

## **Психологическая помощь**

**За психологической помощью можно  
обращаться по адресу:  
г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33, каб. 6  
тел. 3-63-17**

---

**В разделе «Психологическая помощь» Вы можете ознакомиться со следующими статьями:**

- **Экстренная психологическая помощь**
  - **В помощь онкологическим больным...**
  - **А завтра была жизнь...**
  - **Как не устать от отдыха?**
  - **Кто такой психолог**
  - **Насилие в семье**
  - **Помощь психолога при проблемах в семье**
  - **Ребенок не слушается. Что делать?**
  - **Быть не просто отцом, а быть примером...**
  - **По обе стороны болезни**
  - **Родители и их взрослые дети**
  - **Разговор о важном. Брак без кольца: и жили они долго и счастливо?**
  - **Первый раз в первый класс**
  - **Маленький взрослый сын**
- 

### **Экстренная психологическая помощь**

Есть такое состояние у человека, когда наступает период жизненного тупика. Вы не знаете, что делать дальше, куда и как идти в этой жизни. Жизнь становится замкнутым кругом, из которого нет выхода. Хочется кричать от бессилия. Но стоит посмотреть вокруг, и Вы увидите людей, готовых протянуть Вам руку помощи. Останется только протянуть свою руку и руки соединятся, и тогда станет легче принять решение, которое изменит Вашу жизнь. Но знайте, что сидя на диване и жалея себя, ничего не произойдет.

Если Вам нужна помощь, обращайтесь в центр социального обслуживания населения. Психолог центра поможет разобраться проблеме, обсудить ее, найти пути решения. Но всё это совместный труд с Вами!  
Поэтому мы Вас ждем по адресу: г. Вилейка, ул. Водопьянова, д. 33, кабинет №5. Экстренную психологическую помощь можно получить по телефону: 36317 (время работы психолога с 8.00 до 17.00 с перерывом на обед с 13.00 до 14.00).

---

## **В помощь онкологическим больным...**

*Онкология* – очень страшное слово... Любой человек, услышавший из уст врача данный диагноз, испытывает сильнейший стресс. «У вас РАК» - три простых слова, которые способны выбить почву из-под ног у самого сильного и стрессоустойчивого человека. Всего три слова и у человека эмоциональное потрясение, нередко приводящее к сильнейшей депрессии. В первый момент невозможно контролировать себя и сохранять здравый рассудок. И даже если в этот момент Вам кажется все бессмысленным, Вы ничего не потеряете, прочтя этот небольшой текст... Может быть, он поможет избежать хотя бы некоторых из этих неразумных поступков, а к каким-то вещам Вы отнесетесь спокойнее.

Цель этой статьи состоит не в том, чтобы полностью изменить сложившуюся ситуацию - к сожалению, это невозможно. Трудности, с которыми сталкиваются онкобольные таковы, что многие из них им придется преодолевать самостоятельно, несмотря на максимально возможную помощь врачей и теплую поддержку со стороны близких. Но важно понимать, что в борьбе со своей бедой Вы не одиноки, и, к тому же, Вы - не первый человек, попавший в подобную ситуацию. Поэтому рекомендации, основанные на большом опыте решения подобных проблем, накопленном как врачами-профессионалами, так и пациентами, успешно противостоявшими болезни, могут оказаться полезными для Вас.

Самое первое и, пожалуй, наиболее сложное - необходимость рационального, разумного примирения с создавшейся ситуацией. Да, она крайне неприятна и, бесспорно, вызывает в Вас самые тягостные чувства, но худшее, что Вы можете сейчас сделать, - это занять "позицию страуса", который прячет голову в песок, думая, что таким образом избавился от всех проблем. На какое-то время Вам действительно станет легче от того, что Вы будете игнорировать ситуацию и связанные с ней неприятности, но очень маловероятно, что ситуация разрешится сама собой лишь потому, что Вы не хотите ее принимать. Более того, пытаясь закрыть глаза на неприятную реальность, Вы рискуете упустить бесценное время, столь необходимое сейчас Вам и Вашим врачам для того, чтобы попытаться что-то исправить.

Еще хуже - поддаться апатии и отчаянию, так как они будут истощать силы, которые понадобятся для лечения. Апатия и отчаяние помимо того, что ухудшат Ваше психическое самочувствие, очень вредны и для физического состояния. Механизм влияния эмоций на тело очень хорошо известен, и любой врач может привести десятки, если не сотни примеров такого влияния. В онкологии в особенности отмечено, что как только человек поддается отчаянию или впадает в апатию, его заболевание сразу начинает протекать хуже. И, напротив, больные, вступавшие на путь активной борьбы, несмотря на то, что объективно находились в куда худшем состоянии, чаще выздоравливали.

Следующее препятствие на пути к выздоровлению - это страх. Поддавшись ему, Вы можете наделать глупостей, о которых потом будете

жалеть. Он застилает глаза, придавая событиям несвойственное им значение. Ситуация страха похожа на порочный круг: чем больше человек боится, тем больше прячется от реальности; чем больше он прячется, тем меньше у него возможностей понять ситуацию и найти из нее хоть какой-то выход.

Постарайтесь не отгораживаться от внешнего мира. Несмотря на то, что в какие-то моменты Вам захочется побыть наедине с собой и будет казаться, что люди не хотят или не могут понять Ваше состояние, помощь родных и близких будет необходима почти на всех этапах лечения. Разделенные огорчения вдвое легче перенести, хотя делить неприятности и труднее, чем радость. Трудности в отношениях с близкими неизбежны, и это – нормально. Болезнь это не только индивидуальная, но и часто семейная проблема, и испытываемые Вами трудности не могут не затрагивать Ваших близких.

Очень важно обращать внимание на свое психологическое состояние. Эта та мелочь, от которой зачастую зависит результат. Если контроль за Вашим физическим состоянием врач осуществляет постоянно и имеет возможность проверить свои наблюдения объективно, то Ваше внутреннее, психическое состояние доступно ему куда меньше и Вам следует самим внимательно за ним следить.

Тоска, тревога, внутреннее напряжение и беспокойство или, напротив, апатия, заторможенность, вялость, нежелание что-либо делать, неконтролируемое раздражение - все это симптомы психического неблагополучия. Если у Вас возникает ощущение, что Вы не можете справиться со своим эмоциональным состоянием, или эти симптомы не проходят в течении длительного времени, следует обратиться за специализированной помощью психолога, который поможет адаптироваться в ситуации болезни, найти резервы жизненных сил и сконцентрироваться на своем лечении.

*Если Вы хотите принять участие в работе группы поддержки или получить индивидуальную психологическую поддержку обращайтесь в ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»:  
ул. Водопьянова, 33, телефон психолога 36317.*

---

### **А завтра была жизнь...**

*10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств. Современный ритм жизни, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление — преступление против своей жизни. По статистике, в среднем, половина случаев насильственной смерти в мире приходится на самоубийства.*

Жизнь полна разными событиями: мы встречаемся и расстаемся, достигаем успеха и проигрываем, учимся, работаем и отдыхаем. В связи с этим мы переживаем и счастье, и горечь, и грусть, и радость, и удивление, и тоску. Выглядим радостными, грустными, счастливыми и горестными... Если мы делимся своими переживаниями, то можем ощущать сопричастность, близость с другими людьми. Если держим в себе свои чувства, то, как правило, испытываем глубокое одиночество, внутренний дискомфорт. И, если с

приятными, положительными эмоциями, переживаниями мы легко справляемся самостоятельно, то с печалью, отчаянием, другими сильными «отрицательными» эмоциями одному справиться не так просто.

Когда человек долго находится наедине с отчаянием, горем, чувством безысходности у него могут возникать мысли, что жизнь закончилась, все хорошее позади, впереди один мрак и страдания. Иногда он может сначала в шутку озвучивать намерение расстаться с жизнью, потом мысль уйти из жизни становится более настойчивой, начинают подбираться способы и пути реализации данного намерения. При этом человек может еще больше замыкаться в себе: снизить или свести на нет контакты с другими людьми, не общаться с друзьями, родными и близкими.

Все это проявления суицидального поведения, которое требует немедленного вмешательства не только близких людей и родственников, но и помощи специалистов: психологов, психотерапевтов.

С ребенком или взрослым, который хоть в шутку озвучил намерение расстаться с жизнью, рекомендуется как можно больше разговаривать — не меньше часа в день. Разговаривать обо всем, на разные темы, проявлять заинтересованность в его мнении и взглядах на обсуждаемые события.

Важно как можно больше времени проводить вместе, объединиться в каком-то обычном деле: посмотреть фильм, послушать музыку, что-то вместе приготовить поесть. Для человека, переживающего кризис очень важна солидарность, сопричастность с близкими людьми, знакомыми. Совместные занятия могут вернуть привлекательность контактов с близкими людьми, поднять настроение, поскольку любое обозначение объединения минимизирует возможность ухода. Для человека это значит: «я не одинок, у меня есть близкие, я кому-то нужен».

Самая лучшая профилактика суицидальным мыслям в трудной жизненной ситуации — наполненное вниманием и заботой общение с близкими людьми, друзьями, родными. Поэтому чем более многообразна социальная сеть общения, чем глубже система взаимосвязей с реальными и близкими людьми, тем более застрахован человек от терминального результата, тем меньше у него шансов задуматься о крайних шагах и реализовать суицидальные намерения.

Очень важно обратиться за помощью!!! Понять, что можно сделать для близкого человека, находящегося в кризисном состоянии, определиться, как можно оптимизировать его жизненную ситуацию. При необходимости прибегать к помощи специалистов: психологов, психотерапевтов.

В любом случае, помнить, что с любым кризисным состоянием можно и нужно справляться, чтобы жить, получая удовольствие от каждого мгновения жизни.

Знайте, что Вам всегда готовы оказать помощь и поддержку в отделении социальной адаптации и реабилитации ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»

Наш адрес:  
г. Вилейка, ул. Водопьянова, д. 33  
Наши телефоны:

3-63-17; 3-623-19

Вы также можете позвонить по телефону экстренной психологической помощи:

8-017-202-04-01 (круглосуточно)  
(Минский областной клинический центр  
«Психиатрия-наркология»)

---

### Как не устать от отдыха?

*-Подруга, как отдохнула?*

*-Отдохнула хорошо! Только устала очень...*

Знакомо некоторым из нас? Я думаю, знакомо всем в той или иной степени. Не обязательно такое состояние как усталость после «отдыха» бывает именно в постновогодние дни, иногда оно возникает и после «неправильно» проведенного отпуска, либо просто выходных дней. Но зачастую именно после череды новогодних и рождественских праздников, многие из нас сталкиваются с этим чувством опустошения, апатии и нежелания что-либо делать. Почему так происходит?

Давайте разбираться... Действительно примерно за две недели до нового года начинается круговорот событий, круговорот веселый, шумный, массовый. И есть возможность увлечься подготовкой к празднованию нового года так, что 31 числа будет одно желание — свернуться клубочком где-нибудь в тепле и спать. Ну, сами посудите. Мы начинаем, чинно, вроде бы, ходить по магазинам, присматривать подарки, а кое-кто даже продукты по старой памяти советских лет. Но в магазинах и торговых центрах своя история. Веселый народ ходит толпами, чего-то покупает, везде и музыка, и мишура, и шарик, и бесконечные скидки, и выгодные предложения! Мы заражаемся прекрасным новогодним настроением, приобщаемся к празднику, и внутри нас начинает раскрываться этакий маховик удовольствия.

Спустя какое-то время, и почему-то вдруг, веселое возбуждение сменяется некой суетой, становится не так уж весело, когда мы вспоминаем, что мы забыли то и это, и надо бы еще подарки прикупить забытым родственникам и знакомым, и к парикмахеру бы надо, и елку нарядить, и столько дел, что голова идет кругом! Бежим вприпрыжку в магазин, уже не ловим свое праздничное состояние, потому что глаза у нас в кучу, спина мокрая, шарфик сбился на сторону, дома конь не валялся, а еще селедке «шубу» покупать и резать, да оливье крошить!

А самое главное, все подводят итоги, планируют "новую жизнь": вот с нового года - точно начну! Вера в чудесную ночь и волшебство наполняет большинство людей. А если накрыть на стол не ту скатерть, приготовить не то блюдо, которое считается символом года, нарядиться в платье, не соответствующее твоему знаку зодиака или не украсить квартиру бумагой на окнах, то всё? Чуда не будет?

Новогодняя депрессия.

Действительно, весь предновогодний ажиотаж и суэта держат нас в напряжении определенное, довольно длительное время. И вот, наступает момент смены года, короткое празднование и скоро все расходятся, оставляя вас в запустении. Ожидание Новогодней Сказки не превратились в реальность. Застойное напряжение не сменяется расслаблением. Наступает чувство опустошения и усталость. Чаще всего новогодняя праздничная депрессия вызвана ожиданием Чуда, волшебства, которое мы получили с воспитанием (добрый [дедушка Мороз](#)), а также навязанные нам массовой культурой, и традициями. А их нет, и это так печально! В нашем обществе можно смело к этим факторам приплюсовать еще и физические причины: похмельный синдром и последствия переедания, нарушения режима сна и бодрствования.

Что же делать? Как себя вывести из этого состояния и жить в радости каждый день Нового Года?

Самое важное помнить, что с началом Нового года старая жизнь у вас не кончится и новая не начнется! Для чего нужно так спешить, пытаться закончить все свои дела? Многие из них запросто переносятся на следующий год. Не включайтесь в «гонку приукрашиваний», не стремитесь сделать жилище «более новогодним», чем у других. Поймите, что чудо не приходит по заказу, просто потому, что время пришло.

Будьте честны с собой. Берегите настоящее в себе и вокруг себя. Научитесь жить каждый день, радоваться мелочам и ценить каждый момент. Проживайте свои эмоции ежедневно, не прячьте их за маской. Встречайтесь с любимыми и родными чаще! Радуйте родителей и детей маленькими подарками, которые возможно даже не стоят денег. Новогодние праздники это время для того, чтобы расслабиться, постараться научиться получать удовольствие новыми, ранее неизвестными способами. Это время для общения с близкими и старыми друзьями, а также для знакомства с новыми. Это время для того, чтоб насладиться бездельем, заняться чем-то не важным, но приятным. А еще, как правило, новогодней депрессии не бывает у тех, кто активно организует праздник для других, выдумывает интересные занятия, подарки и конкурсы.

---

Кто такой психолог

*«Тебе надо к психологу сходить...»*, — каждый слышал эту фразу хотя бы раз в жизни. И у каждого возникали свои мысли:

*«Я?! К психологу?! Я что, больной?!!!»*

*«Да чем он может помочь? Поговорит, да и все...»*

*«Зачем чужому человеку мои проблемы?»*

*«Сам справлюсь!»*

Весьма распространено мнение, что к психологам обращаются только слабые и нытики. Мужчины особенно часто говорят, что пойти к психологу — это слабость, не достойная их, и что человек должен справляться со своими проблемами сам. На деле же картина выглядит несколько иначе.

Во-первых, чтобы обратиться к психологу, откровенно поговорить о себе самом, а уж тем более начать менять что-то в себе и жизни, нужно немалое мужество.

Во-вторых, ни один профессиональный психолог не возьмется решать за вас ваши проблемы. То есть вам все равно придется решать и делать все самому.

За время своей работы не раз приходилось сталкиваться с настороженным отношением к психологам, с непониманием их профессиональных возможностей. Поэтому в этой статье я сначала остановлюсь на том, какими же должны быть психологи, а потом постараюсь развенчать основные мифы о них.

Удивительная вещь: редко кто без специального образования берется ремонтировать обычную бытовую технику, а вот ремонтировать собственную душу или душу соседа начинают с легкостью. Но ведь куда более логично, чтобы самое дорогое, что у нас есть – свою душу – мы доверили профессионалу и получили квалифицированную помощь.

Психолог — это человек, получивший специальное образование, подтвержденное дипломом, наличие которого и дает право заниматься профессиональной деятельностью.

Что же может психолог? Многое!

— *провести диагностику и выявить ваши сильные и слабые черты.* Помочь вам понять, как можно эффективнее воспользоваться сильными и как преодолеть слабые;

— *помочь определиться в выборе профессии;*

— *помочь адаптироваться в новой ситуации:* при поступлении на учебу, на новую работу, при занятии новой должности. А также в ситуациях, когда вы только что создали семью или у вас родился ребенок, зачастую они тоже требуют помощи;

— *помочь в трудной жизненной ситуации:* потеря работы, развод, смерть близкого;

— *дать новые знания,* которые вы сможете использовать на практике: как научиться разрешать конфликты? Как контролировать свои эмоции?

*И многое, многое другое.*

В своей работе психологи соблюдают нормы профессиональной этики: уважение к клиенту и его взглядам, недопущение дискриминации, соблюдение тайны консультирования, принцип «Не навреди!».

Теперь немного о мифах, которые существуют вокруг понятия «психолог».

Миф первый: *«Я не больной, чтобы идти к психологу!».*

Корни этого мифа в ложном мнении, что психолог и психиатр — это одно и то же. Нет! Психиатр — это *врач*. Он работает с состояниями, требующими медицинской коррекции (помещения в стационар, приема лекарств). Психолог не имеет медицинского образования. Он работает с людьми, проблемы которых носят временный характер и могут быть ими преодолены без вмешательства врача.



Миф второй: *«На самом деле психологи ничего не могут, кроме того, чтобы говорить умные вещи. Но помочь они не могут».*

Роль психолога не в том, чтобы решить проблему ЗА клиента, а в том, чтобы клиент САМ нашел в себе силы идти по этому пути. И дошел бы туда, куда он хочет. Мне встречались клиенты, которые декларировали желание избавиться от какой-либо ситуации. Но на самом деле, им было удобно жить так, и ничего менять они не хотели. В этом случае, конечно, легче обвинить психолога.

Миф третий: *«Психологи — это совершенно особые люди, не имеющие своих проблем. Если у психолога проблемы — то он плохой специалист».*

Это не так. Психологи — нормальные люди, и у них бывают и проблемные ситуации и стрессы. И в этом случае профессионализм психолога заключается в умении преодолеть трудности и выйти из них с новым знанием.

Миф четвертый: *«Психологи вообще ничего не делают, всего лишь «сидят и слушают».*

На самом деле психолог работает каждую минуту на протяжении всего консультирования, он внимательно следит не только за тем, о чем говорит клиент, но и за ходом его ассоциаций, за изменениями его речи, мимикой, телесными проявлениями. Психолог включен в клиента, работает с его проекциями и переносом, защитами, с одной стороны их важно обойти, с другой — не сломать их вместе с человеком, кроме того, клиенты чаще делятся совсем не жизнерадостными событиями и это «простое выслушивание» - большой энергетический и эмоциональный вклад.

*Кем не является психолог?*

— Психолог — это не врач.

— Психолог — это не учитель, не наставник. Он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение.

— Психолог — это не волшебник. Если вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации. Вы копили проблемы годами, порой — с детства. Просто невозможно в одночасье переписать вашу жизнь, изменить в один день привычные способы общаться, взаимодействовать, обращаться со своими чувствами... За одну консультацию можно получить некоторое количество теоретической информации. Например, узнать, что должен уметь ребенок в годик и три, как может проявиться ревность между детьми, какие кризисы поджидают вас в семейной жизни и с чем они связаны. Можно познакомиться со специалистом и примерить на себя, подходит ли мне этот психолог, хочу ли я с ним работать. А для решения какой-то конкретной проблемы, с четко обозначенной целью работы, может потребоваться 8-10 консультаций. Это — и время для понимания собственных чувств, мотивов поведения, и возможность попробовать новое с поддержкой специалиста.

— Психолог — это не друг. Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это серьезно ухудшает эффективность процесса.

*Так кто же такой психолог? Это специалист. Это человек, который может профессиональным оком взглянуть на вашу проблему и помочь найти*



*решение.* Задача психолога – «не тащить клиента к счастью», а дать возможность исследовать и посмотреть на то, что сейчас происходит в его жизни, возможность увидеть другой ракурс проблемы, найти ресурсы для изменения. И когда у клиента станет больше выбора и больше свободы, ровно там и заканчиваются задачи психолога.

В заключении хотелось бы напомнить, что если мы не решаем проблему, а уходим от нее, то жизнь возвращает нам ее снова, только в более жесткой форме.

За психологической помощью можно  
обращаться по адресу:  
г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33, каб. 6  
тел. 3-63-17

---

### Насилие в семье

В последнее время все чаще с экранов телевизоров, с газетных полос, с радиоприемников и т.д. мы слышим о проблеме домашнего насилия. Несмотря на то, что со стороны государственных и общественных организаций ведется большая профилактическая работа, направленная на предотвращение этой проблемы, статистика свидетельствует о том, что каждая четвертая женщина в Республике Беларусь подвергается домашнему насилию.

Действительно, семейное насилие (или его еще называют домашнее, бытовое насилие) – явление достаточно распространенное во всем мире и во всех слоях населения, оно разрушает семью изнутри.

Однако, сталкиваясь на практике с конкретными случаями, хочется еще раз все-таки разграничить понятия «домашнее насилие» и «семейный конфликт».

#### *Домашнее насилие или семейный конфликт?*

Ссоры и конфликты действительно могут присутствовать во многих отношениях. Нет двух людей, которые бы точно были похожи друг на друга или имели бы одинаковые потребности и желания, поэтому нужно предпринимать некоторые совместные усилия для успешной коммуникации в разрешении возникающих конфликтов. Отличительной чертой насилия является серьезность, цикличность, интенсивность происходящего и последствий. Домашнее насилие отличается от ссоры или конфликта методичностью и систематическим повтором множественных видов агрессии (физической, психологической, экономической, сексуальной). Если конфликт в семье - это обычно более или менее изолированный эпизод (даже если конфликты происходят часто и по одному и тому же поводу), то насилие - это цепь, порочный круг, серия подавляющих жертву актов, каждый следующий из которых интенсивнее предыдущего.

Конфликт обычно имеет свое завершение, а насилие характеризуется систематичностью. Кроме того, конфликт имеет в своей основе проблему,

которую можно разрешить. В ситуации же насилия в семье один человек постоянно контролирует другого человека с применением силы, что приводит к психологическими или физическим травмам. Конфликты и споры возникают в любых отношениях. Споры (конфликты) часто перерастают в насилие, если в конфликтной ситуации партнеры участвуют не на равных, и один управляет и контролирует другого. Важно отличать домашнее насилие от конфликта, особенно это важно для работы специалистов - психологов и социальных работников, медиков и сотрудников правоохранительных органов, от отношения и позиции которых во многом зависят дальнейшие действия пострадавших. Если специалист, к которому обратится женщина, скажет о том, что ее проблема несущественна, что нужно попытаться сглаживать углы в конфликтах и решать семейные проблемы самостоятельно, то очевидно, что такая пострадавшая вряд ли в будущем обратится за помощью. Она будет предпринимать самостоятельные попытки справиться с ситуацией, что чревато более тяжелыми последствиями домашнего насилия. В ситуации, когда бурные ссоры переросли в насилие, все шаги даются очень сложно. Осознать и начать действовать порой бывает очень тяжело. В таких случаях крайне важно понимание и поддержка специалистов телефонов доверия, кризисных центров, психологов, милиции, медиков и других людей, которые по долгу службы должны оказать реальную поддержку и помощь.

*О насилии в семье* говорят в тех случаях, когда факты грубого и жестокого обращения оказываются не единичными, случайными и ситуативными, а регулярными, систематическими и постоянно повторяющимися. При всем разнообразии видов насилия – физического, сексуального, психологического, экономического и т.д. – именно семейное насилие характеризуется тем, что приобретает всеобщий, комплексный характер. Не бывает семейного насильника, ущемляющего свою жертву или своих жертв в чем-то одном. Это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха. Насилие - это всегда действие, модель поведения для сохранения власти и контроля над близким человеком, а не эмоция, не мотив или установка.

Домашнее насилие имеет место, если партнер (муж, бывший муж, сожитель) оскорбляет и унижает женщину; не разрешает ей видеться с подругами и родственниками; бьет или кричит и угрожает побоями; бьет детей; заставляет женщину заниматься сексом против ее воли; не хочет, чтобы женщина работала; заставляет ее думать, что только он может правильно распоряжаться семейными деньгами; постоянно критикует (как женщина одета, как готовит еду, как она выглядит); внушает чувство вины перед детьми и использует детей для опосредованного насилия. Оно имеет место, если женщина в семье чувствует себя беспомощной и никому не нужной; боится своего партнера; чувствует себя одинокой; во всем винит только себя, махнула на себя рукой и живет, только подчиняясь чувству долга.

*Семейный конфликт* же обычно имеет свое завершение, кроме того, в основе конфликта всегда лежит проблема, которую можно разрешить.

---

## Помощь психолога при проблемах в семье

15 мая - *Международный день семьи*, праздник счастья, любви и верности. И, в преддверии его, наверное, вопросы о том, как сохранить свою семью, улучшить отношения с мужем или детьми, а может быть, как вернуть в отношения тепло, нежность и эмоции, будут как нельзя кстати. Очень хочется, чтобы было как можно больше семей, где царят любовь, верность и уважение друг к другу. Семей, где растут дети, которые сумеют создать свои счастливые семьи в будущем.

По роду своей деятельности очень часто с сожалением приходится наблюдать, как семьи распадаются, хотя можно было бы обратиться за помощью к специалисту по семейным проблемам и попытаться сохранить отношения.

Проблемы, с которыми обращаются к психологу, достаточно разнообразны. Но наиболее частой причиной обращения в последнее время стали различные неполадки в семье. Зачастую семейные взаимоотношения настолько запутаны, что без помощи специалиста члены семьи не могут увидеть, как распутать клубок проблем и непонимания, в результате семья распадается.

Так чем же мы, психологи, можем помочь, если отношения в Вашей семье оставляют желать лучшего? Вы разочаровались в своей семейной жизни и все чаще задумываетесь о разрыве отношений? Если в своей семье Вы несчастливы? Ваши дети доставляют Вам много неприятностей своим поведением?

Всем известно, что распадается более половины зарегистрированных браков. А если учесть то, что далеко не все пары официально регистрируют свои отношения, становится понятным, что разводов гораздо больше, чем учтено статистикой.

Чаще всего для того, чтобы в семье наступил мир, и она продолжила свое существование нужно совсем немного - желание членов семьи сохранить свою семью и приложить некоторые усилия, чтобы изменить сложившиеся отношения, которые ее разрушают.

Бывают ситуации, когда сложности неразрешимы, отношения полностью разрушены, и пара понимает, что ни чувств друг к другу, ни желания сохранить отношения уже не осталось. В таком случае, действительно лучше вместе не оставаться, а попытаться учесть свои ошибки и построить новую семью.

Но в большинстве случаев семью можно сохранить, для этого нужно просто разобраться в чем причина конфликтов и устранить ее. Скажу больше - конфликты семье необходимы, без них тоже ничего хорошего не будет. Важно только, чтобы конфликты происходили с пользой для Ваших отношений. Нужно обязательно высказывать друг другу свои чувства, как положительные, так и отрицательные. Когда обиды и недомолвки накапливаются, отношения постепенно разрушаются. Ваш спутник не умеет читать мысли, и он не узнает что для Вас важно, а что нет, если Вы до него это не донесете. Некоторые пары приходят к гармоничным отношениям сами, немного "притеревшись" в первые годы отношений, а затем живут долго и счастливо. А некоторым семьям для

этого понадобится немного помощи со стороны, лучше всего профессиональной. Советы “бывалых” подруг и родственников обычно приносят больше вреда, чем пользы.

Почему важно обратиться именно к психологу? Как известно, все семьи счастливы одинаково, а несчастливы - каждая по-своему. Тем не менее, существуют закономерности существования и нормального функционирования семьи, и специалист может оценить, где произошел сбой в работе семейной системы и помочь Вам наладить семейные отношения, чтобы по возможности каждый получал в семье то, что ему необходимо - любовь, поддержку, понимание, принятие со всеми своими недостатками и достоинствами.

Семья - это система, которая имеет особое устройство. Она формируется за счет свойственного членам этой семьи поведения. Вы, наверняка вспомните, как и кто в Вашей семье ведет себя в той или иной ситуации. Обычно это поведение стандартно для сходных ситуаций. Мы приносим способы поведения из наших родительских семей и из прошлого жизненного опыта. Даже когда поведение неправильное и создает проблемы, большинство из нас не способно самостоятельно это заметить, а тем более изменить. Чаще всего нам кажется, что виноват кто-то другой, но только не мы.

Например, молодая пара обратилась ко мне по поводу регулярных ссор. Муж жаловался, что не понимает почему жена чуть что - собирает вещи и уходит к маме. Жена считала, что муж груб и невоспитан, обижает ее постоянно и совсем не ценит. В результате консультации стало понятно, что причина непонимания в различии восприятия одного и того же события. Она выросла в дружной семье, где никто не повышал голос и не выяснял отношения. Он вырос так же в хорошей семье, но у родителей разговоры бывали бурными и заканчивались всегда примирением. Поэтому муж любое свое недовольство высказывал громко и темпераментно, а для жены такие конфликты были непонятны, она сразу начинала плакать и собирать вещи. Конфликты кое-как разрешались, но повторялись вновь и вновь, по тому же сценарию. В результате разговора с психологом молодые поняли в чем заключалась проблема и нашли способ выяснения отношений, приемлемый для обоих.

В каждой семье существуют свои правила и порядки. Кто в семье главный, кто принимает и несет ответственность за свои решения, а кто подчиняется или пытается бунтовать - в каждой семье своя иерархия. В одной семье - “командует парадом” муж, а в другой - ребенок. В неправильных случаях функционирование семьи нарушается, семья оказывается на грани распада.

Большое значение имеет душевная близость всех членов семьи друг к другу. Иногда получается так, что все живут сами по себе, или объединяются мама и ребенок, а папа остается в стороне. Результат получается плачевный.

Кроме внутренних отношений, семья проходит в своем развитии определенные этапы, в это время перестраивается семейный уклад. Благополучно проходит все этапы семья, которая умеет приспособиться ко всем изменениям, где члены семьи смогут проявить гибкость. Подумайте или вспомните сами, в чем разница между семьей молодоженов и семьей, в которой рождается первый ребенок. Или как сложно приходится семье, когда самый

младший ребенок «покидает гнездо», а муж и жена вновь остаются наедине. Все эти периоды кризисные, и не все семьи проходят их без потерь.

Не могу не упомянуть и о том, что семью могут разрушить и внешние обстоятельства, например увольнение одного из членов семьи с работы или смена места жительства. Если семья не смогла перестроиться при стрессовом воздействии извне или в связи с изменениями внутри семьи, ее функционирование нарушается, и это может привести к распаду семьи.

Нарушения в семейной системе проявляются рано или поздно, часто о них говорят проблемы с ребенком или одним из супругов. В таком случае дети начинают болеть или демонстрировать проблемное поведение. Супруги так же уходят от проблем в отношениях с помощью пьянства, болезней. Поэтому часто ребенку или взрослому нужен не врач, а психолог, который поможет наладить жизнь семьи и проблема со здоровьем решится без лекарств.

Если Ваша семья с трудом может устоять под напором трудностей, значит Вам нужна помощь. Я рекомендую Вам найти подходящего специалиста по семейным отношениям в Вашем городе и обратиться за консультацией психолога. Профессиональный психолог знает закономерности семейной жизни, сможет оценить проблемы Вашей семьи, учитывая особенности именно Ваших семейных отношений, помочь Вам увидеть пути решения этих проблем. Дайте своей семье шанс на существование и счастье.

На этом заканчиваю свои размышления и желаю Вам крепкой и счастливой семьи!

---

### Ребенок не слушается. Что делать?

Затронуть эту тему я решила после недавнего посещения семей, дети в которых признаны находящимися в социально-опасном положении. Придя в одну из таких семей, мы попали в эпицентр «детского непослушания»: мама на грани, ребенок плачет, бабушка возмущена поведением внучки до глубины души – а все из-за банального недопонимания в процессе подготовки домашних заданий.

Действительно, с проблемой непослушания сталкиваются практически все родители. Даже если вы родитель успешный, и понимаете, что слишком непослушные дети это тоже отчасти хорошо. Что так ребенок проявляет себя как личность, особенно в кризисном возрасте и прочее. Но разве от этого легче? Порядок наводить нужно, и дисциплинировать свое любимое чадо все равно приходится. И чтобы этот воспитательный процесс не превращался в кошмар для вас обоих, нужно изучить и постараться применять следующие правила.

Во-первых, воспитательное мероприятие следует подготовить. Не отдавайте это важное дело случаю. Стихийность и спонтанность нам не помощники. Выберите подходящий момент для разговора - когда вы спокойны, и ваш ребенок находится в хорошем расположении духа.

Еще один пример:

- Как совладать с этим ребенком!!! – сил моих больше нет!!! Приходит со школы, вещи побросает, шапка в одну сторону, портфель в другую, ботинки

посередине прихожей! Если бабушка не уберет, не повесит, все это так и останется до вечера! Безобразия!

- Действительно, безобразия. Как же вы пытались решить эту проблему?

- Как пыталась?! Я ему говорю!! Раз сказала, два сказала! Ничего не помогает! Слов не понимает!

Итак. Эмоции - плохой помощник. Только спокойствие, как говорил Карлсон. «Вдохнули-выдохнули», - и прочие приемы.

Во-вторых, четко определите для себя, что вы от ребенка хотите. И сформулируйте свою цель позитивно. Не «чтобы вещи свои не разбрасывал», а «аккуратно вешал и раскладывал по местам». То есть, ваша задача приучить ребенка к порядку.

Начать разговор тоже нужно правильно, переходим к следующему пункту. «Налаживание контакта». Сделайте так, чтобы ребенок обратил на вас внимание, чтобы он смотрел не в компьютер, а на вас. Можно даже присесть перед ним, если ребенок маленький. Глаза на одном уровне. Хорошо использовать касание, например, взять его за руку. Главное, установить контакт и убедиться, что вас слушают. После чего, говорите примерно так: «Сын (дочь), у меня к тебе просьба». И пауза. Это очень важно, потому что, важно дать ребенку осознать важность момента. Что перед ним мама (папа), и мама обращается с просьбой. Дальше вы спокойно описываете ситуацию. Старайтесь без оценок, просто констатируйте факты. И четко, глядя в глаза, в простой и понятной для ребенка форме излагаете свою просьбу. Завершаете все чем-нибудь теплым – мягко похлопайте по плечу, поцелуйте. Пусть не забывает, что вы его не только воспитываете, но еще и любите.

Согласитесь, схема простая, и ее можно использовать, применяя на вашу конкретную ситуацию.

Вернемся к нашему примеру. Итак, как же сделать так, чтобы ребенок вещи свои убрал, а потом еще и посуду помыл, то есть маме помог, как делают это другие воспитанные дети? Примерно вот так. – (Имя ребенка), иди ко мне, пожалуйста. (Если он чем-то срочно занят, по возможности переждите. Не прерывайте игру на интересной середине. Но, когда часть игры закончилась, будьте решительны.

В ответ молчание. Или что-то вроде «...Ну, щас!..»

- Я жду. (Ждите спокойно, но настойчиво, чтобы он понял, что если вы ждете, то это серьезно, и все же лучше поспешить).

- Ну, чего?

- У меня к тебе просьба.

Дальше вы выдерживаете паузу - для осознания важности момента.

- В прихожей на полу валяется твоя одежда, и портфель лежит не на месте. Ты забыл повесить их на вешалку. Бабушка хотела убрать, но я ее остановила. Потому что ты должен сделать это сам. Верно? Верно. И впредь, давай договоримся, что придя из школы, ты будешь вешать пальто на вешалку, как все. И портфель ставить на место. Договорились? (Договоренность будет достигнута легко, потому что вы же не требуете чего-то несправедливого. И ваш ребенок, конечно, понимает, что правильно, а что нет.)

- И второе, что ты сделаешь до того, как сможешь вернуться к компьютеру, чтобы немного еще поиграть, (здесь вы используете скрытое предупреждение – не послушаешься, компьютер не получишь) - я буду обед готовить, а тебя попрошу посуду помыть. ОК? – Вот и хорошо, беги, вешай вещи и приходи ко мне на кухню.

Использовать договоренности, как прием, очень рекомендую. Они эффективны не только с детьми. В целом повышают культуру отношений и способствуют воспитанию ответственности.

Конечно, нужно быть готовым к тому, что завтра, возможно, портфель будет привычно валяться не на месте, а любимое чадо вы увидите за компьютером, хотя уроки еще не сделаны.

Не волнуйтесь, потому что на этот раз разговор пойдет в другом ключе: «Ведь мы же договорились!» Привычка вообще формируется не сразу, так же как ее ликвидация требует несколько повторений.

И так, общий алгоритм действий следующий.

1. Завладеть вниманием ребенка и убедиться в том, что контакт есть.
2. Обратит внимание, что у вас просьба и убедиться, что вас услышали.
3. Изложите проблему и четко, в понятной для ребенка форме, сформулируйте требование (желательно как просьбу – для деликатности). Убедитесь, что ребенок вашу просьбу понял.

4. Достигните договоренности, потому что очень важно, чтобы ребенок искренне согласился и добровольно взял на себя обязательство. Договоренность должна устраивать обе стороны.

5. Мягко подтолкните к выполнению и завершите все чем-то теплым и позитивным.

Общий фон всего мероприятия – спокойствие, твердость и эмоциональная теплота.

Удачи вам, дорогие родители!

---

### Быть не просто отцом, а быть примером...

Для воспитания здоровой Личности, Человека с большой буквы очень важно гармоничное сочетание мужского и женского начал. Роль мамы в воспитании детей традиционно считается самой первой и главной. Мама с момента рождения ребенка проводит с ним намного больше времени. Мужчины — они добытчики и большую часть своего времени проводят за пределами дома, из-за чего в воспитательном процессе им отводится вторая роль, в лучшем случае. Поэтому перед отцом стоит очень сложная задача — суметь за короткое время дать всё то, что необходимо для полноценного воспитания ребенка. Именно папа является проводником в большой мир. От него, прежде всего, зависит то, насколько ребенок сможет успешно в него вписаться. Он способствует формированию основных знаний у детей о мире, технике, на нем лежит основная роль в поощрении активности, направленной на развитие социальной компетентности, способствует



формированию целей и идеалов, профессиональной ориентации. И самое важное — папа является первым и главным образцом настоящего [мужчины](#).

Причем, вклад мужчины одинаково важен для воспитания и дочери, и сына. В этой статье преимущественно речь пойдет о роли отца в воспитании мальчика, а в воспитании девочки главная папина миссия — признать в ней женщину. Особенно это важно в возрасте 13-15 лет. Папа формирует у дочери позитивную самооценку, выражая одобрение ее действиям, способностям, внешности. Он даёт ей конструктивные модели поведения, чтобы она смогла строить отношения с мужчинами. Именно папина любовь, одобрение, ласка и нежность дают детям уверенность в себе, самоуважение и позволяют стать успешными.

В нашей культуре принято считать, что отцу необходимо включаться в процесс воспитания тогда, когда мальчик уже подрастёт и ему исполнится хотя бы 3 года. Некоторые папы и вовсе считают это не мужским делом — возиться с детьми. Это большая ошибка. При таком подходе ребенок будет очень обделен, многого недополучит. В практической психологии относительно недавно появился термин «эмоциональный интеллект» (EQ), высокий уровень которого определяет успешность человека во всех важных областях жизни. Он включает в себя множество компетенций, а если говорить кратко, то это способность мудро использовать свой эмоциональный потенциал, быть хозяином своих эмоций, а не их рабом. Закладывается EQ в возрасте до 1 года, и делают это значимые [взрослые](#), которые находятся рядом. Уже общепризнанно, что на развитие ребенка можно влиять практически с момента его зачатия и именно с этого момента (и даже ещё раньше) очень важна роль отца, его вклад в воспитание. До рождения малыш полностью связан с мамой, в том числе и эмоционально, а с момента рождения ребенок уже может вступить в непосредственный контакт и с папой. Он считывает эмоции взрослых и учится их копировать. Те эмоциональные сценарии, которые будут проигрывать [взрослые](#) — определяют всё его будущее. Переписать их заново будет очень сложно, почти невозможно. Например, если ребенок растет в среде, где много агрессии, жестокости, горя, слёз, печали, то он прочно усвоит, что мир устроен именно так. Дальше на протяжении всей своей жизни он будет делать все возможное, чтобы сохранить этот «правильный» в его понимании мир и для этого будет воспроизводить эти сценарии снова и снова. Если же ребёнок растёт в счастливой семье, в обстановке любви и добра, в радости и позитиве, то до конца своей жизни для него будет привычным именно такой эмоциональный фон, все переживания, которые связаны с такой атмосферой. И он сделает всё, чтобы создать возможности для её воспроизводства, чтобы быть счастливым и успешным. Надо ли говорить о том, что вклад мужчины в формирование здоровой эмоциональной обстановки в семье — самый важный и главный, особенно в тот момент, когда женщина больше всего нуждается в его заботе, опеке и защите: в период беременности и вскармливания младенца. И это ещё не всё. Если папа устраняется от заботы о новорожденном, то у ребёнка окончательно складывается стереотип о маминой монополии на его воспитание. Ещё до рождения они были практически одним целым. И если после прихода в этот мир возле него опять будет только мама, то он окончательно привыкнет к

этому. Поэтому, чем раньше папа установит с ребенком эмоциональный контакт, чем больше будет занят заботой о нём, чем больше будет с ним общаться, тем большим вкладом это станет в их будущие отношения. Потом наверстывать будет намного сложнее. Специалисты рекомендуют, чтобы первый контакт отца с ребёнком состоялся уже в первые часы после рождения.

Обычно мальчики уже в возрасте около 2 лет начинают копировать своих пап. Это первый серьёзный шаг для того, чтобы впоследствии стать настоящим мужчиной. Именно папа или другой значимый взрослый мужчина станет первым и главным образцом, на который будет равняться мальчик. Хотите вы этого или нет, нравится вам это или не нравится, но ребёнок будет совершать все свои поступки исходя из того, что он видит, а не из того, что вы ему говорите. Можно долго рассказывать о пользе физических упражнений, но толк будет только тогда, когда вы сами их делаете. В этом случае и говорить ничего не нужно будет, ребёнок просто будет копировать вас и сам попросит всему его научить. Личный пример — самый мощный фактор воспитания. Маленькие дети впитывают всё, как губка. Хотите, чтобы мальчик вырос мужчиной — будьте для него примером!

Ещё одним мощным фактором являются взаимоотношения в семье. То, как вы общаетесь со своей женой и другими членами семьи, будет для мальчика примером того, как он будет строить отношения с другими женщинами, людьми вообще. Часто говорят, что супругам нельзя в присутствии ребенка ссориться, критиковать друг друга. На самом деле, главной задачей является не разыгрывать перед ним хорошие отношения, изображать их, а по-честному их строить. Недостаточно уметь держать хорошее лицо, когда дела плохи. Копировать ребенок будет все, в том числе вашу нечестность и игры. Единственным достойным примером для него будут настоящие, честные отношения, а не их карикатура или пародия на них.

Многие семьи жалуются на то, что мужчине приходится много работать, для того, чтобы содержать её. Дома он бывает редко, да и то уставший, поэтому главное для него — это отдых. В такой ситуации хочется напомнить, что общение с детьми — это лучший способ отключиться от своих дел. Намного лучший, чем телевизор или компьютер. У вас есть огромный шанс вдоволь поиграть в те игры и игрушки, в которые не доиграли в детстве, а может в те, о которых в детстве только мечтать приходилось. Используйте этот шанс получить для себя настоящее, а не виртуальное счастье. А для ребёнка общение с главным мужчиной в его жизни — просто бесценно и незаменимо. А недостаток количества времени всегда можно восполнить качеством общения. Ведь можно годами быть рядом со своим ребенком, но фактически не принимать никакого участия в его развитии и воспитании. А можно за короткое время дать ребенку очень много. Принимать живое участие в его жизни, спрашивать его о том, что у него происходит, внимательно слушать, поддерживать и вдохновлять, радоваться его успехам, разделять его интересы, играть с ним в одни и те же игры. Для того чтобы ребенок почувствовал ваш искренний интерес к нему и любовь — много времени не нужно, необходима искренняя включенность.

Некоторые папы ошибочно считают, что для того, чтобы вырастить настоящего мужчину необходимо быть жестким и требовательным, держать ребёнка в ежовых рукавицах. При таком подходе ребенок либо скопирует эту модель и сам вырастет жестоким, агрессивным, безжалостным, либо станет очень неуверенным и нерешительным, постоянно пребывая в страхе наказания. «Рабская дисциплина формирует рабский характер». Так сказал замечательный английский педагог Джон Локк. Практика показывает, что сильные и уверенные мужчины вырастают у любящих, добрых и нежных родителей.

Часто родители хотят, чтобы их дети были хорошими, что в переводе с тайного языка взрослых обозначает — послушными, удобными, которые не доставляют много хлопот. Некоторые взрослые сознательно делают своих детей зависимыми, ручными, комнатными растениями. Из чистого эгоизма, чтобы те, были привязаны к ним, чтобы не стали самостоятельными и не ушли от них, повзрослев. Другие же, для того чтобы уберечь их от проблем, боли, неприятностей. Конечно, очень важно обеспечить своим детям безопасность, но стоит помнить, что пока они не набьют шишек и ссадин — не научатся ходить, а пока не обожгутся — не научатся беречь себя.

Конечно, в рамках одной статьи невозможно описать хотя бы малую часть той великой науки, которая позволит вам стать самым лучшим папой. Но, в современном мире, найти полезную и нужную информацию не составит труда. Более того, в нашей стране созданы и работают группы для отцов, так называемые «папа-школы», главным предназначением которых является оказание психологической помощи в решении семейных и личных вопросов, связанных с рождением ребенка; обучение мужчин навыкам ухода за маленькими детьми; повышение воспитательной функции отца в семье. Пройти обучение в папа-школе может любой желающий. Более подробную информацию о деятельности папа-школ можно получить в ГУ «ВТЦСОН» по тел. 36317

---

### По обе стороны болезни

*Когда тяжело болеют и угасают близкие и любимые люди, родственники часто злятся. Об этих чувствах не принято говорить, но это не значит, что их нет*

Уход за больным мало у кого ассоциируется с положительными эмоциями. Требуется незаурядная сила духа, чтобы сохранять хотя бы относительное спокойствие и присутствие духа. Болезнь родственника сама по себе является стрессовой ситуацией, а близкие, ухаживающие за ним, рискуют попасть в эмоциональные ловушки и стать заложниками разрушительных чувств.

Больного человека мы считаем слабым, пассивным и страдающим, забывая о другой стороне медали, о том, что у болезни есть власть. Когда человек болеет, он фиксируется на своем заболевании и не замечает ничего вокруг. Он – тот, кому хуже всех. И при этом – центр маленькой системы, в которой все вертится вокруг него. От окружающих больной ожидает внимания

и заботы, а когда не получает ожидаемого – злится. Больным людям свойственны вспышки гнева, упрямства.

Форма и причины этих эмоциональных проявлений могут быть различны, но общий посыл такой: мне хуже всех, поэтому вы обязаны подстраиваться. Реакция со стороны родственников обычно такая: ему действительно хуже всех, поэтому мои переживания вообще не имеют значения. Неловко жаловаться человеку, который находится на грани жизни и смерти на свои мелкие неприятности, а по сравнению с его горестями и бедами мелкой неприятностью кажется любая проблема.

От родственников тяжелобольных людей часто приходится слышать: «Я как будто обслуживающий персонал. Я – не личность, которая ухаживает за близким человеком из любви, а прислуга, которой командуют: Подай! Принеси!»

Действительно, от больного человека не всегда можно дожидаться благодарности, услышать: «Спасибо! Как хорошо! Что бы я без тебя делал!» Больной человек часто воспринимает помощь близких как нечто само собой разумеющееся. Именно здесь проходит трещина в отношениях между больным и здоровым человеком, которая может привести к взаимному охлаждению и непониманию.

В похожей ситуации «обслуживающего персонала» оказывается молодая мама, на которую внезапно и одновременно обрушились все заботы о ребенке. Но если ребенок это «накопительный вклад», от которого есть и «доход» в виде положительных эмоций и «накопительные проценты», то уход за тяжелобольным человеком больше похож на возвращение долга.

Ухаживающий родственник чувствует, что «стоимость» его личности снижается, ему кажется, что он не имеет права на свое, личное. Мамы младенцев могут решать эту проблему путем самоидентификации, отождествления со своим чадом, от них часто можно услышать: «Мы покушали, мы поспали». С бабушкой после инсульта или онкологическим больным «слиться» таким образом, не получится. В случае неизлечимой хронической болезни ситуация еще сложнее, если состояние близкого человека ухудшается на глазах, у близких может возникнуть...злость.

Это – обратная сторона привязанности. Если любишь человека, который угасает, что же делать – в гроб с ним ложиться? Альтернативой становится желание дистанцироваться, отделиться, это делается неосознанно. Ухаживающий начинает злиться на больного: «Да что он о себе возомнил? И без него обойдусь! Моя жизнь будет продолжаться». Об этих чувствах не принято говорить, но это не значит, что их нет.

*Больной и здоровый: в мире эмоций*

Ухаживающие родственники испытывают к больному двойственные чувства: с одной стороны, они хотят, чтобы их близкий прожил подольше, а с другой – чтобы их «каторга», в которой они не принадлежат сами себе, завершилась. От этих не всегда осознаваемых чувств люди мучаются, ругаются и ссорятся. Бурные выяснения отношений иногда происходят у постели тяжелобольного, беспомощному человеку в один миг «припоминают» все

прошлые грехи и обиды, а ухаживающий вместо благодарности получает упреки.

### *На пути к диалогу*

Боясь ранить другого человека, мы день за днем отгораживаемся от него маской, и отношения подменяются функциями, больной капризничает, ухаживающий терпит, оба злятся друг на друга, так, не решаясь открыться друг другу, больной и здоровый проводят вместе свои дни, как два каторжника, связанные кандалами.

Где же выход из этой тягостной ситуации? Лично я, как психолог выступаю за диалог.

Даже если больной человек чувствует, что весь мир вертится вокруг него и с удовольствием командует родственниками, то он все равно какой-то частью сознания ощущает себя тираном, насильником. Это неприятное переживание, от которого человек старается «убежать» и злится еще больше. Но если каждый из участников конфликта увидит ситуацию глазами другого: больной – глазами здорового, а здоровый – глазами больного, это поможет им начать диалог и вернуть взаимопонимание.

Спасение в том, что связь между здоровым и больным достаточно тесная и их влияние друг на друга взаимно, если меняется поведение одного, другому приходится подстраиваться.

Гораздо проще злиться, если понимаешь, что человек, на которого ты злишься, достаточно устойчив, что он не разрушится от твоих эмоций и не будет на твою злость отвечать. В таких случаях полезно бывает проговорить свои чувства, но делать это нужно аккуратно и корректно.

В одной семье был лежачий больной. Несмотря на полную неподвижность, он умудрялся командовать и помыкать родственником, который за ним ухаживал. А у того, в свою очередь накопились обиды за долгое время, начиная еще с состояния «до болезни». И вот в какой-то момент ухаживающий, который много лет молча терпел и никогда не говорил о своих чувствах, вдруг сказал, что такая ситуация для него неприемлема. Настолько, что он готов уйти из дома и оплачивать родственнику сиделку. Сообщил, что ему не хочется оставаться под одной крышей с таким человеком настолько, что если бы больной вдруг выздоровел, то ухаживающий немедленно ушел бы. «Ты получишь уход, но не жди от меня тепла и заботы. Ты постоянно меня обижаешь и мне тяжело проявлять к тебе теплые чувства».

После нескольких таких разговоров больной задумался и постепенно нашел способы, чтобы выразить родственнику свою любовь и благодарность, их отношения постепенно стали более искренними и близкими. Когда тяжелобольной умер, у родственника не осталось тяжелого осадка, они успели проговорить то, что мучило обоих, смогли примириться и попроситься.

Проговорить существующие проблемы – первый шаг к тому, чтобы укрепить отношения. Обозначить свои границы, свои переживания, честно рассказать о своих ожиданиях и страхах, рассказать о том, какие чувства вызывают у вас слова и поступки другого. Ухаживающий расскажет о своей жалости и злости, а больной – о надежде, обиде и сожалении, оба поделятся

своими страхами и опасениями, проговорят не те чувства, которые они «должны испытывать», то, что чувствуют на самом деле.

А ведь кроме отношений, которые сложились во время болезни, у близких людей много общего – накопились воспоминания и вопросы, которые никогда не было времени задать за годы общей жизни. Отношения с болеющим и даже умирающим близким могут быть гораздо глубже и полнее, чем принято считать.

В заключение хочется сказать еще вот что. Для людей, которые потеряли своих близких, самый важный вопрос: «Сделал ли я для своего близкого человека все, что было ему нужно?» Те, кто может ответить на него положительно, чувствуют себя гораздо спокойнее. Это очень важно – успеть сделать для человека то, что ему нужно. Но для этого, нужно узнать, что нужно ему, чтобы вместо желаний и потребностей больного не начать удовлетворять свои. Нужно начать диалог, сделать шаг навстречу.

---

## **Родители и их взрослые дети**

Все рождаются маленькими, беспомощными и жизненно нуждаются в заботе и опеке. А потом становятся взрослыми и хотят принимать собственные решения, поступать так, как считают нужным. Но, к сожалению, нередко наблюдается картина, когда ко взрослому человеку, которому за 20, 30, 40 лет относятся как к дитю, лишённому то ли разума, способности думать, выбирать, делать, то ли права выбора. Давайте разбираться в родительско-детских отношениях.

Младенец зависим от взрослого полностью, прежде всего от мамы. Не покормила мама младенца – может умереть с голоду, не передела – испытывать дискомфорт и замерзнуть, не покачала – мучиться от бессонницы. Мама устает и рада минутке покоя и отдыха. Зато, какая значимость - «без меня никак», «какая я нужная, необходимая». Ребенок подрастает, начинает сам ходить, говорить, осваивать мир. А мама продолжает решать и выбирать за него – что ему одеть, чем его накормить, когда повести на прогулку, купить игрушку. Потом позже мама решает – отдать ли в детский сад, и в какой, в какую школу, водить ли ребенка в студии, кружки, секции дополнительного образования – на танцы, рисование, спорт. И все это время мама значимая, важная, необходимая. И в глазах ребенка и в своих собственных.

В школе помощь и поддержка родителей нужна ребенку для освоения учебной программы. Еще одна задача родителей в период дошкольного и школьного детства – помощь в овладении правилами поведения в обществе, формировании мировоззрения, ценностей, и, конечно, материальное обеспечение. В общем, многие годы у мамы много забот. Но наряду с заботами у мамы и много полномочий, власти. И что с ними (заботой и полномочиями) делать, когда ребенок вырастает – куда и к кому их прилагать?

А ведь расти и взрослеть – естественно. Но когда человек становится взрослым? В какой такой чудесный момент он перестает быть ребенком и может с уверенностью сказать: «Я взрослый!»? Увы, или к счастью, такого волшебного мгновения нет. Человек взрослеет постепенно.



Элементы взрослого поведения проявляются уже в раннем детстве, когда ребенок хочет все делать и выбирать сам: игру для себя, одежду для прогулки, количество еды за обедом. Ребенок принимает взрослые решения, когда сам решает какую почитать книжку, самостоятельно собирает игрушки, чистит зубы, моет руки перед едой. Взрослое поведение проявляет школьник, принимая правила обучения в школе и следуя им, выбирая какие кружки и секции он хочет посещать. Взрослое поведение проявляет подросток, когда сам выбирает себе друзей, одежду, которую хочет носить, круг интересов. Взрослое поведение проявляет юноша или девушка, когда выбирает учебное заведение, принимает решение о подработке на лето, выбирает друзей, компанию, партнера для интимного общения. Вот так постепенно в норме взрослеет человек от младенчества до совершеннолетия, т.е. официального признания человека взрослым.

А собственно, что же такое «быть взрослым»? Согласитесь, что рост, вес и возраст еще не признаки психологической зрелости. Тогда что? Чем она измеряется – зрелость? Мерой ответственности за свои решения и поступки!

Состояние зрелости не приходит ниоткуда. Способность к развитию заложена природой и обретается в процессе познания мира, обучения у окружающих людей, обретении собственного опыта. Становление зрелости проходит через игры-подражание, и через кризисы, через протест, через псевдозрелое поведение когда «внутри» нет свободы решений и ответственности за свой выбор, а есть некие внешние черты «зрелого» поведения.

Истинное психологическое зреление – это появление своей позиции, принятие ответственности за свои «хочу», понимание последствий своих поступков и осознанное осуществление того или иного выбора.

А что же с родительской заботой? Чем старше становится ребенок, чем больше у него возможностей к самостоятельности, тем меньше ему нужна забота, опека, решения «за него», «вместо него». Более, того, вмешательство в свою жизнь мешает, раздражает, вызывает различные неприятные переживания.

В идеале детско-родительские отношения должны меняться от полной зависимости беспомощного младенца до полной независимости взрослых самостоятельных отпрысков, независимости в принятии своих решений, начиная с жизненно важных и заканчивая текущими бытовыми мелочами. Обратите внимание, что этот процесс постепенный, не резкий скачок от беспомощности к самостоятельности. Пагубным для зреления ребенка будет как чрезмерно затянувшаяся опека со стороны родителей, так и резкое лишение заботы и поддержки с их стороны.

Теоретически большинство родителей наверняка согласятся – да, ребенок должен зрелеть. Но на практике происходит странная ситуация – первые шаги зрелости (читай - ответственности) – самостоятельное одевание, умывание, отход ко сну, встречаются с радостью, одобряются и поощряются. Потом начинается разделение: какие-то проявления зрелости (опять читай – ответственности и самостоятельности выбора) одобряются, например, подготовка уроков, посещение кружков и секций, чтение «полезных» книг; а другие стремления к зрелости подавляются и осуждаются. Например, дружба с «плохими мальчишками» из соседнего двора, решение «бросить музыку» или бассейн и записаться в театральные кружок.

Как-то вот так получается, что мама лучше знает, что лучше купить грузовичок, хотя сын хочет трансформер, что дочери лучше надеть вот эту юбку, которую мама выбрала, а не ту,



которую дочь достала из шкафа. Что в выходной нужно готовиться к уроку английского на следующий четверг, а не ехать с другом за город. А потом, как-то так получается, мама лучше знает на ком жениться, на какую работу ее сыну или дочке устроиться, как детей воспитывать, куда в отпуск поехать. И прочее.

Поэтому и получается, что «застревание» отношений родителей и детей на каком-то этапе – достаточно распространенное в нашей действительности явление - когда родители принимают решения за взрослых (в юридическом смысле) детей, вмешиваются в их дела, жизнь. *Типичные обращения: «У сына проблемы с женой, ссорятся постоянно» (сыну под 30). «У дочери проблема - не может выйти замуж» (дочери за 30). «Сын хочет институт бросать, а ведь он уже на 4 курсе» (сыну 21 год). «Сын собрался жениться на женщине на 6 лет его старше и с ребенком. Зачем ему такая обуза» (сыну 21 год). И главный вопрос: «Как повлиять на него, чтобы ...» «Что мне сделать, чтобы он(а) ... (нашел работу, вышла замуж, помирился с женой, расстался с «неподходящей» девушкой и т.п. ...)?*

И родители взрослых детей искренне стараются помочь, вмешиваясь в их дела, указывая как тем поступить, как себя вести. А в результате непонимание, ссоры, конфликты, отчуждение, страдания. Вмешиваясь в дела своего взрослого ребенка, родители продолжают препятствовать его психологическому взрослению. А потом – удивление – ну почему он такой несамостоятельный? Инфантильный?

Что делать? С ним (сыном) или с ней (дочерью) - ничего. А что Вы можете сделать с 20-30- 40-летним человеком? Его не возьмешь за руку и не поведешь в зоопарк или спортивную секцию, ему не скажешь: «Вася, садись делать уроки, а то не пушу гулять». Отношения сына (взрослого) с его женой – это его отношения с его женой, и родители здесь совершенно ни при чем. Ссоры с супругом(ой), трудности и нежелание устраиваться на ту, или иную работу – это ответственность взрослого человека, и не родителям оценивать и диктовать когда, с кем, как, на какие средства жить их сыну или дочери.

Но можно и нужно что-то делать с собой. Ответьте себе честно на вопросы: Ваш 20-30-40-летний ребенок слаб и беспомощен? Он дееспособен? Психически здоров? Почему он не может принимать самостоятельные решения относительно своей жизни, жить так, как он выбирает?

Только потому, что Вы считаете его выбор неправильным? А по каким критериям Вы оцениваете?

Что Вы чувствуете, когда Ваш взрослый ребенок поступает по-своему, а не по-Вашему? И зачем Вам нужно, чтобы сын/дочь поступали так, как Вы хотите? Зачем Вам нужно влиять на его/ее жизнь? Ответы могут вызывать болезненные, неприятные чувства, с которыми бывает нелегко справиться, и обращение к психологу в таком случае может очень облегчить процесс внутреннего «отпускания» своего ребенка во взрослую жизнь.

А сыну/дочери можно сказать о своих волнениях и других чувствах, предложить свою помощь и поддержку, и оказать ее, но только, если Ваш взрослый ребенок осознанно согласен ее принимать.

В отношениях со своим взрослым ребенком делайте упор на слово «взрослый» и уж потом на «мой ребенок».

---

***Разговор о важном***  
**Брак без кольца: и жили они долго и счастливо?**

В последние годы гражданский брак стал распространенным явлением. Конечно, мужчины и женщины и раньше жили без регистрации отношений, но тогда, как правило, это не афишировалось. Времена изменились, и сейчас многие не стесняются говорить, что живут в неофициальном браке. Какая главная причина такой распространенности гражданского брака в наше время?

- Скорее всего, причина в том, что отпало давление со стороны общества. Мы сами начали спокойно относиться ко многим вещам, которые прошлое поколение повергали в шок. Сегодня гражданский брак - явление самое что ни на есть обычное. Уже никто не считает эти два слова чем-то неприличным. Чаще всего такую форму отношений предпочитают молодые люди. Когда отношения еще не очень устоялись, а уже хочется быть рядом друг с другом постоянно; когда нет ощущения ответственности за семью, когда финансовое положение еще не сложилось. Скорее всего, это некая переходная форма к более осмысленным отношениям. Таким образом пара сможет проверить свои чувства, лучше узнать, кто есть кто, взвесив достоинства и недостатки партнера. И с этой точки зрения это просто бесценный опыт. А если он окажется горьким, - то паре не грозят походы в суды и раздел имущества. Гражданский брак практикуют и немолодые люди, прежде ощутившие всю условность официального союза, но не утратившие способности любить. В этих случаях до похода в ЗАГС доходит нечасто, но многие пары живут в таком браке долгие годы.

*Так почему люди боятся вступать в официальный союз, какие психологические «барьеры» препятствия этому?*

- Я бы не выделяла какие-то конкретные психологические препятствия, мешающие вступать в официальный союз, причины, как правило, у каждого свои. Принято считать, что у мужчин часто присутствует страх потерять свою свободу, «попасть под каблук жены», но, возможно, присутствуют и сомнения в правильности своего выбора. Есть такая притча:

*Приходит юноша к мудрому старцу и говорит ему:*

*- Я встретил девушку, о которой мечтал всю жизнь! Скажи мне, мудрый человек, жениться мне или нет?*

*- НЕТ! — не задумываясь, отвечает старец.*

*- Почему!? — удивился юноша.*

*- Потому что спрашиваешь...*

Вот так и в жизни - либо боятся, либо сомневаются..., причем это касается не только мужчин. Боятся несвободы, ограничений, которые наложит брак, ответственности. А чем дольше живут вне брака, больше привыкают к такому положению вещей.

*Есть ли вообще преимущества у незарегистрированных отношений?*

- Думаю, что с психологической точки зрения, гражданский брак от официального брака отличается степенью доверия партнёров друг к другу. И тогда, решение лучше узнать друг друга и понять, насколько комфортно с этим человеком «в горе и в радости», не оформляя официальных отношений, вполне логично и обоснованно. В самом начале отношений именно гражданский брак защищает обоих партнёров от непредсказуемых поступков друг друга, оставляет возможность сделать выбор и принять верное решение именно в свою пользу. Позволяет сохранить свободу там, где этого хочется. И наоборот, когда партнёры уже смогли узнать друг друга в быту, когда им уже удалось совместно пережить определённые трудности и уже есть обоюдное желание перевести отношения в новое качество -- гражданский брак может стать неким «тормозом», отжившей моделью, напоминающей бесконечную игру или жизнь «на черновик».

*А у официального союза?*

- Официальный брак открывает много других возможностей. Основные -- это новые роли мужа и жены, папы и мамы. И наиболее комфортно психологически люди чувствуют себя именно в законном браке. Ведь если в паре развиваются здоровые отношения, ответственность естественным образом углубляется, люди становятся друг другу ближе и им хочется все больше сторон жизни разделять друг с другом - то официальный брак становится неизбежен. И нет никаких причин его избегать, кроме травм, страхов и иллюзий, которые, думаю, нуждаются в осмыслении и проработке. И если на этом этапе, так называемого «сожительства», партнёры не оформили официальных отношений - возникает вопрос о доверии и об ответственности друг за друга.

*Но все же, что бы ни говорила женщина - дескать, штамп ей не нужен, ей и так хорошо, наверное, в глубине души она мечтает о стабильности, о полноценной семье. Почему для нее так важно быть в официальном браке?*

- Верно, для женщины важно, чтобы ее мужчина во всеуслышание объявил ее своей женой, подругой жизни, матерью будущих детей и подкрепил это официально. Хотя конечно, даже зарегистрированный брак не спасает от разочарований, но все-таки для женщины очень важно осознавать официальность своего брачного союза, уверенность в его прочности и постоянстве. Все остальное - лишь отговорки. Жизненный опыт показывает: к гражданскому браку больше всего стремятся мужчины. Такой союз позволяет им ощущать себя независимыми. Да, мужчина живет с женщиной на одной территории, спит с ней в одной постели, но при этом считает необязательным сохранять верность этой женщине, пока он не связан узами брака. В законном же браке чувство собственной независимости сохранить гораздо сложнее. Скорее всего, мужчина не услышит особых претензий по этому, да и по другим поводам, поскольку всегда может ответить: «А вот я такой, не нравлюсь -- уходи!» Если посмотреть на ситуацию глазами женщины, то она выглядит иначе. Не секрет, что каждая женщина рано или поздно стремится выйти замуж «по-настоящему».

*Согласна. Не раз встречала девушек, живущих в гражданском браке и уверявших, что у них все хорошо и замечательно. Зато потом, когда они все же выходили замуж за своего партнера, признавались, что только теперь стали по-настоящему счастливы.*

- И не только потому, что брачный статус помогает избежать массы мелких бытовых и социальных неурядиц: от невозможности поселиться в одном номере гостиницы до сочувствующих взглядов родных и друзей. Дело в том, что, будучи замужем, женщина оказывается более защищенной. Во-первых, все, как положено: она живет не со «случайным» мужчиной, а с собственным мужем. Стабильность половых отношений, их легализация -- для некоторых женщин зачастую являются гарантией супружеского счастья. Во-вторых, брачный статус дает определенные финансовые гарантии. Даже если обеспеченный муж грозит разводом и оставлением без средств, перейти от угроз к делу в официальном браке намного сложнее, чем сказать гражданской жене: «Я тебе ничем не обязан».

*Есть ли какая-то разница для ребенка, в какой семье он растет, официально зарегистрированы родители или живут в гражданском браке?*

- На мой взгляд, нет большой разницы в какой семье воспитываются дети. Ведь они не смотрят на наличие штампа в паспорте родителей, в первую очередь им нужна любовь, забота и внимание. Ребенок может быть счастлив и в гражданском браке, и может быть несчастным в официально зарегистрированном... Если каким-то образом он узнал, что родители состоят в гражданском браке и отношения не зарегистрированы, например, в разговоре со своими сверстниками, то у него появляется чувство, что что-то не так. Естественно, ребенок придет с этим вопросом к родителям. Тогда те ему объясняют, что штамп в паспорте - это для государства, а мы любим друг друга, наша семья счастливая и полноценная. Тогда он принимает это, ведь для него это не столь важно.

- Я не против того, чтобы двое любящих людей жили вместе. Да, пожалуйста. Никто не может этого запретить. Я за то, чтобы это делалось осознанно, чтобы это был шаг вперед в развитии отношений. Я за то, чтобы официальная регистрация отношений являлась не только разумным делом, но и выражением искренней любви

*P.S.* Пусть официальные отношения в борьбе за право быть «приоритетными» и опережают гражданский брак, но пугает все та же статистика: очень большой процент браков заканчиваются разводами. Но, с другой стороны, и просто «сожитительство» не есть хорошо. Задумайтесь, ведь тем самым общество возвращается в дикие времена, когда регистрации и в помине не было. А ведь мы себя считаем цивилизованными людьми...

---

### **Первый раз в первый класс.**

Когда ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в Вашей жизни. И для того, чтобы помочь ему вступить в эту взрослую и волнующую жизнь без лишнего беспокойства, в первую очередь,

родителям хорошо бы взглянуть на эту ситуацию глазами будущего первоклашки.

Итак, еще пару месяцев назад вы покинули тепличный детский сад. Вы отчетливо осознали, что в прошлое навсегда канули тихие часы, прогулки, полдни, любимые нянечки и воспитательницы. Мама с бабушкой со скорбным видом вздохнули: «Ну все, вырос (ла)... Кончилось детство. Скоро – в школу!». Уже? Так быстро? Да как же так-то! И вдруг резко стало все нельзя. Вернее, даже не «нельзя», а... Играешь на полу с куклой, а папа над тобой смеется – большая уже в куклы-то играть; залезешь на кровать как раньше попрыгать – косые взгляды, мол, не по статусу подобные забавы, ведь в школу скоро. И все чаще слышишь в свой адрес: «Вот пойдешь в школу – кончится твоя сладкая жизнь». И вот наступает тот день, когда ты встаешь рано утром и идешь в школу в нарядной форме и с красивым букетом в руках. А что там, в этой школе? Какие-то учителя, какие-то непривычные и неродные другие дети... Как они отнесутся к тебе? Не будут ли смеяться? Чего ждать?

Просто прекрасно, если вы отчетливо помните свои детские переживания, связанные со школой, понимаете возможные ошибки собственных родителей и стараетесь не допускать их. Тогда вам не о чем волноваться – ваш первоклашка, скорее всего, начнет свой школьный путь с ощущением гармонии и стабильности внутри. Но если с высоты прожитых лет, эти чувства кажутся вам пустяковыми, постарайтесь все же с равнодушным видом не отмахиваться от своего чада. Ведь родители не только могут, но и должны помочь своему ребенку привыкнуть к условиям обучения в школе. Кто в первую очередь, как ни мама с папой заинтересованы в благополучии и успехе своего ребенка. А соблюдая несложные рекомендации, родители не только помогут своему сыну или дочери справиться со сложностями на первых порах, но и станут надежными помощниками в достижении положительных стабильных результатов на протяжении многих учебных лет.

Итак, если ребенок не хочет идти в школу.

Насмотрелся ли на старшего брата, сидящего до ночи за учебниками, или в детском садике отбили охоту учиться – ситуацию надо исправлять. А то к переживаниям, связанным со сменой статуса и обстановки прибавится еще и упадочное настроение и, возможно, психосоматические заболевания. Убедить идти в школу сухой логикой семилетку получится вряд ли – лучше использовать то, что доступно и хорошо знакомо ребенку в его возрасте. Желание обладать «запретным плодом», любопытство, чувство собственной важности и самостоятельности – вот, что придет на помощь.

Подготовьте ребенку рабочее место, где он будет в дальнейшем делать уроки, и поясните, что такие почести – только для школьников, а не для малышей. Разрешите ему самому выбрать школьные принадлежности. Пусть это будут не самые практичные, зато милые детскому сердцу вещицы – ластик с ароматом малины, гнущиеся карандаши и разноцветные ручки.

Дома чаще поднимайте темы, посвященные положительным сторонам школы. Ведь, правда, ребенка там ждут не только учебники, уроки и экзамены, но и новые друзья, интересные кружки, экскурсии и мероприятия. Это к тому,

что взрослые сами создают малышу атмосферу, рисуют образ школы в его детской головке. И если дома мама с папой синхронно изображают школу только в серых тонах – как тюрьму или больницу, где ребенку обязательно нужно будет мучиться и отказываться от всего привычного, – то и результат будет соответствующим.

#### *Помогаем адаптироваться*

Составьте с ребенком распорядок дня, обязательно выделив время для игр и свободного времени. Заметьте, это не одно и то же. Игры – для отдыха и развития, а свободное время для формирования самостоятельности – пусть сам решит, как и куда его потратить.

Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

Обсуждайте с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе, объясняйте их необходимость и целесообразность.

Хвалите за успехи, не ругайте за промахи. Неудача – это лишь повод начать стремиться к лучшему результату, учиться быть аккуратным, внимательным и ответственным. Нарисовал в тетрадке кривой крючок – не конец жизни, сломал пенал или порвал брюки – вещи можно купить или починить.

Соревноваться ребенок может только с самим собой, а не со сверстниками. Неделю назад не получалась красивая «Б» в тетрадке, а после ежедневных тренировок – она вышла ровнее ровного? Похвалите: «Вот видишь, ты раньше не умел, а сейчас научился». Сравнения с другими, пусть даже и впрямь более успешными одноклассниками приведет только к зависти и формированию низкой самооценки.

Не отождествляйте ребенка с его успехами или неудачами. Он – ваш сын (дочь), самый любимый и самый очаровательный ребенок на свете. Вы любите его, не смотря на двойки, тройки и обгрызенные карандаши, а все мелочи жизни преодолеваете вместе. Не забудьте уведомить об этом свое чадо.

Не роняйте авторитет учителя и одноклассников в глазах первоклашки. Ребенку необходимо выстроить с ними деловые и дружеские отношения. А как он сможет это сделать, если будет заранее убежден, что учительница «слишком молодая для школы», а одноклассники – «глупые зазнайки»? И он это не сам придумал, об этом мама с папой на кухне разговаривали.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. Впереди еще много трудностей, проблем, с которыми ребенку легче будет справиться, чувствуя любовь и поддержку родителей.

Желаю всем родителям школьников терпения, мудрости и возможности чаще гордиться успехами своих детей.

---

### Маленький взрослый сын.

«Дверь открылась, и в кабинет вошла хорошо одетая женщина лет пятидесяти, за ней зашел молодой парень лет 25-ти. Она села передо мной, он остался стоять около дверей. Ее первой фразой было: «Сделайте с ним что-нибудь, у него 2 высших образования, такой он у меня хороший, но жить ему почему-то не интересно, никакой цели в жизни нет». Парень при этом никак не отреагировал и продолжал смотреть в окно. В его глазах не было желания получать помощь и вообще вступать в диалог. Поэтому мой вопрос был адресован женщине: «Может быть, в помощи нуждаетесь вы? Может быть, это вы не знаете, как себя вести со своим сыном?» На что я получила предполагаемый ответ: «Вы что? У него же проблемы. Я жизнь ему посвятила, а он – неблагодарный, жить не хочет». Это реальный случай из практики. Мать заботилась о сыне 25 лет, все делала для него и ЗА НЕГО. И ей тяжело понять, что она лишила сына самостоятельной жизни. Что она забрала у него желание желать и выбирать. Даже желание обратиться к психологу у него забрала и выбор жизненной цели она пытается у него контролировать. В преклонном возрасте опека над сыном такую маму начинает наконец-то тяготить, и она приводит сына на прием к психологу и говорит: «Сделайте с ним что-нибудь». Но она никогда не признает, что из-за своего эгоизма ее физически здоровый сын стал фактически калекой – беспомощным и неспособным на поступки и самостоятельную жизнь».

Тема отношений родителей и детей подросткового возраста. Детей, которые одной ногой уже замахнулись во взрослую жизнь, но поставить твердо ногу еще не смогли. Детей, которым лет по 14, 15, 16. И старше, старше... Детей по 25 лет, детей по 30 лет, и даже по сорок. Смогут ли они когда-нибудь поставить ногу во взрослую жизнь?

Мама переживает за 16-17 летнего лба, что он сидит в компьютере, не позавтракал до 12 часов дня, не выбрал учебное заведение, в которое будет поступать. А у нее столько хлопот о нем – приготовить завтрак, постирать, поднести, выбрать его будущее место учебы, а он сидит в компьютере и носа не поднимает. И несчастная озабоченная мама это называет: «Он не делает выбор». Или по-другому, еще более «мягко»: «Он не может сделать выбор - он же еще ребенок». И начинает суетиться, выбирать ВУЗ, договариваться со знакомыми, одалживать денег, тянуть его за уши.

А он что? Он - он ничего. Он, как амeba, тащится за мамой по приемным комиссиям, глядя в телефоне ютуб и ВК, мама же все решает, самому ответственность ни за что брать не надо. Ходит без мотивации на занятия. Закончив учебу, не может найти работу. У мамы и на это готов ответ: «Время же сейчас такое – работу по специальности не найти». И тут возникает у мамы идея фикс: «А не поступить ли в университет на другую специальность?» Мама выбирает актуальную, востребованную и опять ищет деньги, работает для блага сына и ... И через несколько лет приходит с сыном к психологу со словами: «Сделайте с ним что-нибудь». А приходиться надо было 15 лет назад.



Так сложилось, что воспитанием в современной семье занимаются в большинстве случаев мамы. Поэтому материал этот адресован мамам взрослеющих сыновей (для пап он тоже будет полезным, и я никоим образом не исключаю пап из процесса воспитания детей, просто у пап другие проблемы в воспитании, о которых здесь не упоминается).

Динамика жизненного цикла семьи выделяет отдельным пунктом период, когда ребенок переживает переходный возраст. Это, пожалуй, самый трудный период для родителей и для семьи в целом. В это время начинается внутреннее психологическое отделение ребенка от семьи, появляется независимость его самооценки от оценки родителей, обостряются все скрытые и явные конфликты между членами семьи. Задачи этой стадии развития семьи: установление в семье равновесия между свободой и ответственностью; четкое осознание того, что те формы и стили поведения, которые мы используем с малыми детьми, являются недопустимыми для детей подросткового возраста и старше.

Что же именно надо изменить в своем поведении маме сына, который отметил свое 14-летие и получил в подарок бритвенный станок.

5 обязательных действий мамы взрослеющего сына

1. Изменить стратегию собственного поведения. Как вы уже поняли, начинать надо с себя. Вы - мама, которая родила и растила своего ребенка до 14, 15, 16 лет. Теперь этому ребенку надо помочь стать взрослым. Это ваша прямая обязанность – дать возможность сыну принимать самостоятельные решения. И ваша обязанность **НАУЧИТЬСЯ** принимать его самостоятельные решения и **ВЫДЕРЖИВАТЬ** их несоответствие с вашими планами.

2. Трансформировать материнскую заботу. Для этого вам необходимо изменить обычную для вас форму общения. Забота в привычном для вас формате - вы знаете, что ему нужно и заботитесь о нем и его потребностях наперед - теперь будет приносить вред. Необходимо задавать сыну вопросы: Как ты думаешь? Что тебе хочется? Почему ты выбираешь это? Какие твои планы на ближайшие год, два, пять? Такие вопросы должны стать нормой общения между родителями и ребенком с детсадовского возраста. Но - лучше позже, чем никогда. Задавайте вопросы, спрашивайте, что хочется и нравится ему. Учитывайте его пожелания и стремления во всем. Это тоже забота, но дающая возможность для развития самостоятельности ребенка. Не хочет завтракать – не надо. Пусть ходит голодным. Поверьте, когда вы перестанете уговаривать, он прибежит на кухню впереди вас.

3. Определить границы материального обеспечения. Естественно, что родители обязаны обеспечивать своих детей одеждой, едой, игрушками и т.п. Но мало кто задумывается - до какого возраста. Необходимо обозначить, что с каждым годом после 18 лет финансовое обеспечение родителями будет уменьшаться. Сын должен знать, что не получится сидеть на шее у родителей постоянно. С 14-15 лет можно предоставлять ему возможность зарабатывать собственные небольшие деньги на карманные расходы. Например, старшеклассник может быть репетитором ученика начальной школы, можно делать хендмейд открытки и продавать их на выставках, можно присматривать за младшим племянником и т.д. Чтобы ограничение материального обеспечения

не выглядело как гром среди ясного неба в 18-20 лет, необходимо говорить об этом с 14-15 лет. А если вы всю жизнь собрались его кормить и одевать, покупать телефоны и компьютеры, зачем же ему напрягаться и учиться, тогда не удивляйтесь его пассивности и нежеланию самостоятельного развития.

4. Побороть свой страх перед его бездельем. Родители должны понять: «Даже не делая ничего, мы делаем что-то». И всегда даже за бездельем последует результат. И человек обязательно несет ответственность за этот результат после безделья. Если ваш ребенок не заботится о своем будущем – это его выбор и его будущее. Не выучив уроки сегодня, он получит заслуженную оценку завтра. Не поступив в этом году в ВУЗ, он пойдет работать, учиться в ПТУ и будет пожинать плоды своей лени на производстве. Жизнь не закончится, если он поленится и не выполнит уроки, но результат не заставит себя ждать. Качество его жизни будет зависеть только от него самого. Дайте ему возможность оступиться сейчас, ошибиться и подняться. Поддержите его после того, как он встанет на СВОИ грабли. Пусть он поймет, что под лежащий камень вода не течет, что все сдали экзамен, а он остался не у дел. Пусть он проживет горький опыт, и выберет дело, которое будет приносить ему радость. Каждый имеет право на ошибку, и лишая сына этой возможности, вы лишаете его жизненного опыта.

5. Определиться со своими личными границами. Вы всего лишь мама. Любящая и заботливая, но – всего лишь мама. Вы не сможете прожить жизнь за него, вы не сможете всегда стелить соломку, чтобы он мог мягко падать. Вы не бессмертны и не всеильны. Научив своего сына принимать взрослые решения и нести за них ответственность, вы останетесь с ним в памяти на всю жизнь, и он будет благодарен вам за этот навык. Принимая решения за него, вы привязываете ребенка к себе канатом зависимости, который будет со временем тяготить вас саму. Определитесь - где заканчивается ваша жизнь и ваши желания, и начинаются желания вашего сына. Именно на этом пункте в подростковом возрасте разыгрывается большинство семейных драм. Когда мать не имеет собственных границ и не чувствует личных границ ребенка ни о каком самоопределении речи не может быть.

Итак, подводя итоги, хочется подчеркнуть, что центральная задача подросткового возраста – это САМООПРЕДЕЛЕНИЕ. Главным признаком этого возраста является потребность подростка занять позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире т.е. понять себя и свои возможности, свое место и назначение в жизни.