**Мама, я устал!!**

Помнишь, мама, как-то раз мы пошли с тобой в супермаркет. Когда мы стояли в очереди. Я уцепился за твои ноги и начал рыдать так, как будто наступил конец света. Я задыхался о слез. А мои глаза были наполнены страхом. Я старался прекратить плач, но чем сильнее были мои попытки, тем громче становились рыдания. Ты была смущена моим поведением и потому раздражена. Время обеда было пропущено, покупки отняли больше времени, чем ты рассчитывала, и ты, конечно. Понимала, что я устал и хочу есть.

Мама, знаешь. В моем возрасте – в пять или шесть лет – иногда наступают приступы усталости, граничащие с безумием. Я чувствую полное и глубокое истощение, теряю способность осмысливать окружающий мир. Это чувство полного хаоса и неразберихи. Реальность становится искаженной, а сам я скован беспомощностью и ужасом. Единственное, чем я могу попытаться помочь себе, - это плач. Вот я, потерянный, теряю контроль над своим поведением, в то время как вы, взрослые, кричите на меня, чтобы я прекратил заниматься ерундой и вел себя прилично.

Я очень хочу перестать плакать. Я не хочу вас огорчать, боюсь этого больше всего на свете, и тем не менее не могу сдерживать слез. Я чувствую, что полностью потерял управление. Как самолет. Который вошел в штопор и приближается к ужасному столкновению с землей. Вам иногда говорят: «Самое время хорошенько наподдать ему, это разрядит атмосферу». Ну да, иногда такое «столкновение с землей» гораздо легче, чем мои внутренние страхи, с вашей помощью я выныриваю из своего тумана и испытываю облегчение. Но оно происходит ненадолго, и все начинается сначала.

Конечно. Папе в этом отношении легче – он высокий и сильный и может взять меня на руки. Тебе, мама, это сделать намного труднее, особенно, если ты нагружена покупками. Но ты можешь просто присесть со мной рядом и отдохнуть несколько минут. Если вы пытаетесь сочувствовать моим переживаниям и осознаете, как вы свами чувствовали себя в далеком детстве в подобные минуты, ситуация меняется. Если вы думаете, что я просто капризничаю и нарочно пытаюсь вывести вас из себя, я понимаю, что желание наподдать мне становится у вас непреодолимым. Если же, напротив, вы скажете себе: «Когда маленький ребенок устает, весь мир рушится для него, и это, может быть, когда-то случалось со мной», тогда у вас появится желание проявить заботу обо мне. Путь к тому, чтобы справиться и с моими слезами, и с вашим собственным гневом. Можно найти, лишь осознав реальные чувства, которые вырываются наружу. Вы могли бы просто сказать: «Хорошо, родной. Я знаю, что ты не можешь идти дальше и не можешь прекратить плакать, потому что устал. Но я все равно не могу взять тебя на руки, просто не могу. Давай мы оба присядем вот на эту скамейку и немного отдохнем. Я достану из суки что-нибудь перекусить, и ты почувствуешь себя легче».

*Источник: Воспитание родителей/Р.Михайлюк. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.*