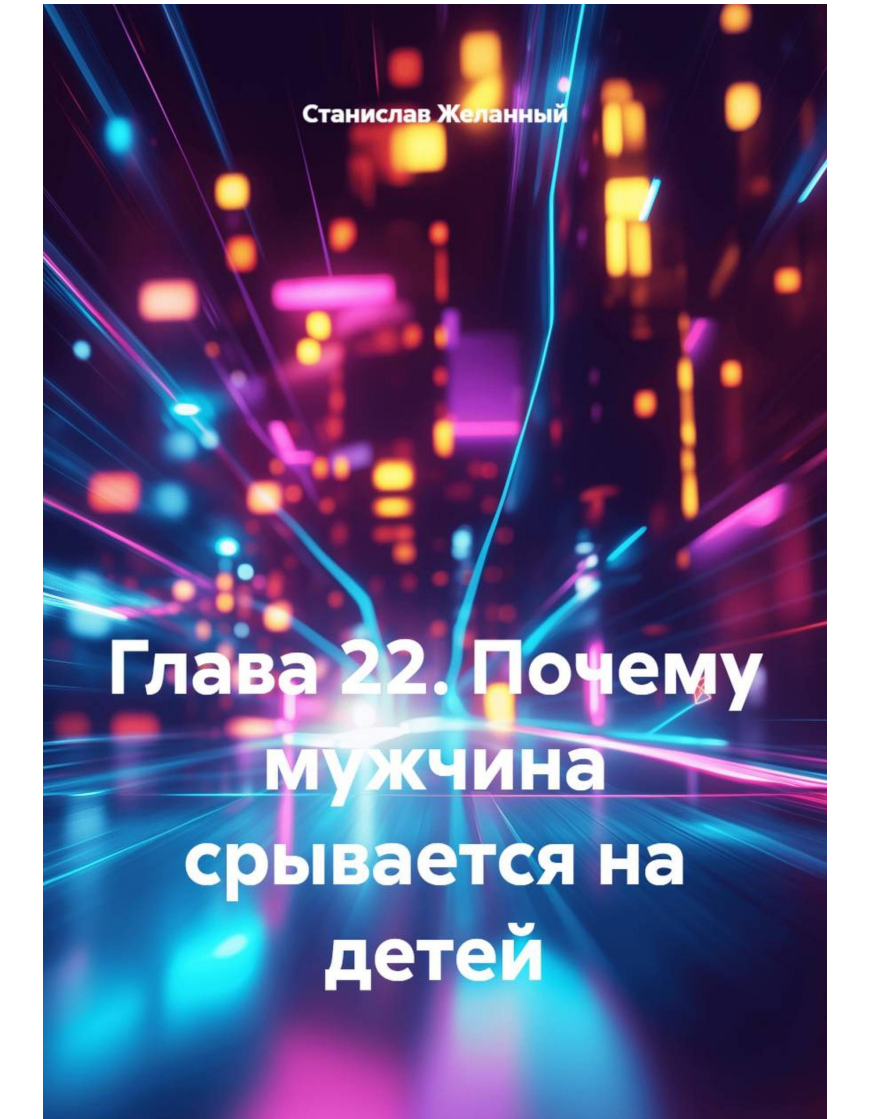




Станислав Желанный

Глава 22. Почему мужчина срывается на детей

Станислав Желанный

Почему мужчина срывается на детей

<https://litres.ru/74177153>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мужчина редко просыпается утром с мыслью: «Сегодня я хочу быть грубым с детьми, напугать их своим тоном и потом чувствовать вину». Обычно всё происходит иначе. Внутри уже есть усталость, раздражение, перегруз, ощущение, что тебя дёргают со всех сторон, что никто не слушается, что дома хаос, что ты не успеваешь выдохнуть. И в какой-то момент детское поведение — шум, каприз, спор, медлительность, ошибка, непослушание — становится последней каплей. Срыв происходит быстро. А потом остаются стыд, вина, тяжесть и взгляд ребёнка, в котором слишком много страха или обиды.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Станислав Желанный

Почему мужчина срывается на детей

Глава 1

Почему мужчина срывается на детей

Мужчина редко просыпается утром с мыслью: «Сегодня я хочу быть грубым с детьми, напугать их своим тоном и потом чувствовать вину». Обычно всё происходит иначе. Внутри уже есть усталость, раздражение, перегруз, ощущение, что тебя дёргают со всех сторон, что никто не слушается, что дома хаос, что ты не успеваешь выдохнуть. И в какой-то момент детское поведение — шум, каприз, спор, медлительность, ошибка, непослушание — становится последней каплей. Срыв происходит быстро. А потом остаются стыд, вина, тяжесть и взгляд ребёнка, в котором слишком много страха или обиды.

Чтобы перестать срываться на детей, мало просто запретить себе крик. Важно понять, что именно происходит внутри мужчины до вспышки.

Что стоит за срывом

Очень часто это не сам ребёнок. Это смесь:

хронической усталости;
внутреннего бессилия;
ощущения потери контроля;
раздражения на жену, которое безопаснее вылить на ребёнка;
собственного детского опыта, где на тебя тоже срывались;
завышенных ожиданий к детям;
стыда за свою несостоятельность в других сферах;
отсутствия навыка спокойно выдерживать детские эмоции.

Ребёнок становится не причиной, а триггером для уже перегретой нервной системы.

Почему дети особенно цепляют
Потому что дети:
шумят, когда тебе нужна тишина;
медлят, когда тебе нужна скорость;
спорят, когда тебе нужен контроль;
плачут, когда тебе самому нечем выдерживать эмоции;
проверяют границы, когда у тебя нет ресурса на спокойное удержание.

Если внутри мужчины мало опоры, детское поведение ощущается как личная атака. Но на самом деле ребёнок чаще всего не «издевается» и не «выводит специально». Он просто ребёнок со своими возрастными особенностями, чувствами и незрелостью.

Чем опасны мужские срывы

Потому что для ребёнка папин срыв — это не просто неприятный момент. Это может быть:

страх;

ощущение, что любовь условна;

привычка скрывать ошибки;

желание быть «удобным», а не живым;

трудности с доверием;

копирование той же модели в будущем.

Что делать мужу

1. Отделить ребёнка от своего состояния

Когда хочется сорваться, спроси себя:

«Это правда про ребёнка или я уже давно на пределе?»

2. Замечать первые сигналы

сжатая челюсть;

желание резко оборвать;

фраза «сколько можно!» в голове;

напряжение в груди;

ощущение, что сейчас «взорвусь».

3. Делать паузу до срыва

Если можешь — передай ребёнка жене на 5 минут, выйди в ванную, выпей воды, умойся, сделай 10 глубоких вдохов. Лучше короткая пауза, чем крик.

4. Снижать завышенные ожидания

Ребёнок не обязан вести себя как взрослый, особенно когда он маленький, уставший, перевозбуждённый, голодный, ревнивый или напуганный.

5. Извиняться перед ребёнком

Это не подрывает авторитет. Это учит ребёнка, что взрослый может быть сильным и при этом признавать ошибку.

Пример монолога

«Я вижу, что мои срывы на детей часто происходят не потому, что они ужасно себя ведут, а потому что я сам уже перегружен, раздражён и не умею вовремя остановиться. Но это не оправдание. Я не хочу, чтобы дети учились бояться моего тона или угадывать моё настроение. Я хочу научиться выдерживать их детскость, не превращая дом в место напряжения».

Задание главы

В течение недели после каждого раздражения на ребёнка записывай:

Что сделал ребёнок?

В каком состоянии был я до этого?

Что на самом деле стало триггером?

Как можно было отреагировать спокойнее?

Нужны ли извинения?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.