

## Шесть лайфхаков продвинутых родителей

*Размышления психолога Оксаны Фадеевой.*

Недавно, стоя в небольшой очереди, я наблюдала за мамой и дочкой лет восьми. За пару минут из уст мамы на ребёнка вылилось более пятнадцати критических замечаний, я даже посчитала.

“Стой нормально. “Нет, мороженое не получишь. И шоколадку тоже. Их нельзя часто есть, тебе отлично это известно. Почему ты всё время меня о чём-то просишь? Мне это не нравится. Мне не нравится, что ты ко мне цепляешься. Ты что, не в состоянии вести себя как надо?”

Девочка меж тем вела себя совершенно предсказуемо для своего возраста. Она немного скучала, таращилась по сторонам и без надрыва просила попавшие на глаза лакомства. Ещё ей очень хотелось общаться с мамой - втянуть её в какое-то живое взаимодействие, но не выходило. Мама была неумолима. Глядя на них, я думала, как бы чувствовала себя родительница, если бы на работе её упрекали с такой же частотой, с какой это делает она сама. По всему выходило, что не очень.

Нравится нам или нет, но наши дети от нас почти не защищены. От нашего невроза, раздражения, усталости и воспитательной дури. У них нет возможности уйти, хлопнув дверью, и переночевать у друга. Они не могут парировать - “оставь меня в покое и приведи нервы в порядок”. Весь арсенал их возможностей сводится к плохому поведению, которое только усугубляет ситуацию, и болезням. Немного, правда?

Я уверена, что вы, мои читатели, родители ответственные. Я думаю, что вы не наказываете детей молчанием, не высмеиваете, не запугиваете, не применяете физических наказаний. Но если есть желание, можно пройти чуть дальше. Для этого я собрала несколько “кейсов”, в которых ошибаются даже вдумчивые взрослые, и предлагаю их вам вместе с более удачными решениями.

### Плачет - утешаем

Одноклассница моей дочери получила тройку по окружающему миру. Она спускалась к маме, ожидавшей её в вестибюле школы, зарёванная и невозможно несчастная. Глядя на её залитую слезами мордочку, мне и самой хотелось заплакать. Мама же её хранила нордическую стойкость. "И что это мы ревём?" - спросила она с сарказмом, проигнорировав приветствие. - Какая драма на этот раз?

Очень может быть, что мама хотела как лучше. Возможно, она пыталась донести, что рядовая тройка не стоит таких страданий, но получилось не очень. Ребёнок узнал, что его чувства неуместны и что понимания он не найдёт, хотя в этом возрасте для совладания с сильными эмоциями пока ещё нужен другой. Не тот, который запрещает, а тот, кто сочувствует.

Вместо вывода: всё, что требуется сделать на пике детской эмоции - это обнять и прижать к себе. Потом, когда она пойдёт на спад, уже можно обсудить и повод, и реакцию, и её альтернативы. Но не раньше, чем у ребёнка высохнут слёзы. Для обдумывания: проблемы со стихийной эмпатией иногда случаются у тех из нас, чьи эмоции в детстве тоже подвергались обесцениванию или даже прямому запрету. Если это про вас, возможно, стоит отдельно обратить внимание на свой страх перед чьим-то открытым выражением чувств.

### Уроки без упрёков

Задания по английскому языку ещё недавно были для нас с дочкой большой печалью, и всё потому, что моего терпения хватало на несколько минут. После третьей ошибки я начинала вздыхать, закатывать глаза и вообще всячески выражать своё “фи”, пока до меня не дошло, что ребёнок с огромной радостью вообще бы не ошибался. Но пока что не выходит.

Советы психологов “не лезьте в учёбу”, к сожалению, применимы не всегда. Нынешняя школьная программа вынуждает учеников обращаться за помощью к старшим, но помощь часто оборачивается шквалом критики. “Ты что, и этого не знаешь?” “Как можно не понимать элементарных вещей?” “Садись и переписывай всё с самого начала”. Нагоняй в школе, нагоняй дома... В результате переживание собственной некомпетентности у ребёнка только усиливается, а мотивация к учёбе предсказуемо идёт вниз.

Вместо вывода: упрёки, пристыживание, приказы “собраться” - ничего из этого не стимулирует умственную деятельность и не помогает детям учиться лучше. Так что если на высокую педагогику терпения не хватает, на помощь лучше призвать кого-то со стороны - родственников, репетитора или даже соседа-старшеклассника. Они будут себя вести гораздо более продуктивно.

Для обдумывания: кстати, что с вашим личным внутренним критиком? Он вас ещё не достал?

Убираем “хотя бы”

“Горе моё, ну руки-то хотя бы вымой перед едой!” “Разбери хотя бы свой стол, а то скоро мыши заведутся”. В этих фразах нет ничего плохого, если только присказка “хотя бы” не превращается в ежедневный способ выражения пассивной агрессии. А в некоторых семьях происходит именно так.

“Сходи хотя бы за хлебом - всё равно ничего другого от тебя не дождёшься”. “Хоть бы бабушке позвонил разочек, или снова недосуг?” Раз за разом ребёнок убеждается, что постоянно делает что-то не то и не так, как от него ждут. А любые попытки исправиться родители принимают с презрительной гримасой уставших кредиторов - мол, что с тебя, никудышного, взять. Удивительно ли, что со временем он постарается избежать лишнего общения с теми, для кого он всегда недостаточно хорош?

Вместо вывода: это ужасная банальность, но ребёнок (который, кстати, не просил, чтобы его рожали), действительно не может соответствовать всем ожиданиям в свой адрес. Так же, как и родители не всегда соответствуют ожиданиям окружающих их людей.

Для обдумывания: а что насчёт ожиданий в адрес супруга, коллег или друзей? Нет ли у вас ощущения, что вас постоянно разочаровывают?

Уважаем личное время

Обнаружив пластилин в кухонном шкафу и разводы от гуаши в раковине, мы испытываем естественное желание призвать ребёнка к порядку. По мере всё новых находок крики “Маша, убери это прямо сейчас!” следуют один за другим, в то время как Маша тщетно пытается дорисовать пони на коньках.

И всё-таки даже у самых маленьких детей должно быть свободное от родительских вмешательств время. Тем паче оно должно быть и у подростков, и у самих родителей. Справляясь с потребностью немедленно вовлечь потомство в общественно-полезную деятельности, мы, помимо прочего, учим его уважать чужие границы и обеспечиваем и себе законное право сказать: в ближайшие сорок минут маму и папу беспокоить нельзя.

Вместо вывода: самое эффективное решение этой задачи - заранее договориться о времени, в течение которого ребёнок будет наводить порядок или помогать старшим. Но как только оно истекает - всё, оставляем человека в покое. То же касается и подростков, которые “могли хотя бы раз помочь матери, оторвав свою задницу от дивана”. Невзирая на возмущение этими чудовищными бездельниками, нам всё-таки лучше просить о помощи заранее, чётко обозначая, сколько и когда её понадобится.

Для обдумывания: как вообще в вашей семье обстоит с просьбами о помощи? Всегда ли это просьбы или, может быть, требования? Благодарите ли вы, когда вам идут навстречу?

Просим прощения

Знакомая мама рассказала о казусе. Дочка, гулявшая с подругами на даче, должна была вернуться к восьми вечера и задержалась всего лишь на несколько минут. Однако дома её ждал скандал. Мама, по её собственному признанию, перепутала время, до смерти перепугалась, побежала искать заблудшее дитя и к тому моменту, когда вернулась ни с чем, была близка к истерике. А девочка, совершенно подавленная материнской реакцией, не смогла ни слова сказать в свою защиту.

"И чем всё кончилось? - спросила я. - Ты извинилась?"

Знакомая мама опешила. Нет, не извинилась и даже не подумала, что это было бы уместно. Она переживала за родительский авторитет, вспомнила десяток случаев, когда неправ был именно ребёнок, а потом сказала, что да, лучше бы она сразу признала ошибку и попросила прощения за несдержанность. А теперь не знает как.

Мы, родители, ошибаемся ничуть не реже, чем наши собственные дети. Но если от детей мы требуем обещаний больше так не делать, то сами забываем буркнуть "извини". А это как минимум нечестно. Наш авторитет по умолчанию настолько высок, что даже в ответ на самые несправедливые обвинения ребёнок чувствует себя виноватым. Ведь родителям виднее. И если они негодуют, то, наверное, есть, за что. А потом мы изумляемся, что в школе или летнем лагере наши дети не знают, как за себя постоять. Действительно, как, раз при любом раскладе ты оказываешься крайним?

Вместо вывода: тут всё просто. Ошибся - попроси прощения и предложи символическую компенсацию - например, немного вместе поиграть.

Для обдумывания: если вам трудно извиняться перед детьми, с чем это связано? Тяжело признавать свои ошибки, страшно утратить уважение, кажется, что извинения достойны только равные по возрасту и статусу, что-то ещё?

#### Тренируем выдержку

В детстве, едва проснувшись, я пыталась понять, в каком настроении пребывает моя бабушка. И немудрено. Ведь благополучие текущего дня всецело зависело, с какой ноги она сегодня встала. Если с нужной, то можно было жить спокойно. Если же нет, то несколько часов нервозности - причём безо всякого повода - мне были обеспечены.

Впрочем, бабушки это особая тема. На долю того поколения выпало столько тягот, что ждать от них эмоциональной саморегуляции было бы чрезмерным. А вот нам повезло больше. И это значит, что наш способ общения с ребёнком не должен слишком зависеть от рабочих неурядиц или нюансов супружества. На практике же получается иначе.

Сегодня мама добрая, и можно весь вечер сидеть за планшетом. Завтра мама злая, и значит, влетит за четвёрку по математике. Сегодня можно петь во весь голос, завтра лучше сидеть тихо в своей комнате, но не дай бог прикрыть дверь, иначе услышишь, что это не твоя квартира, и ты вообще ни на что не имеешь права. Так мир лишается последней капли определённости.

Вместо вывода: мы все в той или иной степени - люди настроения, и в этом нет ничего страшного, если только не превращаться из матерей в мачех, когда что-то идёт не так.

Для обдумывания: считаете ли вы, что близкие люди на то и близкие, чтобы не сдерживать себя в различных проявлениях? Или жизнь в семье всё-таки требует некоторой внутренней цензуры?