

## Практика

**Общественная организация «Многодетство» провела очередную встречу, посвящённую надёжному будущему семьи. Говорили о тревогах, радостях, главных задачах родителей и о том, что не нужно бояться изменений в отношениях.**

## Критическое осмысление

– Мы накопили определённый опыт работы с семьями, – подчеркнула председатель правления «Многодетства» Наталья Колкатаева. – Эксперты знают о трудностях и как их преодолеть. Многие взрослые не готовы к кризисам. Никто им не подсказал, что это неизбежно и есть множество выходов из сложных ситуаций. Если делать всё правильно, то позитива от семьи будет намного больше, чем негатива.

Напомним, организация в прошлом году выиграла грант президентского фонда и уже провела цикл занятий. В июне будет последняя, а затем, в августе, завершающая встреча.

В минувшее воскресенье об основных этапах жизненного цикла рассказала преподаватель кафедры психологии МГТУ

Татьяна Тихонина. Она отметила, что главная цель семьи – родить ребёнка и растить его. Появление малыша – первый сложный этап, когда меняется вся система отношений. На смену паре приходит триада. Каждому нужно играть новую роль, заново выстраивать своё поведение. Это повышает уровень тревожности, порою ломает семью. Появляются новые точки отсчёта, когда человек начинает обращать больше внимания на свой возраст и родителей. Причём ощущение молодости и старости напрямую не зависит от количества лет. Скорее, это психологический момент, учитывающий, насколько повзрослели дети и что происходит со старшим поколением.

– Ребенок растёт, и с 11 до 16 лет в нём происходит глубокая психологическая и физиологическая перестройка, – рассказала Татьяна Александровна. – Он постепенно становится другим. Это важный период для понимания настоящего и будущего, умения выстраивать отношения с людьми, в том числе родными. Решаются задачи сепарации – отделения от родителей, условий, в которых он вырос, и семейных ценностей.

Психолог заверила, что каждый ребёнок в определённом возрасте пытается отказаться от всего, что ему навязывают взрослые. Это вовсе не означает, что дети отвергают и самих родителей. Просто им надо переварить информацию и усвоить её. Период кризиса, критического осмысления, необходим. Так человек растёт и развивается. Многие пугают такой разрыв, но потом юный человек будет строить свой мир, подбирая «разбросанные им камни». В результате, рано или поздно, станет во многом похожим на маму и папу.

## Бунтари и конформисты

Многие конфликты в семье связаны с тем, что подросток уже чув-



# Когда дети вырастают

Каждый этап жизни приносит новые кризисы

ствует себя взрослым и обижается, что его принимают за ребёнка. При этом он периодически, когда это выгодно, говорит, что ещё маленький.

– Кризисы в отношениях неизбежны, в том числе с детьми, – подчеркнула Татьяна Александровна. – Необходимо понять, что это нормально, и относиться к таким процессам спокойнее. Если обращаем внимание только на негатив, то напряжение будет расти. Появится депрессия, ощущение, что выхода нет. Самый сложный и труднопреодолимый кризис тот, в котором кажется, что единственный путь – скандалить, подавлять, запрещать. Если вы способны оценить происходящее с разных точек зрения, это уже хорошо. Значит, сможете увидеть, что есть довольно много способов выйти из сложной ситуации. Главное, помнить, что отрицание и протест в подростковом возрасте вполне естественны, а вы – взрослый человек, который понимает и знает больше. Агрессивность подростка со временем должна понизиться.

Бывает взросление совсем без конфликтов. При этом возможно, что фазу бунтарства подавили – ощущением страха, вины, другим воздействием. Гибкий, пластичный ребёнок подстроился и стал конформистом. Он и дальше всю жизнь будет со всеми соглашаться и зачастую делать выбор не в свою пользу.

– Если родители не дали ребёнку ни на одном этапе его развития возможности сепарироваться – это серьёзные нарушения в отношениях, – пояснила Татьяна Тихонина. – Когда человек и в 39 лет живёт с родителями, это не очень нормально. Многие мамы и папы вроде согласны на то, что ребёнок должен отделиться, жить собственной жизнью, но зачастую используют вот такие фразы: «Уходи, но про меня не забывай, я же останусь совсем без опоры». И ребёнку нужно сделать выбор – например, оставаться хорошим сыном, но без личной жизни. Он предпочтёт именно это, если навыки сопротивления и самостоятельности не развивались.

Преподаватель МГТУ дала со- бравшимся задание – написать

список из слов, которые возникают, когда они думают о взрослении детей. Больше всего ассоциаций оказалось в графе «Мне неприятно»: скандалы, протест, упрямство, наглость, грубость и лень. Боятся родители неизвестности, будущего, неуспешности, опасностей, которые подстерегают детей. В позитиве остались энергия, мечты, стремления подростков. Родители почему-то забыли написать о любви, дружбе, гордости и радости, что удивило психолога. Впрочем, стоило Татьяне Тихониной напомнить об этом, как появилось множество синонимов, которые мамы и папы говорили с большим удовольствием. Жизнь, пояснила психолог, разная. И многое зависит от того, чем люди хотят её наполнить.

## Зачем помогать?

Дети чаще ориентируются на мнения сверстников, а не родителей. В этом тоже нет ничего плохого, им нужно уметь выстраивать связи с ровесниками. Судя по опросам, дети в сложной ситуации всё равно в первую очередь обращаются к родителям, и чаще к мамам.

– Эмоциональная связь с матерью формируется немножко иначе, чем с отцом, – пояснила психолог. – Если хорошие отношения с мамой, то отношение к жизни в большинстве случаев будет позитивным. Если плохие – негативным. Родители в любом случае очень важны для ребёнка. Просто это не те, с кем можно развлекаться. Маме и папе достаточно сказать, что со мной всё нормально, и прийти за помощью, если случилось что-то серьёзное.

Одна из участниц встречи посетовала, что у неё другая ситуация. Дочь всем делится с ней, разговаривает, мало советуется со сверстниками, мало советуется со сверстниками, у неё немного подруг. Не скажется ли этот недостаток на умении общаться и заводить друзей в будущем?

– У детей очень хороших, любящих родителей иногда не формируется навык общения с другими людьми, – прокомментировала Татьяна Тихонина. – Им достаточно мамы и папы. Если у вас есть напряжение от того, что сепарация

не наступает, есть смысл поговорить об этом с дочерью, обсудить планы, страхи, переживания. Чем больше конкретики, тем лучше. Поможете сориентироваться дочке и разберётесь сами. Задача родителей – создание поддержки и фрустрации, когда не все потребности удовлетворены и необходимо действовать самому, преодолевать проблемы. Иначе у ребёнка может так и не появиться желание стать самостоятельным.

Конечно, нужно соотносить возраст ребёнка с вопросами, которые он должен или может решать. Если родители дают ему эту возможность, то появляется представление о собственной силе, уверенности. А если чаще звучит «ты не сможешь», «у тебя не получится», «ты ещё маленький», то формируется представление о всемогущности родителей и собственной немощи. В будущем это будет инфантильный и нерешительный взрослый.

– То есть, если дочь хочет ехать куда-то, я должна немного помочь и сказать, чтобы она тоже приложила усилия? – спросила одна из мам.

– А зачем помогать? – поинтересовалась психолог. – Вашему ребёнку почти двадцать. Речь идёт о взрослом человеке. Она планирует устроить свою жизнь, значит, решила, что и как будет делать. Если главное в её плане – надежда на помощь родителей, это иждивенчество и неспособность поверить в собственные силы. Девушка боится сделать первый шаг, надеясь на родителей, не использует все имеющиеся ресурсы. Нужно учить ребёнка верить в свои силы. К чему он больше привык: чтобы за него всё сделали или самому предпринять что-либо? Будет сам искать работу или станет ждать, когда вы поможете? Огорчаю вас, но ситуация такова.

## Новый смысл жизни

Следующий кризис наступает, когда ребёнок уходит из семьи. Вся жизнь родителей была подчинена воспитательным функциям, и вдруг это оказывается не нужно. Появляется ощущение пустоты, депрессия. Найти новый смысл жизни при этом крайне сложно,

особенно если человек не состоялся в профессии, не имеет никаких увлечений.

– Вдобавок, родители опять, через много лет, становятся просто супругами, – отметила Татьяна Тихонина. – Они начинают обращать друг на друга больше внимания и неожиданно понимают, что рядом не совсем знакомый, может, уже и не очень любимый человек. И стоит ли с ним оставаться? Задача этого этапа – наполнить жизнь чем-то важным. Труднее всего не среднему поколению, а старшему, у которого повышается потребность быть нужными, оставаться в гуще событий после выхода на пенсию. Они вместе с бывлой семейной общностью теряют социальный статус и от этого переживают ещё больше. Зачастую компенсируют тем, что требуют более частого общения с детьми и внуками. Могут попытаться управлять поступками и в целом жизнью родных. Многие пожилые начинают часто болеть – и это не всегда проявление возраста и физиологического состояния. Родители хотят привлечь к себе внимание любыми способами, нарушить границы, которые вы выстраивали, отделяясь.

Задача среднего поколения – выстроить баланс отношений, что очень сложно. Не отталкивая при этом родителей, проявляя уважение. Иногда родители и дети меняются ролями. Среднее поколение начинает командовать старшим, распоряжаться: «Делай, как я сказал». Это прямой путь к конфликту. Бережнее относитесь друг к другу.

– Важно давать здоровую оценку тому, что происходит, – подчеркнула преподаватель МГТУ. – Попытки обвинить какую-то сторону в отсутствии общения или его чрезмерности – это всегда путь к конфликту. Причин для ссор может быть масса. Только нужно понять, зачем и для чего вы что-то делаете и говорите. Поможет ли это выстроить отношения.

Более подробные рекомендации Татьяна Тихониной и других специалистов можно получить на странице организации «Многодетство» в YouTube. Информация обо всех встречах, обсуждение и ссылки на лекции есть ВКонтакте: <https://vk.com/mnogodetstvo>

Татьяна Бородина