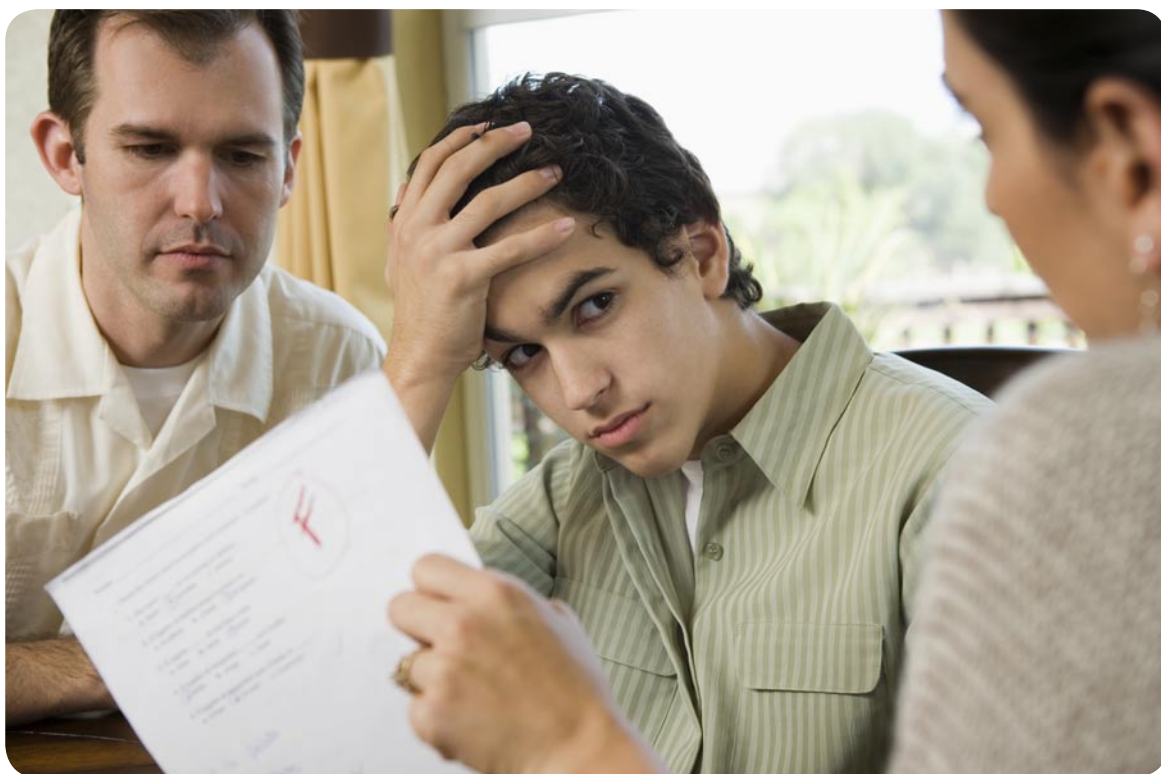


В зоне напряжения



Рассказывает
Ольга Троицкая, психолог, семейный психотерапевт

Взрослым кажется, что к концу учебного года их ребенок стал ленивым и безответственным? Значит, родителям пора прекратить «пилить» свое чадо и приняться наводить порядок в собственной жизни!



Вопреки распространенному мнению, в мае главная зона напряжения находится не в отношениях «ребенок – школа», а в отношениях «ребенок – семья».

Ведь к маю устают не только школьники, но и взрослые люди. На фоне весенней анемии родителям приходится много беспокоиться: думать о работе, о приближающемся отпуске. Копится взаимное раздражение. А любые сложности, связанные с ребенком (неизбежные в мае), только обостряют напряженность. И вот уже мамам и папам кажется, что их чадо отби-

лось от рук. Они начинают рефлексировать: «Мы – плохие родители!». И принимаются цепляться к ребенку: «Слишком мало занимаешься!» или «Не тем занимаешься!»

«Слишком мало гуляешь!» или «Слишком много гуляешь!» И вообще: «Если бы ты слушался мать, она бы от меня отстала!»

Запомните: если в семье царит тревожность, бессмысленно требовать от ребенка успешности.

Дифференцируем тревоги

Главный совет родителям в мае: поменьше внимания ребенку!

Звучит парадоксально? Вовсе нет. Чтобы в этом убедиться, попробуйте в течение дня отмечать на бумажке каждый раз, когда говорите ребенку об учебе. Скорее всего, к вечеру количество этих значков удивит вас самих.

А теперь осознайте, какому прессингу вы подвергаете того, для кого желаете самого лучшего. И ответьте себе честно: из-за чего на самом деле вы так тревожитесь?

Чем для вас является неуспех ребенка?

Вас мучают конкретные опасения за его будущее (не поступит в вуз, пойдет в армию)? Это понятно. Но и в данном случае ваше участие должно быть для ребенка желательным. Не навязывайте его, а предложите: «Если у тебя что-то не получается, мы всегда готовы помочь».

Или вы просто боитесь, что окружающие поймут, что вы – «плохая мать»? Нередко именно это – возможная негативная оценка посторонних людей – заставляет родителей шпынять собственного ребенка.

Но, может быть, лучше постараться самоутвердиться без ущерба для его здоровья? Займитесь своими проблемами: поменяйте надоевшую работу, запишитесь в тренажерный зал и т.п.

И не стоит беспокоиться, что пока вы совершенствуетесь на тренажерах, ребенок не будет заниматься. Еще академик Вавилов говорил: «Меня воспитал свет из-под двери в кабинет отца».

То есть если взрослые добросовестно занимаются своими делами, детям есть с кого брать пример.

Что от вас требуется?

Не приставать по мелочам:

- вовремя накормить, но не требовать, чтобы он тут же помыл посуду (распространяется только на май месяц).
- не делать культа из уборки постели.
- раздражает, что ребенок не туда повесил куртку? Выпейте успокоительного!

Переключать виды деятельности ребенка: посидел за рабочим столом, пусть идет погулять или поиграть в футбол (только сейчас любой спорт – не ради рекордов).

Семейные выходы на природу? Отличное решение! Главное, не сопровождать их нотациями.

Даже из лучших побуждений не давить авторитетом, а договариваться.

Причем делайте это исключительно в дружелюбной форме.

Ребенок, добросовестно выучив все положенное, за полночь просиживает за компьютером?

Крик: «Режим превыше всего! Как ты можешь этого не понимать?» – это неправильная реакция.

Правильные слова другие: «Я понимаю, что ты так отдыхаешь. Но прошу тебя, делай это 3 дня в неделю. Ведь недосып накапливается, как результат – голова хуже соображает. А в мае она нам еще пригодится».