

Притяженья больше нет?

В некоторых жизненных обстоятельствах без помощи профессионала не обойтись. Рубрику ведет психолог Людмила Миргородская, Владивосток.

УВАЖАЕМАЯ Людмила Константиновна, здравствуйте! Обращаюсь к Вам, потому что мое положение — отчаянное. Все чаще и чаще я подумываю о том, чтобы вернуть приемную дочку в детский дом. И решиться на это не могу, жалко ее и себя, и жить так дальше тоже не могу.

Тане скоро двенадцать. С двух лет она находилась в детском доме, а с девяти — со мной. С Таней трудно было всегда. Девочка с трудом приживалась в семье, не хотела умываться, чистить зубы. В школе — постоянные жалобы учителей на танино упрямство, на ее конфликты с детьми. Худо-бедно мы справлялись.

Я постепенно научила Танюшку заправлять кровать, мыть посуду, вышивать, водила в танцевальный кружок, вечерами мы любили вместе делать поделки из бумаги. Но последние шесть месяцев ситуация обострилась. Таня стала пропускать уроки, целые дни проводить на улице. Знакомые говорят: «Сложности подросткового возраста».

Когда я нахожу ее, грубит и просто убегает от меня. Домой возвращается, как правило, очень поздно. Когда я ее ругаю, начинает в ответ кричать, да так громко, словно ее убивают. Кидает вещи. Уже не раз прибегали соседи: думали, что я ее бью. На все мирные предложения с моей стороны отвечает: «не буду», «не хочу», «плевать», «и что?». А недавно сказала: «Верни меня в детский дом».

Не знаю, можно ли мне помочь. Возможно, это наследственность и ничего в танином характере уже не исправить. А быть может, мы утратили что-то важное, что делает людей близкими по духу... Боюсь за свое здоровье, боюсь, что не выдержу всего этого. А гляну на приемную дочку — ее жалко. Словом, я в тупике, и очень рассчитываю на ваше компетентное мнение, добрый совет. Помогите, если это еще возможно. М.С.

Возможно, это наследственность и ничего в характере Тани уже не исправить. А быть может, мы утратили что-то важное, что делает людей близкими по духу...

Если у вас возникли свои вопросы к психологу, присылайте их на адрес: detidoma@katren.ru

Здравствуй, уважаемая М. С.! Получила Ваше отчаянное письмо. Понимаю страх и растерянность, охватившие Вас. Многие родители, воспитывая своих кровных детей, порой испытывают чувства, подобные вашим, а когда ребенок приемный, — это вдвойне труднее.

Самое главное, что Вам необходимо сделать — привести свое эмоциональное состояние в порядок.

Потому что, когда человек испытывает отчаяние, у него нет сил для решения проблемы. Ваше сегодняшнее состояние обусловлено мыслями о том, что ничего у Вас не получится, потому что девочка совершенно вышла из-под контроля.

Таня, в свою очередь, вероятно, размышляет так: «Если мама, такая взрослая и умная, считает, что все очень плохо, значит, так оно и есть. Я ничего с этим сделать не могу. Ну и ладно». Вам обеим не хватает веры в то, что проблемы решаемы, и вы в состоянии сами вдвоем

с ними справиться. Вы правы и в том, что это, действительно, подошел подростковый возраст, и в том, что в значительной степени ситуация осложняется прошлым Тани. Похоже, у этого челочка была не простая жизнь. Постарайтесь принять ее такой, какая она есть, и не ждите от дочки быстрых успехов, не стремитесь её переделать, изменить в корне. Приспосабливайтесь, ищите варианты, больше радуйтесь малейшим успехам. В прошедшие два года это было, и объединяло вас. Помните, что школа, учеба — это не вся ее жизнь и, тем более, не вся Ваша.

Направьте свои мысли в другое русло, подумайте: «Что я сделаю сегодня для дочки и себя?», вместо: «Все ужасно, и я ничего не могу сделать».

Начните с установления баланса между позитивными и негативными контактами. В течение дня мы постоянно контактируем с ребенком и эти контакты или позитивные или негативные. Если мы ласково посмотрели в глаза ребенку, это позитивный контакт или

прикоснулись, или пошутили, или похвалили, или обсудили вместе что-то приятное для обеих. Негативные контакты это — сделали замечание, посмотрели грозно, поругали, оценили отрицательно... А также критика, нотация, непрошенный совет.

Если есть равновесие, пусть с небольшим перекосом в позитивные контакты, тогда с ребенком легче. И у него появляется уверенность: «Я не безнадежен. Пусть я не идеален, но все равно достоин любви и хорошего отношения. У меня все обязательно получится. Надо только постараться».

Пусть это будет Вашим первым «домашним заданием». И еще один совет: больше телесного контакта — прикасайтесь к дочери почаще. Я знаю, что когда в отношениях кризисный период, делать это не просто, но помните: терпение и еще раз терпение. Удачи! Буду ждать от Вас следующего письма.

Людмила Миргородская