

Когда родители ссорятся. Как пережить домашние бури.



Наверное, многим знакома такая ситуация: родители ссорятся, а ты не знаешь, куда деться, как себя вести, готов провалиться сквозь землю...

Тяжело выносить, когда становишься невольным наблюдателем ссоры, и намного тяжелей, когда ссорятся твои самые близкие люди.

Чувства, обуревающие тебя, могут быть самые разные - это и желание во что бы то ни стало их помирить, и бессилие это сделать; и жалость к ним (а иногда к одной из сторон), и к себе заодно; и боль за близких людей; это и злость на них - ну сколько можно ругаться, достали в самом деле! Или злость на кого-то одного из родителей; и стыд смотреть, как они безобразно кричат. Возможно, тебя пугает и тревожит такое их поведение. Может появиться чувство вины: "Вдруг это из-за меня? Может, я что-то не так сказал или сделал?". Что еще? Может быть, злорадство? ("Так вам и надо!"). Может быть, усталость? ("Ну опять одно и то же..."). Может, и просто отчаяние? ("Ну почему у нас в семье так?").

Все эти чувства могут быть, ты имеешь полное право их испытывать, хоть и нелегко их переживать. И боль, и отчаяние, и жалость, и бессилие, и тревогу, и чувство вины, и страх - и другие, самые разные чувства, переживает каждый человек, и переживание их в полной мере делает нас живыми. "Чувства - это все хорошо", - скажешь ты. - Но что же мне делать?".

Руководство к действию

1. Вот как раз первое, с чего тебе стоит начать: позволь себе чувствовать как чувствуется. Так с чувствами и поступают - чувствуют их и принимают, как есть. Просто обращай внимание на то, что ты чувствуешь, разреши себе это. Иногда изменить чувство можно просто признав, что оно есть - даже не надо что-то с ним делать.

2. Твердо знай, что ты не виноват. Отношения твоих родителей - это их отношения. Это значит, что ответственность за то, как они складываются, несут

только твои родители. Ребенок никогда не отвечает за печальные события, которые происходят с мамой и папой. Ты здесь совсем ни при чем.

3. Не вмешивайся. Именно потому, что ты ни причем, твои попытки вмешаться, помирить, рассудить, дать полезный совет и т.д. в лучшем случае абсолютно бесполезны, в худшем - могут вызвать всплеск агрессии в твою сторону, ты окажешься "крайним". Как известно, в драке больше всего достается разнимающему.

4. Займись своими делами. Если ты сможешь найти себе занятие, то тебе удастся "убить сразу двух зайцев": во-первых, ты не будешь мешаться у родителей под ногами, а во-вторых - любое занятие поможет тебе выразить свои чувства, чувствовать себя спокойнее и увереннее. Ты можешь нарисовать картинку, включить музыку, потанцевать, пойти прогуляться с собакой или друзьями - любое занятие, которое тебе нравится. Можно просто записать то, что ты чувствуешь, на листе бумаги.

5. После ссоры дай родителям "остыть", не попадайся под горячую руку. Иногда лучше избегать некоторых событий и людей. Собственные дела и занятия и тут тебе пригодятся.

6. Сохраняй нейтралитет. Часто бывает, что скандал утих, но родители по-прежнему не общаются. Как ты помнишь, общаться им друг с другом или нет - это их личное дело, а ты старайся не вставать на сторону одного из них. Это избавит тебя от чувства вины по отношению к одному из родителей. Хоть это и нелегко, но стоит того, ведь вступив в конфликт с кем-то из них, ты рискуешь испортить отношения с ним надолго.

7. Сообщи родителям о своих чувствах. Сделать это нужно в спокойной обстановке, выбрав подходящий момент, когда страсти улягутся. Бывает, что родители вполне готовы услышать чувства своих детей. Делать это нужно довольно аккуратно, сообщая только о себе, а не обвиняя их. Например, ты можешь сказать: "Мне было очень страшно, и я не знал, куда себя деть", "я волнуюсь за нашу семью", "ужасно обидно, что так все получилось!". Может быть, в ответ на твою открытость и родители (или хотя бы один из них) смогут поделиться с тобой своими чувствами.

8. Поддержи своих родителей. Родители - живые люди, испытывающие те же чувства, что и ты, им тоже приходится нелегко, и они достойны твоей любви. Скажи им о своей любви, о том, что они тебе дороги, и, возможно, им станет легче жить на свете. Помни, что в поддержке нуждаются оба родителя: даже если тебе кажется, что один прав, а другой нет - в конфликте всегда участвуют обе стороны.

9. Обращайся за помощью. Иногда ссора прошла и забылась, родители помирились и все хорошо - и это абсолютно нормально, это часть жизни. Но бывает, что ссоры идут одна за другой, и становится все хуже и хуже, и начинают происходить совсем уж страшные вещи - родители перестают вести себя так, как подобает родителям. Например, они много пьют, избивают тебя или друг друга, может быть, делают что-то еще, что тебя пугает. Помни, что ни один ребенок в мире не может помочь в такой серьезной ситуации. В подобных случаях нужны взрослые, и только взрослые. Вокруг много взрослых людей, специалистов, умеющих помочь тебе и твоей семье. Ты можешь поговорить о том, что происходит, с бабушкой, с тетей, с учителем, с психологом - главное, чтобы ты доверял этому человеку. В любом случае всегда есть возможность позвонить на телефон доверия или в специальные центры помощи. И если есть хоть маленькая надежда на то, что ситуацию можно исправить, нужно сделать для этого все возможное.

И самое главное

Помни, что в вашей семье бывает и по-другому! Несмотря на то что сейчас все выглядит довольно мрачно, бывает, что все очень хорошо, и вы все любите друг друга. Подобное поведение твоих родителей не означает, что кто-то плохой человек и так будет всегда - просто все мы люди, и не можем быть совершенны. Всем взрослым так или иначе доставалось в детстве, и они тоже ненавидели ссоры своих родителей... Все мы иногда ошибаемся, и ты, и твои родители, и все-все-все. Люди стараются стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что тебе нужно помнить на этом пути - это то, что ты в любом случае достоин любви и радости в этой жизни, что ты совершенно точно уникальный человек, непохожий на всех.

Анна Привезенцева, Центр помощи подросткам "Перекресток"