

Отъезд любимого ребёнка на учёбу рождает массу тревоги у всех участников: маме страшно, что дитя будет голодать-холодать, папе страшно, что тот учиться не будет. Самому новоиспечённому студенту страшно вообще всё. Как подготовить ребёнка к отъезду и жизни вдали от родителей, рассказывает практикующий психолог Катерина Дёмина.

## ЧТО СТОИТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК УЕХАТЬ УЧИТЬСЯ В ДРУГОЙ ГОРОД

С самого раннего детства все функции регулирования жизни человека возложены на мать или её заместителя: все эти бесконечные переодевания, гуляния, кормления, а также волшебные «поцелуй, где болит», «пожалей, мне грустно», «мне скучно, бес» и прочие укладывания спать, хотя все вокруг веселятся. В норме основная задача воспитания — постепенное перекладывание заботы о себе на самого владельца. То есть мы предполагаем, что к трём годам ребёнок уже умеет чувствовать позывы сходить на горшок, в пять лет может понять, что он голоден, и сварганить себе простейшую еду, отличает «мне страшно» от «меня тошнит от мороженого», в школе сам следит, чтобы портфель был собран, уроки сделаны и хоть одна чистая рубашка была в наличии. Да, и отличает чистую рубашку от грязной.

В действительности мы наблюдаем сейчас уже второе поколение выросших детей, не имеющих ни малейшего представления о том, как происходит их жизнь

В прямом смысле: откуда берётся еда на столе, какими заклинаниями грязная одежда за ночь превращается в чистую, почему болит голова или живот... Гиперопека и тревожность родителей приводит к тому, что до 12-13 лет детей водят и возят всюду буквально «за руку», единственной обязанностью объявлена учёба. Девочки в меньшей степени, мальчики практически поголовно не умеют готовить, стирать, выбирать продукты в магазине, заботиться о своём здоровье. Поэтому первоочередная задача в подготовке к отъезду из родительского дома, на мой взгляд, — не знание предметов, а навыки саморегуляции,

самообслуживания и самоподдержки. Это три главных навыка Само-, которые необходимо привить детям до их отъезда из родного дома.

## 1. САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Для начала спросите себя: я различаю понятия «чувствую/ощущаю»? Что вы отвечаете на вопрос «Как ты?», а что — на вопрос «Как ты себя чувствуешь?». В нашем языке первый вопрос предполагает ответ о психическом состоянии, а второй — о физическом. Как ты сегодня? Мне хорошо, или грустно, или я озабочен, или в тревоге, или мне весело, я счастлив.

Большинство подростков оперирует понятиями «норм» и «хреново»

И дальше, как принято, следуют различные советы, как выйти из состояния «хреново» и вернуться в состояние «норм». Хотя, согласитесь, хреново потому, что не сделал домашку, а вспомнил об этом сейчас, или хреново, потому что любимая девушка порезала себе вены и сейчас в больнице, — это разные хреновости.

Так что первейшая наша обязанность — научить ребёнка различать свои эмоциональные состояния, правильно их называть, отличать эмоции от физиологии. То есть, грубо говоря, не пытаться заливать тоску вином, не соглашаться идти на каток, когда кашляешь, «чтобы развеяться, а то ты что-то грустная». Она не грустная, она после болезни слабая. В идеале — не путать гастрит с приступами паники. Девушки должны знать, что такое ПМС, чтобы не впадать в панику «ой, никто меня не любит, погибаю» каждый месяц. Все без исключения обязаны хорошо знать средства контрацепции и до «от зубов отскакивает» выучить правила безопасного секса.

Очень важно, чтобы к моменту отъезда из дома молодой человек был ознакомлен с функционированием своего организма в медицинском смысле. Чтобы вопросы медсестры на первом осмотре в студенческой поликлинике не ставили его в тупик. «Мам! Я чем болел? А травмы головы были? А откуда у меня этот шрам на пузе? Они спрашивают, какие прививки. А у нас в роду психи были? Шучу, шучу, это не врач, это ребята интересуются». Для девочек

важная информация: болели они краснухой или нет, и когда, это на случай внезапной беременности.

Вообще, посвящайте ребёнка в тонкости его жизни, например: «Когда ты заболеваешь, у тебя в первый день очень высокая температура, помогает ибупрофен/парацетамол в таком-то виде, потом тебя обычно рвёт, потом ты лежишь пластом сутки, потом всё в порядке». Казалось бы, всё это происходило с ним не раз и не два, но дети не фиксируют и никак не обрабатывают эти события. Есть мама — она позаботится. Девочки обычно в курсе, мальчики обычно никак вообще.

Связь между «поздно лёг — с утра в глаза как песок насыпали» неочевидна, её надо устанавливать. Менее известные закономерности типа «если выпить жидкость из пузырька, на котором написано яд, рано или поздно почувствуешь недомогание», «сожрал два чебурека и шаурму возле вокзала — три дня не отходил от туалета», как оказалось, требуют экспериментального подтверждения на большом массиве данных. Одного раза явно недостаточно.

## 2. САМООБСЛУЖИВАНИЕ

Из чего будет состоять его учебный день? Проснулся, обнаружил, что опаздывает (потому что дома мама будила к уже накрытому завтраку), пулей вылетел, неумытый, нечёсанный, голодный. Одежда в то, что с вечера (хорошо, если) снял. Погода могла поменяться, но кто ж обращает внимание на погоду!

Большинство моих знакомых молодых людей носит шорты и кроссовки до серьёзного снега, а потом зимние ботинки — до летних каникул. Потому что, как мы все знаем, за одеждой следит мама. Плюс-минус проснулся ко второй паре, понял, что уже на грани голодного обморока, забежал в лавку, купил булку, нет, три, нет, пять булок и бутылку колы, вроде полегчало. В обед — какой-нибудь бургер, на ужин — большая кружка пива и мороженое.

Повезло, если сразу появилась девушка, она хоть немного следит и направляет. И даже может мягко намекнуть, что толстовку пора постирать, да и джинсы уже превращаются в инсталляцию. К предложению почистить обувь современные дети относятся примерно как к «растопи печку и поставь самовар».

Мы так зациклены на учёбе и поступлении в вуз, что забываем научить заботиться о себе, не говоря уже о тех, кто рядом.

Понимаете, к чему я клоню? Мы сами, своими руками, выращиваем полностью непригодных к жизни молодых людей.

Поэтому я предлагаю последовательно и настойчиво приучать детей обоих полов к уходу за собой. Конечная цель — полное самообслуживание к моменту окончания школы. Стирка, покупка одежды, продуктов, косметики, готовка — всё это подросток может и должен делать сам. Берите его с собой по магазинам, обсуждайте разные марки средств для посуды, учите правильно расходовать средства, не попадаться на всякие маркетинговые уловки, пользоваться скидками и спецпредложениями. Подпишите его на прекрасный мужской журнал Men's Health, да и девочек тоже можно, там полно всяких лайфхаков и инструкций класса «каша из топора», «что делать, когда отравился несвежей водкой», «10 способов выглядеть прилично, хотя ночь провёл на помойке».

На самом деле это один из главнейших страхов человека, стоящего на пороге родного дома с узелком на плече: кто будет за мной ухаживать? Он не произносится, потому что засмеют, но вы не поверите, сколько юношей и девушек признавались мне в этом как в основном препятствии к самостоятельной жизни.

Кроме того, очень важно научить ребёнка выделять время на все эти упражнения. Ведь если вы обслуживали его целиком и полностью, чтобы «не отнимать время от уроков», он может даже не догадываться, что стирка вручную — это примерно час. Готовка — ещё час. И покупка продуктов на неделю — часа полтора. Соответственно, не будет резервировать время и силы под эти неинтересные дела.

### 3. САМОПОДДЕРЖКА

Что вы делаете, когда у вас проблемы? Звоните друзьям/подругам? Ищете информацию в интернете? Утешаетесь тортиком или пивом? Знает ли ваш ребёнок, как взрослые люди обращаются с разнообразными жизненными трудностями? Какой у него репертуар самоподдержки?

Хорошо, если вы имеете хотя бы базовые представления о типах личности. Потому что одному человеку, чтобы отдохнуть, надо выйти в люди, сменить обстановку, поглазеть и пошататься среди огней и звуков (экстраверты), а другому — побыть одному в тишине и поразбираться в шкафу (интроверты). Кто-то нуждается в объятиях, чае с печенькой и теплом пледы, а кому-то необходимо время от времени совершать небольшой подвиг, чтобы получить аплодисменты и восхищение.

(Находим в сети книжки «Пять языков любви», «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Проект Счастье», изучаем, подсовываем детям. Мальчикам можно подсовывать выжимки и краткое содержание).

Вы знаете это о своём ребёнке? А он знает? Мои трое детей представляют собой практически 3D-модель: одной необходим порядок, тишина и общение с близкими подругами, другой — очень много событий и занятий, третьему — обожающая публика и кто-то нуждающийся в его заботе рядом. И я потратила довольно много времени, чтобы они научились себе эти источники энергии находить.

К сожалению, если девочек ещё как-то обучают искусству заботы о себе, мужчинам предписывается полностью отдать эту функцию матери или подруге/супруге.

Максимум, что им разрешено культурной традицией — агрессивно жаловаться на жизнь. Всё. При этом о других заботиться можно и даже желательно. Но обращать внимание на своё самочувствие, настроение, желания — это фи, это так немужественно.

## ИТАК, ЧТО МЫ ПОЛУЧИЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ

Главная задача нас как родителей — подготовить ребёнка к самостоятельной жизни в современной среде. Он должен уметь обращаться с деньгами, заботиться о своём здоровье, внешнем виде, окружающем пространстве. Хорошо, если молодой человек имеет представление о психологии — как своей, так и вообще людей. Это все гораздо важнее баллов ЕГЭ по математике, обществоведению и химии. Но почему-то этому не учат в школе. Придётся нам самим.

Хочется вас как-то успокоить и поддержать, сказать, что всё будет хорошо, дети вырастут, их жизнь, так или иначе, наладится. Да, им будет тяжело и временами совсем грустно. Так и нам было тяжело, поэтому мы и рвём себе жилы, пытаюсь подстелить даже не соломки, а пуховых подушечек везде. Но они должны пройти это сами, чужой опыт присвоить невозможно. Зато как они гордятся своими достижениями! И как ощутимо прибывает у них сил, когда удаётся что-то преодолеть, справиться с трудностями, суметь. Не лишайте их этих побед, этих будущих воспоминаний, этих звёздочек на фюзеляже. Иначе им останется хвалиться только виртуальной жизнью.

**Р**<http://gazetarespublika.info/3-glavnyx-navyka-rebyonka/>