



Рекомендации для родителей.

**Советы родителям как
строить взаимоотношения со
«взрослыми» детьми.**





Сколько бы им ни было лет, 18, 25 или даже 40, — дети остаются для родителей детьми. Так задумано природой, и от этого никуда не деться, но вот характер взаимоотношений с годами должен поменяться.

Здесь возможны 2 сценария:

1. Не всем семьям удастся перестроиться, некоторые продолжают играть в «дочки-матери» по старым правилам. Многие родители с трудом отпускают любимых детей во взрослую жизнь, а у детей это вызывает справедливую агрессию. Как этого избежать?
2. Отпустить полностью ребёнка, ссылаясь на то, что он уже взрослый, перестать принимать участие в его жизни.





ВИДЫ ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ



Психология отношений со взрослыми детьми принимает различные формы, которые, по – сути своей, не являются любовью. В зависимости от страхов, индивидуальных особенностей человека, его восприятия окружающего мира формируется определенная поведенческая модель, которая может выражаться в:

о чрезмерной опеке. В стремлении оградить от сложностей внешнего мира, родители превращают свое ребенка в жертву. Даже когда человек вырастает, он не способен самостоятельно принимать решения, не готов к взрослой жизни, ответственности за принятые решения;

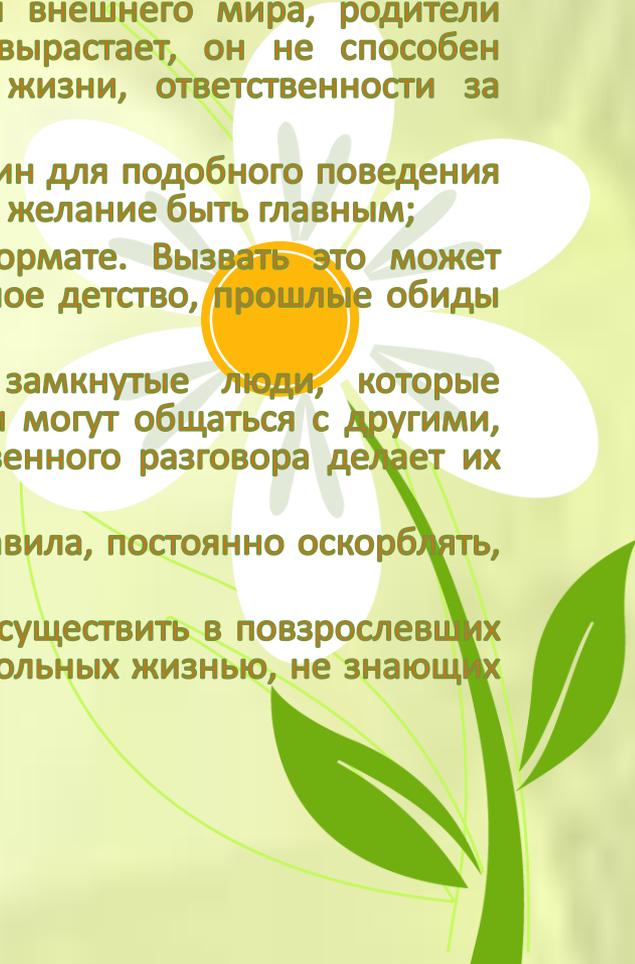
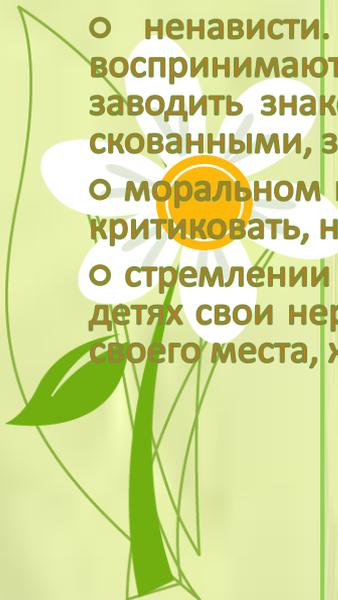
о тотальном контроле, навязывании своего мнения, воли. Причин для подобного поведения несколько: боязнь одиночества, стремление самореализоваться, желание быть главным;

о полном безразличии. Возможны отношения и в таком формате. Вызвать это может психологическая или физическая травма (сложные роды, тяжелое детство, прошлые обиды пр.);

о ненависти. В агрессивных семьях вырастают забитые, замкнутые люди, которые воспринимают окружающий мир через призму опасности. Они могут общаться с другими, заводить знакомства и даже семьи, но любая попытка откровенного разговора делает их скованными, закрытыми;

о моральном подавлении. Родители продолжают диктовать правила, постоянно оскорблять, критиковать, навязывать свое мнение;

о стремлении вырастить копию. Родители, которые пытаются осуществить в повзрослевших детях свои нереализованные планы, получают взрослых, недовольных жизнью, не знающих своего места, живущих не по своему сценарию.





ПРИЧИНЫ НЕДОПОНИМАНИЯ

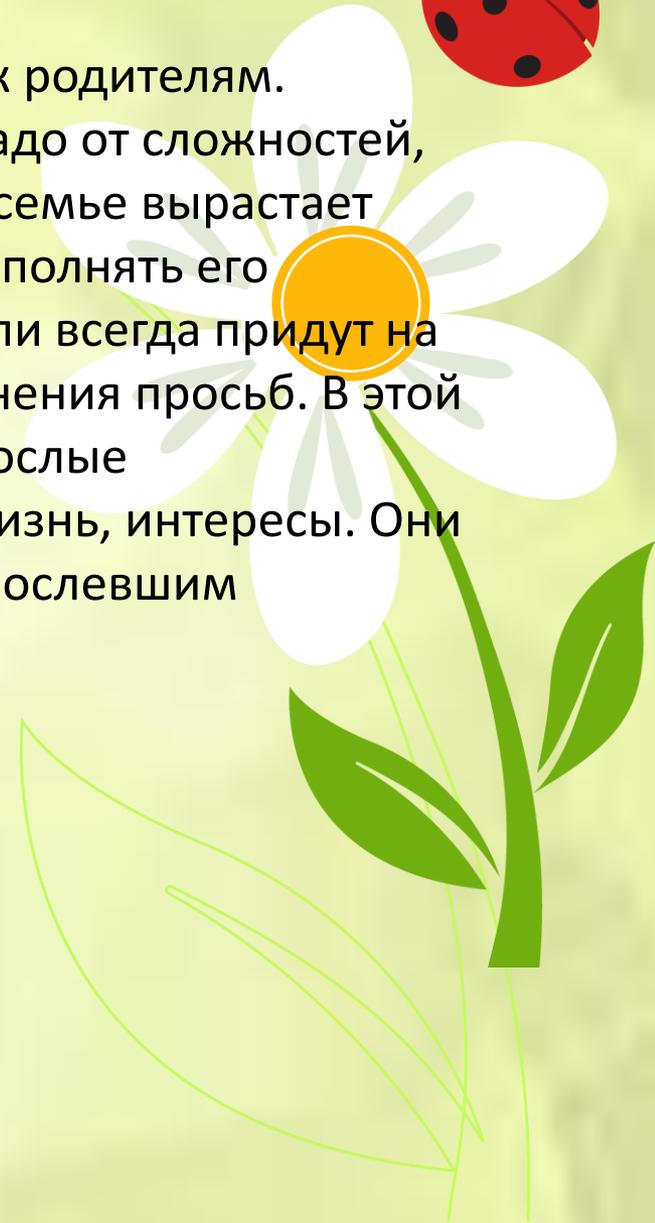
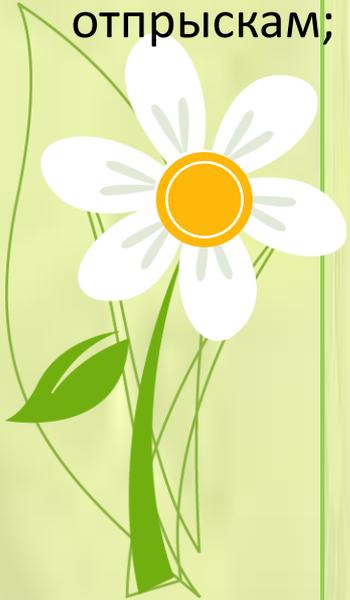
Прежде чем налаживать взаимоотношения, нужно разобраться в причинах, которые вызвали отстранение. Наиболее распространенными предпосылками для ухудшения отношений являются:

о неоправданные ожидания родителей. Они попрекают в том, что дети не соответствуют их представлениям об идеале. Недостаточно престижная должность, невысокая зарплата, неумение слушать, нежелание проводить вместе свободное время: вариантов множество. Когда дети становятся взрослыми, родители боятся, что останутся одни, им не будет, о ком заботиться, поэтому начинают требовать к себе внимания. Постарайтесь проводить больше времени вместе, чаще звоните, это уберет лишние беспокойства; о претензии детей. Стремление к самостоятельности, нежелание слушать советы, несовпадение интересов становятся камнем преткновения в отношениях. Повзрослевшие дети не хотят проводить свободное время в родительском доме, стремятся самостоятельно принимать жизненно-важные решения без вмешательства посторонних;



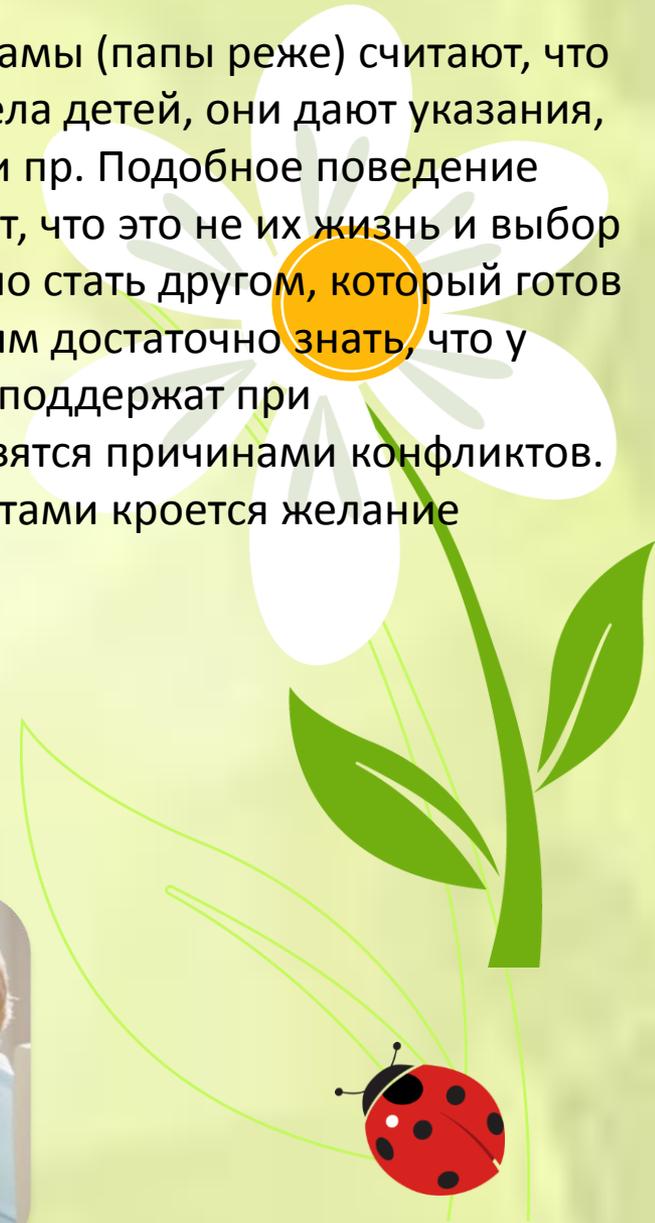
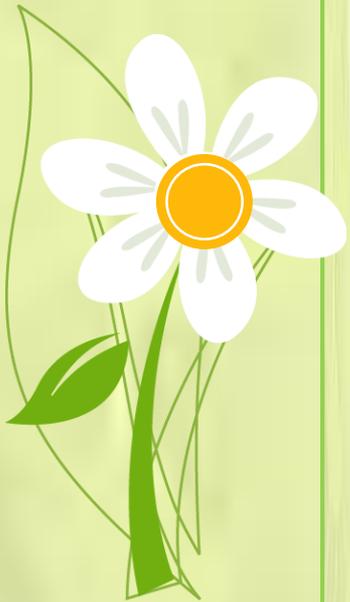


о эгоизм взрослых детей по отношению к родителям. Желание быть постоянно рядом, оградить свое чадо от сложностей, помочь в любой ситуации приводит к тому, что в семье вырастает эгоист, который считает, что родители должны выполнять его малейшие желания. Дети привыкают, что родители всегда придут на помощь и существуют исключительно для выполнения просьб. В этой ситуации важно понимать, что мама и папа – взрослые самостоятельные люди, у которых собственная жизнь, интересы. Они не должны (могут, но не должны) помогать повзрослевшим отпрыскам;





О вмешательство в личную жизнь. Некоторые мамы (папы реже) считают, что имеют полное право контролировать и вмешиваться в дела детей, они дают указания, советуют, кого выбрать в партнеры, куда тратить деньги и пр. Подобное поведение объясняется благими намерениями, но мамы игнорируют, что это не их жизнь и выбор делать не им. Они часто упускают тот момент, когда нужно стать другом, который готов помочь только в случае необходимости, по просьбе. Детям достаточно знать, что у родителей все хорошо, они здоровы, счастливы и всегда поддержат при необходимости. Непрошенные советы раздражают, становятся причинами конфликтов. Отнеситесь терпимее, помните, что за навязчивыми советами кроется желание помочь.





КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Прежде всего, обеим сторонам нужно запастись терпением и пониманием. Родители всегда опираются на жизненный опыт, который отрицают дети. Нужно научиться прислушиваться друг другу, быть терпимее. Лучше всего:
о найти общие интересы. Если их нет, найти хобби: фотография, кино, фитнес, пр. Когда у людей есть темы для разговора, найти точки соприкосновения намного проще;
о говорить больше. Здоровая психология отношений предполагает общение;
о заменить позицию во взаимоотношениях «ребенок - родитель» на «взрослый – взрослый». Подобный прием поможет исключить позицию доминирования. Чтобы достичь понимания, нужно быть готовым выслушать, принять совет, поддержать, если это нужно;





о позвольте себе и ребёнку делать ошибки. Это опыт, фундамент дальнейшей жизни, от прочности которого зависит успех;

о позвольте ошибаться второй стороне, признайте ее право на ошибку. Совет одинаково актуален для детей и родителей. Вместо упреков «а я предупреждал/ла», окажите поддержку, проявите понимание. Взаимоуважение – отличный фундамент для крепких отношений;

о обеим сторонам лучше отказаться от эгоизма. Попробуйте понять, чего хочет близкий человек, в чем ему можно помочь, быть полезным. Не думайте только о том, что важно вам, учитывайте интересы других, тогда договариваться будет намного проще;

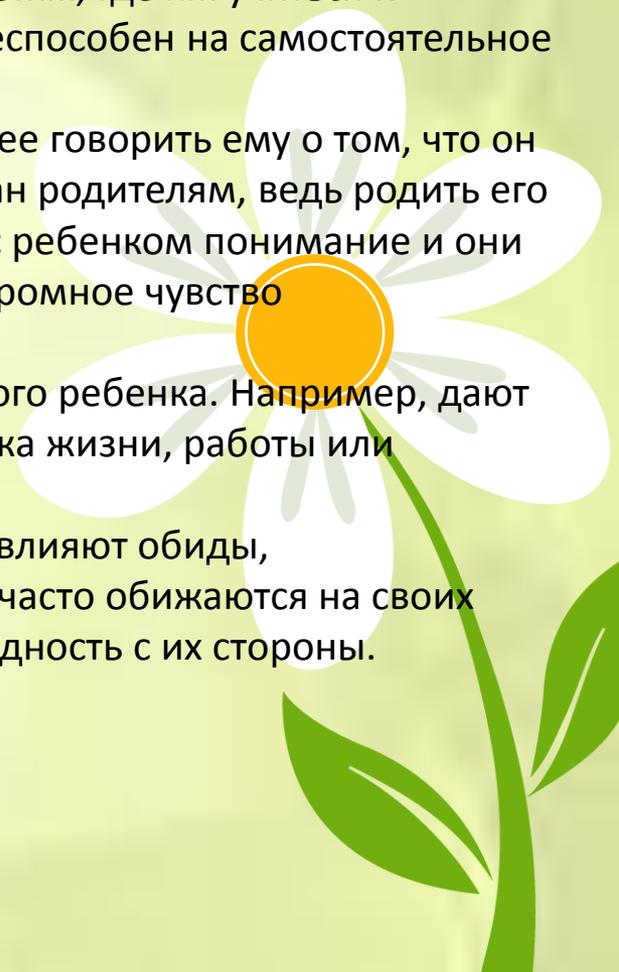
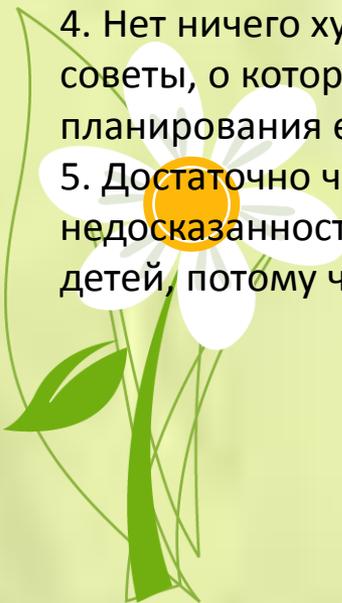
о взрослые дети – отличная возможность для родителей заняться собой, собственной жизнью. Найдите себе увлечение, можно заняться спортом. Тогда Вы друг для друга станете интересными собеседниками, друзьями, с которыми интересно проводить время, достойными восхищения и любви.



Самые распространенные ошибки родителей при общении со своими взрослыми детьми



1. Многие родители считают, что всегда будут иметь власть над своими уже выросшими детьми. Однако это неправда. Чем сильнее родители показывают свою власть в их отношениях, тем получают более сильное сопротивление.
2. Некоторые родители считают, что вправе указывать взрослым детям, где им учиться и работать. Таким образом, родители показывают, что их ребенок неспособен на самостоятельное принятие решений.
3. Не стоит думать, что ребенок чем-то обязан родителям. Тем более говорить ему о том, что он обязан им чем-то за его рождение и воспитание. Ребенок не обязан родителям, ведь родить его было их идеей, и он об этом не просил. Однако если у родителей с ребенком понимание и они смогли дать ему достойное воспитание, то он будет испытывать огромное чувство благодарности, которые не придется ему навязывать.
4. Нет ничего хуже, чем когда родители нарушают границы взрослого ребенка. Например, дают советы, о которых не просили, пытаются повлиять на выбор спутника жизни, работы или планирования его собственных детей.
5. Достаточно часто на отношения взрослых детей и их родителей влияют обиды, недосказанности и моральные травмы. К тому же родители очень часто обижаются на своих детей, потому что их не устраивают теперешние отношения и холодность с их стороны.



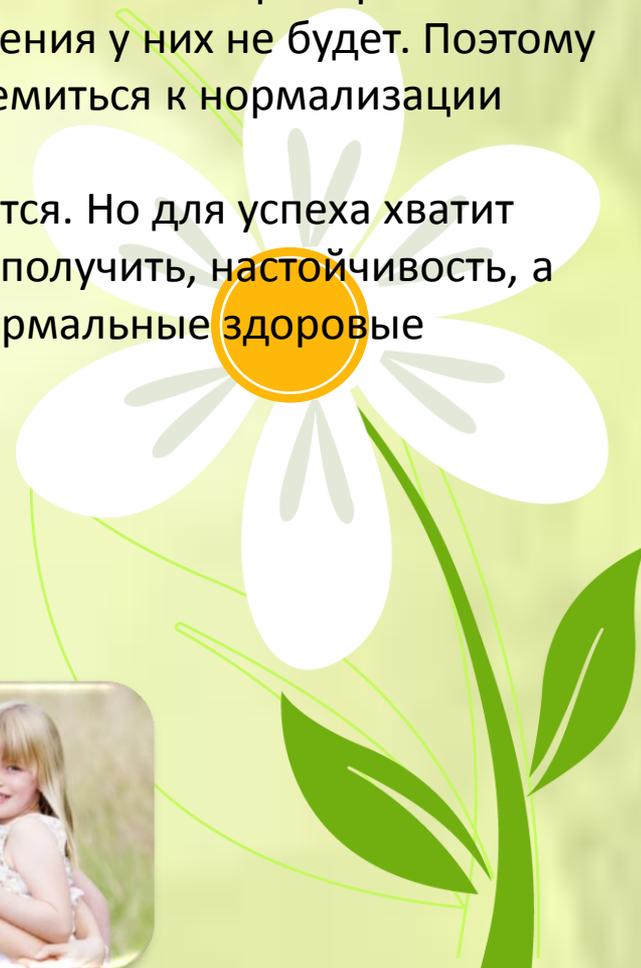


Способы наладить отношения



В том случае, если родители перестали полностью контролировать детей, когда они вошли в подростковый возраст, то им будет значительно проще наладить общение со взрослыми детьми. Но если родители продолжают контролировать каждый шаг их взрослого ребенка, то нормального общения у них не будет. Поэтому как бы ни было сложно, следует взять себя в руки и стремиться к нормализации отношений.

Не стоит даже надеется на то, что у вас это сразу получится. Но для успеха хватит понимание того, какие же отношения в итоге вы хотите получить, **настойчивость**, а самое главное – любовь к детям и желание получить нормальные **здоровые** отношения двух взрослых людей.





Для начала прекратите указывать своему ребенку, как ему себя вести, одеваться и другие вещи, к которым родители не имеют никакого отношения. В общем, прекратите вмешиваться во все, что вы всегда решаете для себя самостоятельно. Не без того чтобы посоветовать. Однако лишь в том случае, если ваш совет спрашивают.

Ну, а теперь попробуем разобраться в том, что же вам стоит делать, чтобы ваши взрослые дети стали для вас настоящими друзьями. Первое и самое главное – это научиться общаться со своими детьми на те темы, которые обычно вы обсуждаете с друзьями. И не просто говорите, а воспринимайте мнение своего ребенка, даже если вы с ним не согласны. Обязательно советуйтесь со своими детьми. Не сомневайтесь, но во многих вещах ваши дети разбираются лучше вас.

Пройдет совсем немного времени, и дружеский стиль общения станет для вас и вашего ребенка совершенно нормальным.





Перефразируя поговорку о маленьких и больших детках, можно сказать, что чем старше ребенок, тем более серьезные и в какой-то степени философские вопросы возникают перед его родителями. Как «переформатировать» свое отношение к чаду, давно переставшему быть ребенком в общепринятом смысле слова? Где проходят границы вмешательства? Как сохранить отношения со взрослыми детьми? Как снять выросшего отпрыска с собственной шеи? Попробуем разобраться.



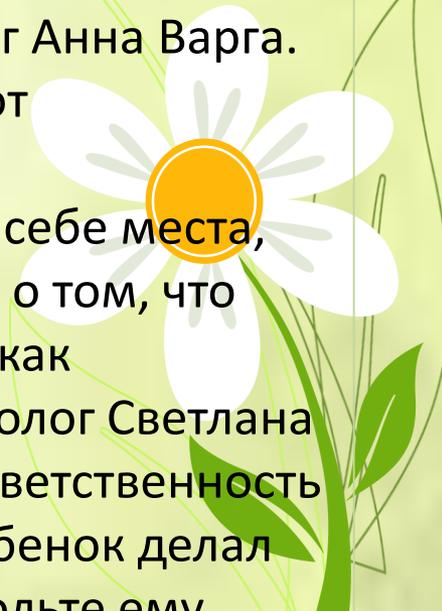
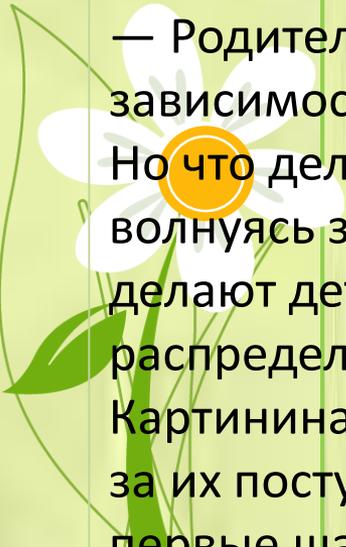


Нужно ли помогать материально?

Многие родители продолжают поддерживать своих уже взрослых детей финансово, пока те не встанут на ноги. Их желание понятно: сегодня молодым людям приходится начинать карьеру с низкооплачиваемых стажировок, и материальная помощь приходится весьма кстати. Но часто она приводит к противоположному результату — взрослые дети так и не получают навыка самостоятельно справляться с трудностями.

«Если хотите мотивировать ребенка на заработки, не надо ему помогать, пусть изыскивает возможности, — советует в книге «Системная семейная психотерапия» семейный психолог Анна Варга. — Родители, которые хотят привязать ребенка, поощряют зависимость, помогают деньгами».

Но что делать любящему родителю, который не находит себе места, волнуясь за чадо? «Конечно, запретить себе переживать о том, что делают дети, как живут, как воспитывают наших внуков, как распределяют финансы, мы не можем, — замечает психолог Светлана Карпинина. — Но переживать — одно, а брать на себя ответственность за их поступки и действия — другое». Вспомните, как ребенок делал первые шаги, как падал и набивал первые шишки. Позвольте ему сделать то же самое и сейчас.





Личная жизнь — лучше (не) вмешиваться?

Сегодня многие молодые люди не спешат создавать семьи. Одни придирчиво выбирают подходящего партнера, другие откладывают этот шаг, строя карьеру или пытаются разобраться в себе. Такая ситуация неизбежно вызывает тревогу родителей. Беспокойство понятно, но интерес к отношениям должен проснуться сам, а не потому, что вы этого хотите.

Некоторые родители привыкли во всем контролировать детей. Сначала это проявляется в проверке домашнего задания и написании рефератов за ребенка, а затем — в попытках наладить его личную жизнь, подобрав подходящего партнера. Сыну или дочери еще в детстве важно научиться брать ответственность за собственные поступки, иначе им так и не удастся по-настоящему повзрослеть.

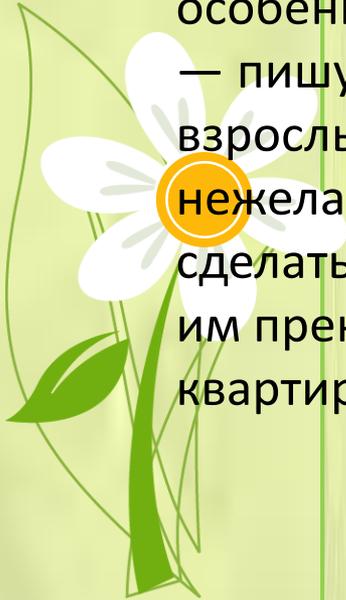




Когда дети садятся на шею

Если одни родители пытаются контролировать и опекать взрослых детей, то другие сталкиваются с противоположной проблемой: ребенок не торопится взрослеть и принимает их заботу как должное. Ему нравится жить в родительском доме, где в холодильнике всегда найдется еда, кто-то стирает его одежду и оплачивает счета.

«Многие молодые люди воспринимают семью просто как базу, стартовую площадку, почти не задумываясь о своем месте в этой ячейке общества и о своей доле ответственности за нее, особенно если действительно не привыкли ни за что отвечать», — пишут Джил Хайнс и Элисон Бейверсток в книге «Ваши взрослые дети». Родители сетуют на безответственность ребенка, нежелание не только устраивать собственную жизнь, но и сделать часть работы по дому. Они чувствуют себя в тупике: стоит им прекратить убирать за выросшим сыном или дочерью, как квартира тут же потонет в беспорядке.

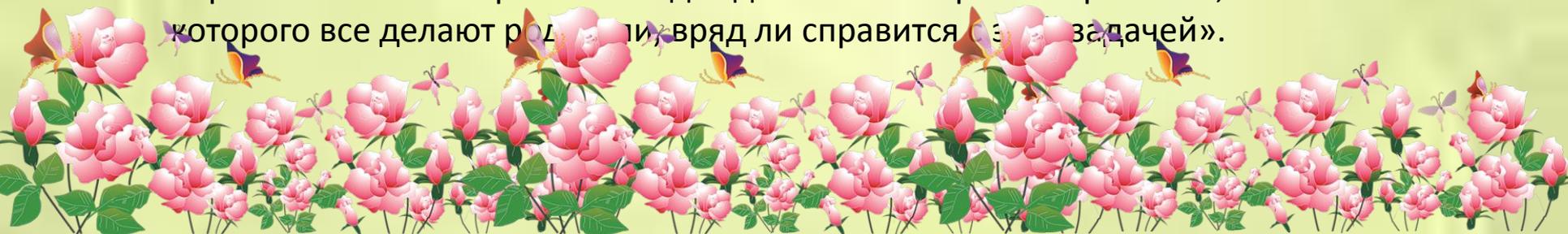




Иногда поддержать — значит напомнить человеку, что он вовсе не маленький капризный ребенок, а взрослый и самостоятельный человек

Лучше всего составить список дел, которые вы выполняете по дому, а затем показать его взрослому ребенку. Возможно, сын или дочь удивятся и скажут, что не обязаны убираться в квартире, но если вы хотите, чтобы дети стали более ответственными, следуйте единственному правилу: прекратите все делать за них и дождитесь, пока они начнут делать это сами. Если все члены семьи начинают отвечать сами за себя, они наконец-то становятся группой равноправных взрослых людей, живущих под одной крышей».

Скорее всего, кто-то удивится: разве не первая задача любящего родителя — поддерживать ребенка, обеспечивая ему комфортные условия, в которых он сможет развиваться и становиться на ноги? «Поддержка — это не только добрые слова и внимание, иногда поддержать — значит напомнить человеку, что он вовсе не маленький капризный ребенок, а взрослый и самостоятельный человек, — объясняет психолог Вероника Леонова. — Потому что именно такой человек может справиться с трудностями, пережить тяжелые времена и идти дальше. А капризный ребенок, за которого все делают родители, вряд ли справится с этой задачей».



**ТРУДНОСТИ С КОТОРЫМИ МОГУТ
СТОЛКНУТЬСЯ НАШИ ДЕТИ**



Наркотики

Алкоголь

Попытки суицида



Суицидальные попытки

Риск суицида у подростков провоцируется рядом следующих факторов:

1. Детство, проходящее в неблагополучных семьях: тяжелый психологический климат в семье, утрата родителей, конфликты родителей, алкоголизм, беспризорность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого.

2. Детство, протекающее в психологически разрушенных семьях: отвержение в семье, назойливая опека, жестокость и требовательность без ласки, критичность к любым действиям подростка. Особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и обращения с ребенком, ненормальное подавление самостоятельности, несвобода, бесконечное морализаторство, поучения; несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

3. Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психическому насилию.

Причины суицидов в подростковом возрасте могут быть следующие:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребенок думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание смерти формируется не раньше 18 лет.
2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущение ненужности, депрессии.
3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, несовместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т. д.), т. е. происходит утрата цели.

4. Саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
5. Реакция протеста, источником которой часто выступают нарушенные внутрисемейные, внутриколледжные или внутригрупповые взаимоотношения.
6. Подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями.
7. Депрессия.

Что в поведении ребёнка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Приемы предупреждения суицидов

- *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
- *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,* касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- *Не опаздывайте с ответами на его вопросы по* различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;

- *Не иронизируйте*, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- *Обсудите с ним работу служб*, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!