограждайте от ошибок. При их появлении не упрекайте («А я говорил...»), а учите исправлять их.
8. *Умейте отказывать ребенку, мотивируя свои поступки.*
9. *Не давайте гневу прорастать. Гасите его искры на стадии появления. Разговаривайте с ребенком.*

Помните, что от любви до ненависти один шаг – постарайтесь его не сделать.

**Каждый раз говорите себе: это мой ребенок, я его люблю.**