



Равновесию нужна поддержка



У каждого в жизни бывают ситуации, которые кажутся неразрешимыми. Иногда переживания настолько сильны, что кажется, выхода нет, тупик. Жить не хочется. Родители замечают, что их ребёнок изменился, стал ранимым и замкнутым. О том, что делать в таких ситуациях, я поговорила с заведующей отделом психолого-педагогической помощи Центра социальной помощи семье и детям в городе Серове Натальей Коптяковой.

В этот центр обращаются те, кто оказался в сложной жизненной ситуации, склоняется к мыслям о суициде или даже совершал такие попытки. На первом месте по количеству обращений – подростки от 15 до 19 лет. На втором месте – молодые люди от 20 до 25 лет, на третьем – дети от 12 до 15 лет. Между тем, ещё в прошлом году чаще обращались за помощью 13–15-летние, хотя причины у всех одинаковые – непонимание в семье, неразделённая любовь, конфликты с родителями...

– Чаще всего в центр обращаются мамы, которые замечают, что их ребёнок ведёт себя не как обычно, – говорит Наталья Коптякова. – Но инициативы родителей для решения проблемы недостаточно. Для детей старше 12 лет мнение родителей уже не



Фото Бориса СЕМБИНА.

Иногда кажется, что никто не замечает, как тебе тяжело, и все проходят мимо...

авторитетно. Ребёнок должен сам осознать, что проблема есть, и её нужно решать, и это уже половина успеха. Он сам должен прилагать усилия, чтобы меняться, хотя без поддержки ему тут не обойтись.

Как-то в центр помощи обратился мальчик 14-ти лет, который совершал попытку суицида из-за плохих отношений с родителями.

Он хотел изменить ситуацию и просил помощи психолога. Без участия второй стороны конфликта, семьи, тут было не обойтись. Психолог пригласила его родственников на встречу, но они так и не откликнулись. Возможно, они не поняли, что квалифицированный специалист помог бы навсегда забыть о проблеме или посчитали, что сын та-

ким образом их «позорит». В любом случае, в конфликтной ситуации не стоит отказываться от помощи тех, кто действительно может и хочет поддержать.

Как-то в центр помощи обратился молодой человек, который пытался окончить жизнь самоубийством из-за несчастной любви. Вместе с психологом он сперва ответил на вопрос, нужны ли ему эти отношения и что делать, чтобы преодолеть точки напряжения. Оказалось, что всё не так плохо. Просто ни ему, ни его избраннице не хватало смелости решиться на развитие отношений. В конце концов молодой человек и девушка поженились и сегодня живут счастливо.

Обстоятельный разговор – не единственный метод решения проблемы. Специально для каждого случая психолог может подобрать необходимый тренинг и комплекс упражнений, которые учат контролировать себя, свои действия и эмоции. Всё это делается, чтобы укрепить уверенность в себе, понять, что из любой ситуации есть выход, и не нужно отчаиваться. В любой сложной ситуации нужно верить в себя, в свои силы, не уходить от проблем, а решать их. В принципе, это универсальный совет на все случаи жизни.

Анастасия ЛАТУШКО,
г. Серов.

● ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ ПОДРОСТКАМ:

– С трудной ситуацией нельзя оставаться один на один. Пусть рядом всегда будет приятель, друг, в идеале – взрослый человек, который может понять и направить в нужном направлении. Сейчас в школах, колледжах, вузах есть свои психологи. Не бойся обратиться за помощью к ним. Можно вначале поговорить с психологом на простые, отстранённые темы, чтобы понять для себя, сможешь ли ты ему довериться.

Никогда не настраивайся на то, чтобы сделать себе хуже в расчёте на жалость. В конце концов, ты делаешь больно только себе, и это вряд ли почувствуют посторонние люди. Если мы шантажируем кого-то такими угрозами, плохо в результате будет всё равно нам, а никак не тому, на которого направлена такая речь. Если тебе трудно, проанализируй, почему так происходит, и как можно решить проблему. Найди в ситуации светлые стороны. Люби себя и принимай таким, какой ты есть.

● ...И РОДИТЕЛЯМ:

– Если вы заметили кардинальные изменения в поведении ребёнка, попытайтесь поговорить с ним и узнать, в чём причина этих изменений. Есть повод для беспокойства, если ребёнок становится замкнутым, одиноком, устанавливает дистанцию с окружающими, его мучают бессонница, постоянная усталость, проявляется своеобразная сентиментальность, вдруг он резко полнеет или худеет, хотя раньше такого не было, любое слово вызывает слёзы или гнев.

Обычно родители, заметив такие изменения, теряются, боятся предпринимать что-либо. В этом случае имеет смысл проконсультироваться с педагогом, с психологом, со специалистами центра социальной помощи семье и детям. Уделяйте ребёнку больше внимания, говорите с ним. Не надо выпускать ситуацию из-под контроля.



О ЧЁМ просит старость?

На одном из интернет-форумов я прочитала пост, который заставил меня о многом задуматься. Парень, автор текста, рассказывал, как пошёл на базар за цветами жене и дочке... То, что произошло дальше, во многом изменило его взгляды на жизнь.

Он шёл и с удовольствием представлял реакцию любимых, когда они получат в подарок мимозы. Он подошёл к базару и ещё издали увидел эти жёлтые приметы весны. Они были прекрасны. Рядом с корзиной он заметил пожилого человека. Выглядел он несколько отталкивающе. Парень до сих пор задумывается, что же привлекло его в облике этого старика? На нём был старомодный плащ фасона 60-х, на котором не было не зашито места. Но этот заштопанный плащ был чистым. Брюки такие же старые, как плащ, но безупречно отутюженные. Ботинки начищены до зеркального блеска. Но это не могло скрыть их возраста. Один ботинок был перевязан проволокой. Видимо, на нём отвалилась подошва. Деда трясло от холода, его руки были синего цвета, но он стоял и ждал. Ждал продавщицу, которая отлучилась на некоторое время.

Парень всё с большим и большим интересом рассматривал этого деда. Было видно, что пожилой человек очень стесняется своего



Фото Анны ШАШЕВОЙ.

Не от хорошей жизни...

бедственного положения. И вот пришла продавщица, увидев деда около мимоз, она спросила, что он здесь делает и что ему надо. Дед дрожащими от холода губами спросил, сколько стоят цветы. Нужной суммы у него не оказалось, и он попросил выбрать самую маленькую и самую дешёвую веточку.

– Так, а ну вали отсюда, алкаш, попрошайничать надумал! – получил он в ответ.

Парень, стоявший позади деда, увидел, как у старика стоят в глазах слёзы. Продавщица долго рылась в корзине и вытащила оттуда самую потрепанную ветку, она была сломана посередине. Дед, пытаясь придать ветке божеский вид, поправил её рукой. Но она, не желая слушаться, сломалась пополам, и цветы упали на землю. На руку деда упала слеза. И тогда молодой человек купил старику самый красивый букет, какой был на прилавке, разговорился с ним и узнал, что жена Николая Владимировича (так звали старика) тяжело больна, а он хотел сделать ей подарок.

Возможно, когда ты видишь на улице неопрятного человека, твоё первое ощущение – брезгливость и отвращение. А ты не думал о том, что этому человеку просто не хватает на жизнь? То, что у тебя нет недостатка в продуктах, товарах первой необходимости или в чём-либо ещё, не значит, что так живут все. Куда делось наше сочувствие? Где отзывчивые люди? Я хочу сказать большое спасибо автору этой заметки в Интернете. Всё-таки остались в наше время настоящие, добрые люди.

Алёна КОНОВАЛОВА, 16 лет.

Однажды я стала невольным свидетелем следующей картины: молодая мама описывала своей маленькой дочке её будущую счастливую жизнь. «А это правда сбудется?» – спрашивала девочка, поднимая на маму глаза, полные любопытства. «Обязательно! – уверенно кивала та в ответ. – Потому что то, о чём ты очень-очень мечтаешь, обязательно сбудется!». А о чём мечтают мои ровесники – задумалась я. Решила поспрашивать прохожих на эту тему.

НО неразделённые

Я опросила школьников-старшеклассников. Некоторые хмурили брови и говорили: «Надо подумать». Некоторые отшучивались: «Мечтаю поскорее выйти на пенсию!».

– Окончить школу и поступить уже наконец-то в вуз! – сказала Лиза.

– Я мечтаю, чтобы у каждого ребёнка были родители, чтобы исчезла необходимость во всякого рода детских домах, потому что быть сиротой, не иметь близких, той поддержки, которую они дают, той заботы – очень страшно, – считает Владимир.

– Мечтаю уехать в другую страну и жить свободно и независимо, – ответила Роза.

– Я мечтаю о счастливой жизни, чтобы у меня были жена, любимые дети, а также все условия для достойного существования моей семьи, – рассудил Филипп.

Я опросила и взрослых людей. Задавала им вопрос: «Как вы думаете, о чём мечтают молодые?». «Даже не знаю...», – терялись многие.

– Да всем им лишь бы только выпить, покурить и в подворотнях пошататься! – рассержено пробурчал один мужчина, который так и не представился.

– Наверное, поскорее вырасти, – нерешительно сказала Нина Борисовна.

– Мне кажется, что молодые сейчас мечтают об успехе, о том, чтобы состоять в жизни, чтобы жизнь была интересной. Мечтают не постареть, сохранить жизненную активность на долгое время и почему-то не мечтают о счастливой семейной жизни, о детях, больше хотят счастья для себя, – поделилась своими мыслями Ольга Николаевна.

Наверное, наши мечты – это то, что заставляет нас двигаться вперёд, к достижению поставленной цели. И пусть не каждой мечте суждено сбыться, пусть не каждый может понять твою мечту и разделить её, но все мы верим, что именно наша мечта достойна стать реальностью. Пусть всё так и будет!

Катерина АНТРОПОВА,
16 лет.