detkityumen.ru

Всё будет хорошо! Неправильная лекция для родителей от подросткового психолога

Как известно, нет такой школы или университета, где бы учили стать хорошими родителями. Чтобы приблизиться к этой цели, в Тюмени уже несколько лет проходит областной форум "Семья", призванный поддержать всех, кто сталкивается с подводными камнями родительства, и подсказать, как изменить отношения со своими детьми в лучшую сторону.

Самыми посещаемыми образовательными площадками форума "Семья" стали тематические секции, посвященные семейной и подростковой психологии, в рамках которых эксперты подняли такие актуальные вопросы, как детская злость и способы ее преодоления, интересы ребенка и их непостоянство, сложности с профориентацией и с подростковым самоопределением. Участники открытых лекций обсудили с экспертами, стоит ли стремиться к образу идеального родителя, как поддерживать интересы ребенка и при этом учитывать свои собственные и возможно ли чувствовать себя хорошим родителем и быть счастливым.

- Нередко бывает так, что взрослые люди, успешные в своей профессии, сталкиваются с огромными трудностями в воспитании детей, о которых и не подозревали до того момента, пока не стали родителями. Сложности по мере взросления ребенка трансформируются, появляются новые вопросы, но главные из них звучат примерно так: "Достаточно ли я хороший родитель? Все ли правильно я делаю?" Помочь мамам и папам в их непростом деле воспитания детей призваны образовательные площадки форума "Семья", где все желающие могут прослушать лекции от практикующих психологов и задать экспертам все интересующие вопросы. Вместе с нашими приглашенными спикерами мы разбираем проблемы отношений отцов и детей, что позволяет уменьшить долю стресса в детско-родительских отношениях и сделать их гораздо комфортнее, – рассказывает руководитель семейного проекта "Создавая будущее" **Елена Кашкарова.**

Один из постоянных экспертов областного форума "Семья" **Никита Карпов** – подростковый психолог из Санкт-Петербурга – выступил перед аудиторией образовательной площадки "Семейная психология" с докладом под жизнеутверждающим названием "Всё будет хорошо!", который, по определению самого спикера, скорее можно назвать неправильной лекцией для родителей, где нет нереалистичных советов о правильном воспитании детей. Как мамам и папам расслабиться и проще относиться к своим воспитательным задачам, радуясь тому, что происходит в отношениях с ребенком прямо сейчас, – в нашем материале.

Relax, Take It Easy: расслабься и успокойся

"Это последняя лекция сегодня, и очень хочется, чтобы вы ушли с нее с хорошим настроением. Честно предупреждаю: здесь не будет научных открытий и инструкций о том, как вам поступать и как вам жить. Хочется, чтобы получилась беседа для воодушевления", – с таких слов начался разговор по душам с Никитой Карповым.

Родители делают для своих детей много хорошего и полезного. И родительство занимает огромную часть жизни каждого, кто встал на этот непростой путь, поэтому так важно, чтобы этот процесс был в радость, подчеркивает эксперт.

- Я двадцать лет работаю с родителями и подростками, но, когда прихожу к своим детям, это не имеет значения. Я сталкиваюсь ровно с теми же проблемами и сложностями, с которыми помогаю справиться своим клиентам.

Так, мой старший сын, предподросток, не хочет учиться, качает права, меня регулярно вызывают в школу и так далее. Да, я знаю, как правильно, но от этого только хуже, честно говоря, потому что всё в конечном итоге получается не так, – поделился с аудиторией психолог.

Никита Карпов рассказал, какие выводы сделал за двадцать лет своей практики:

- Я ни разу не видел идеальных родителей. Важно понимать, что я не встречал и откровенно плохих, которые бы наносили своим детям непрерывный вред. Идеальных детей тоже не бывает, поэтому если у друзей вашей подруги безукоризненный ребенок, то это неправда. Мы видим всегда только какой-то кусочек картины, который как раз бьет по самому больному. "Сын маминой подруги" еще для наших детей тяжелое переживание. И что самое сложное, не существует никаких универсальных инструкций и правил, по которым детей надо растить, и всё будет хорошо.

Нет рецепта воспитания, который позволит избежать проблем с ребенком, утверждает психолог:

- Я наблюдал семьи, где всё делают строго наоборот: берут учебник по воспитанию и всё переворачивают с ног на голову. При этом у этих родителей вырастают благополучные, здоровые счастливые дети. Видел и семьи, которые делают четко, как написано в книге, но там дети идут вразнос. Добавьте к этому множество других сочетаний. Мы никогда не имеем возможности обратится к универсальной инструкции. Более того, нам её и не выдают. Мы и так непрерывно учимся чему-то всю жизнь, но самому важному – родительству – нас нигде не учат, нет такой системы образования. Родители учатся только на своем опыте.

Понятно, что ничего не понятно, или Ситуация непрерывной неопределенности

Получается очень странная ситуация, продолжает рассуждать Никита Карпов. Деятельности, занимающей огромную часть жизни, на которую уходит большая часть нервов, не учат систематически нигде:

- Сейчас появилось много психологов, педагогов, книг и блогов, но это всё – разрозненная информация, которую мы цепляем кусками, и пытаемся из нескольких букв сложить слово "счастье", но буквы не те, и ничего не выходит. И это производит потрясающий эффект. В принципе, когда дети появляются, родителям как будто выдают два рюкзачка: один с чувством тревоги за то, что с моим ребенком что-то произойдет, и второй – с чувством вины за то, что я буду в этом виноват. И эти два чувства дальше сопровождают нас всю жизнь.

Тревога – это типичная родительская история, и она есть у всех, подчеркивает эксперт:

- Обилие доступной информации о том, как надо воспитывать, родительскую тревогу только подкрепляет, потому что мы постоянно напрягаемся из-за того, что всё делаем не так. И это ложная история. Никто никогда не может знать, как нам конкретно нашего ребенка воспитывать. Да, классных рекомендаций много, но единая система из них, к сожалению, не складывается. Когда растили нас, было немного попроще. Не было такого внимания к детям и вот этой детоцентрированности, когда ребенок находится в центре семейного внимания и все делается ради него. В результате у родителей складывается ощущение, что своей жизни у них уже и нет. Мы заботимся о благополучии и всестороннем развитии детей, при этом постоянно сверяемся, психологично ли мы общаемся, не нанесли ли мы ребенку психотравму тем, что поговорили с ним на повышенных тонах.

Когда-то в нашей стране была очень простая воспитательная идеология: взрослый – главный, ребенок не мешается. Нужно закончить школу, поступить дальше, найти нормальную работу, выйти на пенсию и заниматься грядками, рассказывает Никита Карпов:

- Да, возможно, это и не идеальная история, но она была понятной. И мы, родители, до сих пор с ней сталкиваемся, когда мучаемся переживаниями за учебу своих детей. Но сейчас мы видим, что это уже не работает, да и сами не верим, что это путь к счастью. В итоге получилась странная история. Понятную идеологию воспитания у нас забрали, а взамен ничего не дали. И мы, сегодняшние родители, не понимаем, как надо растить детей, чтобы у ребенка все было нормально. И неоткуда взять подсказку. Мы находимся в ситуации непрерывной неопределенности. Нам не с чем сверить родительскую стратегию. Везет тем людям, у кого много

уверенности, мало тревожности и низкая критика реальности. Они просто действуют и ни с кем не сверяются, потому что такой необходимости у них нет. Среди мам таких знаю мало: они обычно тревожатся, переживают и хотят знать, что всё идет хорошо, а вот такие отцы встречаются.

Рюкзачок с родительской тревогой

Что мы в итоге имеем? Отсутствие понятной воспитательной идеологии. Масса разрозненной несистематичной информации. И дети, которые благодаря детоцентрированности и психологизму родителей общаются по-другому:

- Есть среди вас такие, у кого дети делают что-либо по первой просьбе? Мне кажется, после семи лет такое сейчас встречается только в виде исключения. Наши дети спорят, говорят "нет", не соглашаются, а нам и возразить нечего, потому что аргументов не хватает. Например, подросток подходит и спрашивает: "А зачем мне учиться, еще и на пятерки?". Педагоги в школе ответить на этот вопрос не могут, и родители затрудняются. И тот самый "рюкзачок с тревогой", о котором мы уже говорили, все время становится больше. И "рюкзачок с виной" тоже постоянно пополняется. Мы боимся, что сейчас "накосячим" так, что, когда ребенок вырастет и от нас съедет, то и звонить не будет. И, принимая решение в моменте, мы переживаем сразу за всю историю, которая будет с ним происходить. Думаем: "А если я его сейчас учиться не заставлю, то что с ним станет?.." В результате родитель оказывается в ситуации, когда считает себя нехорошим. Мы не знаем, как надо, уверенности в этом нет, поэтому мы не можем определить и описать себя как хороших родителей и от этого тоже все время мучаемся. И наши дети иногда "получают" не потому, что они плохо что-то делают, а потому что мы мучаемся, не знаем, как с этим справиться, и строим детей.

Достаточно хорошая мать и "Я хочу сделать лучше!"

Термин "достаточно хорошая мать" сформулировал и ввел в обиход психотерапевт Дональд Вудс Винникотт. Психологи говорят, эта фраза спасла психику миллионам матерей по всему миру:

- Мы уже поняли, что идеальных родителей не бывает: наверняка вы где-то да допустили какой-нибудь промах. И я вам открою страшную тайну: нет никаких оценщиков, нет такого человека, который выдаст вам бейджик с надписью "хороший родитель" или "плохой родитель". Вопрос с "хорошестью" и "нехорошестью" родителей можно на этом закрывать, – резюмирует эксперт.

Быть достаточно хорошим родителем не исключает стремления к улучшению отношений и взаимопониманию с детьми, подчеркивает психолог Никита Карпов:

- Вы пришли на форум "Семья" на образовательную секцию "Семейная психология", потому что переживаете, хотите сделать как лучше и решить в родительстве какую-то задачу. И, на мой взгляд, "я хочу сделать лучше" – это и есть ключевая история, потому что наличие этой идеи и направленности показывает достаточно большой пласт того, что вы делаете замечательно. Даже если мы срываемся на ребенка и не знаем, как его заставить делать уроки, при этом сами не понимаем, надо ли это. Когда мы сердимся, что у него в комнате бардак и он периодически не отвечает на звонки, наличие заинтересованности в том, чтобы стало лучше, само по себе очень круто. Фокус внимания – вот то, что поможет вам начать менять ситуацию.

Есть еще одна важная вещь, про которую родители забывают, когда начинают переживать о том, какие они. И это – умение принять то, что изменить мы не в силах, продолжает развивать свою мысль эксперт:

- У нас те дети, которые у нас есть, других нам не выдадут. Да, могут появиться еще, но и они будут уже с готовым набором характеристик. И мы, родители, тоже уже "какие-то" и не можем вместо себя по желанию получить идеальную маму, идеального папу или сделать так, чтобы ребенок поменялся. И у наших детей точно так же: других родителей им не выдадут. Но мы спокойно можем с самими собой и с детьми – такими, какие они есть, – искать, как же нам жить счастливо и расти.

Еще одна идея, облегчающая жизнь родителей, заключается в том, что на самом деле от нас зависит не очень много, особенно если дети уже вступили в подростковый возраст.

- Свое влияние на подростков мы сильно переоцениваем. При этом, с одной стороны, мы находимся во власти собственного бессилия, стараясь на них как-то повлиять, а, с другой стороны, где-то у нас внутри живет "комплекс бога", и нам кажется, что мы можем на детей оказать влияние, их изменить, замотивировать, поднять им настроение. И то, и то – это две крайности, и, проявляясь одновременно, они порождают очень большое напряжение. Получается, что мы уверены, что на все способны, при этом сделать ничего не можем и от этого мучаемся, – поясняет происходящее психолог.

Влияние без влияния

Как бы этого ни хотелось, родители способны далеко не на всё. Чем старше ребенок, тем меньше на него влияния.

- С какого-то возраста мы ребенка можем только покормить, и всё. Ну, может быть, подбодрить и поддержать. Честно говоря, в психологии до сих пор есть нерешенная фундаментальная проблема – биосоциальная. Никто не знает, как много определяется генетикой, а сколько – средой воспитания. Этого процентного соотношения не вычислил никто. И, когда родители считают, что они влияют на всё, то нет, это не так. Я где-то слышал мысль, что природа никогда бы не позволила одному поколению критично влиять на следующее. Если бы мы могли получать детей по своему желанию, мир бы не смог никуда подвинуться. Мы, наши дети и их дети развиваемся в какой-то общей направленности. И мы чуть-чуть, наверное, этот процесс корректируем. Я уверен в том, что мы можем сделать детство более радостным или менее радостным, и в целом всё, это и есть моя ответственность. Я выбираю делать детство более радостным. С одной стороны, мысль о том, что я не очень влияю, и далеко не всё, что будет происходить с нашими детьми, зависит от нас, грустная, а с другой, она снимает огромный груз ответственности. Ребенок, начиная лет с семи, обладает самосознанием, лет с одиннадцати – определенной самостоятельностью. И своих "граблей" у наших детей впереди огромное количество, и они туда пойдут и там "спляшут" и без вашего участия. Так мы растем и развиваемся.

- Парадоксальная история. Когда я работаю с детьми и родителями, так или иначе мы возвращаемся к детским воспоминаниям. И родителям, многие из которых сейчас осознанные, переживают за свои поступки и поведение, но дети об этом могут даже не помнить, никакой психотравмы нет, это мама вину в себе носит. Какой из этого следует вывод? Мы на самом деле никогда не знаем, какое наше действие отпечатается в детской памяти, а какое сотрется. И это знание позволяет ситуацию воспринимать чуть полегче. Травмировать ребенка нелегко, потому что в детскую психику заложен большой запас прочности. И сильно навредить ей достаточно сложно. Точно так же и прекрасные моменты дети запоминают совершенно случайно. Поэтому мы как родители вольны выбирать стратегию ситуативно: делать так, как мы можем, исходя из нашего видения, как будет хорошо, с акцентом на то, что детство должно быть радостным, – подчеркивает Никита Карпов.

- Поскольку я работаю уже двадцать лет, то те, кто были подростками в начале моего профессионального пути, сейчас уже очень взрослые. Благодаря соцестям я имею возможность наблюдать за частью из них. И вы не поверите: все вырастают и у всех начинается своя жизнь, с какими бы проблемами они в свое время ко мне ни приходили! С одной стороны, "не раненных" нет, а, с другой, все с жизнью справляются. И это очень хорошая новость, ведь никому родители не смогли навредить настолько, чтобы ребенок не стал взрослым. Поэтому, резюмируя наш разговор, могу сказать, что да, нам тяжело, но при этом нужно понимать, что есть вещи, на которые мы можем обратить внимание, им порадоваться и, возможно, уже перестать нести на себе не нашу ответственность.

Спрашивали – отвечаем

По завершении своего выступления спикер форума "Семья" **Никита Карпов, подростковый психолог из Санкт-Петербурга**, ответил на вопросы из зала. Публикуем некоторые из них.

- У меня трое разновозрастных детей, я считаю себя достаточно хорошей матерью, но при этом понимаю, что есть мои родители, которые принадлежат к другому поколению. Так, у моего папы – дедушки моих детей – "черно-белое" мышление и устаревшие методы воспитания. Как сделать так, чтобы внуки научились не принимать обидные и оскорбительные слова, критику деда на свой счет?

- Скажу банальную вещь: ваших родителей не переделать. Соответственно, хорошо бы для себя определить, какую задачу вы будете решать. Я бы первой решал задачу психологической безопасности ребенка и посмотрел, насколько он "вывозит", как реагирует, входит в этот конфликт и может сопротивляться. Если спокойно, то периодически пусть с дедом встречается, но вы знайте, что будет конфликт. При условии, что внук с таким дедушкой захочет общаться. В таком случае у них будут свои самостоятельные отношения. А если внук, которому уже двенадцать лет, предпочтет не встречаться с дедом, вы можете выступить своего рода "буфером": попытаться объяснить отцу причины этого и тешиться надеждой, что при внуках дед будет молчать и сдерживаться, что не факт. Со старшим поколением такая история: можно сформулировать ключевые требования, выполнения которых будет условием общения бабушек-дедушек с внуками. Эти моменты должны касаться критичных вещей, а остальное – то, что не нравится, можно постараться принять и согласиться на такой компромисс. То есть где-то нужно выставить жесткую границу, а где-то – отпустить ситуацию. При этом детям транслировать: в гостях у бабушки с дедушкой свои правила, а у нас – другие.

- Вы много говорили о том, как не упасть в чувство вины и воспринимать себя достаточно хорошим родителем. А как быть с тревогой и страхом за то, как ребенок будет чувствовать себя в социуме. Моему сыну четыре года, у него есть определенные проблемы со здоровьем, скоро собираемся отдать его в сад. Как работать с тревогой, которая не по поводу своих действий и семьи, а связана с вхождением ребенка в общество?

- Каждый из нас переживает момент, когда его ребенок, тем более если у него есть особенности, идет в социум, потом из сада в школу, когда он меняет класс, едет в лагерь и так далее. В такой ситуации я анализирую: начинает ли моя тревожность влиять на ребенка, начинаю ли я его дергать из-за этого и готовить к этому. Если не начинает, то хорошо, я со своей тревогой справляюсь. Если понимаю, что, переживая сам, начинаю задергивать ребенка, то нужно с причинами разбираться. Вы имеете право на переживания. Для того, чтобы было легче, можете заранее набросать план: а что я буду делать, если... Наша тревога повышается, когда внутри нас есть сомнения, а если решение уже твердо принято, то нужно продумать варианты, как ребенка адаптировать к ситуации. Пока маленькие дети к нам сильно привязаны и находятся в нашем поле и в нашей системе, проще всего на ребенка повлиять через нас, через себя.

- Что лучше ответить ребенку, который говорит родителям, что у бабушки ему все можно и она хорошая, а вы плохие?

- Ответ на такой вопрос зависит от возраста ребенка. Но вообще, я бы поинтересовался, а что ты имеешь в виду, когда говоришь "хорошие" и "плохие"? И прямо подробно бы расспросил. И когда ребенок, вполне очевидно, ответит: там больше можно, а дома меньше, то сказал бы так: "Да, так может быть. Мы меньше разрешаем. Мы живем по таким правилам". И не нужно оправдываться, потому что вы твердо знаете, что у вас дома ребенку дозволено меньше и по-другому не будет. В таких ситуациях очень много "нашего". Мы не любим, когда нам говорят, что мы плохие, что ребенок не хочет с нами время проводить. Мы обижаемся, но это наша личная история. А так – есть правила.

- Как понять, что ребенок-подросток, который в свои двенадцать активно продавливает границы, перерос установленное в семье правило и пришла пора его менять?

- Я бы начал с того, что нашел крайние точки: вещи и правила, которые вы менять и отменять точно не будете. Четко сформулируйте для себя такие критичные требования – то, без чего дальше взаимодействие невозможно и то, за что вы будете биться и отстаивать без размышлений. В двенадцать лет их уже не должно быть много. Остальные требования делятся на группы: то, о чем можно договариваться, и то, о чем можно просить. Причем такая просьба предполагает отказ ребенка. В противном случае это не просьба, а требование, завернутое в

фантик. Вам придется учиться договариваться с подростком и выполнять свою часть договоренностей, а не заваливать их со своей стороны. С чем согласиться, а от чего отказаться – решаете вы. Обычно к критичным относятся требования безопасности и другие суперважные вещи. Еще один критерий выбора требования, от которого можно отказаться: из-за этого требования постоянно возникают конфликты, оно все равно не выполняется, и от невыполнения требования ничего страшного не происходит. Тогда и смысла в его исполнении уже не остается.

Напоминаем, что все фотографии с форума "Семья" выложены в открытом доступе на **сайте "Детки!" .**

Генеральный информационный партнер форума "Семья" – телеканал "Тюменское время" (21 канал кабельного телевидения).

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5492/