

У моего ребёнка-студента проблемы. Как я могу ему помочь?



Учёба в колледже, да ещё в другом городе, оказалась столь сложной для вашего ребенка, что привела к серьёзным эмоциональным проблемам, не позволяющим спокойно закрывать учебные долги. Паника нарастает как у студента, так и у вас.

Всё чаще мне приходится консультировать как самих молодых людей, так и их родителей, которые не знают, как поступить в подобной ситуации.

В этой статье рекомендации родителям студентов: как помочь своему ребёнку справиться со сложной ситуацией.

Совсем недавно всё было просто. Точнее, это, конечно, теперь так кажется, что просто: просто ребёнок был рядом. Ел на завтрак кашу, приготовленную мамой, или убегал так; учил или не учил уроки; складывал отглаженную мамой одежду или ровным слоем покрывал ею свою комнату, вперемешку с грязными носками;

приходил вечером домой вовремя или задерживался.

Порой возникали стычки, поскольку проявления родительской заботы он расценивал как тиранию и тотальный контроль. Но было понятно, хотя бы, что в целом у него всё нормально.

Школа внезапно закончилась, родители выдохнули, сняв с себя непосильный груз егэшных переживаний. Чадо поступило в вуз в другом городе. Начался новый этап в его жизни.

Родители учатся жить на расстоянии. Дети тоже. И теперь только средства связи позволяют сделать хоть какие-то выводы: ел ли на завтрак хоть что-нибудь или убежал так; стирает ли носки; готовится там к занятиям или нет; приходит домой вечером или утром. И вообще, в целом, всё ли у него нормально?

Мы привычно пытаемся задавать ему вопросы, узнавать про оценки. Привычно ворчим и ругаемся, если нам кажется, что он там «не дотягивает». «Тройка за экзамен?», - разочарованы мы. «Ты что там, подготовиться не мог»? Но уже понимаем, что ребенок таки отделился и как-то живёт сам.

А вот теперь давайте посмотрим на жизнь его глазами.

Вчера у него не было свободы. Кругом контроль. Но, правда, и каша, и рубашка, и плюшки, и домашняя атмосфера тоже. Но контроль.

Теперь у него море свободы. Никому нет дела, когда он встал утром, и встал ли; что у него в холодильнике; что задали и сколько времени он сидит (спит, ест, живёт) в соцсетях.

Нет, маме, конечно, не всё равно, но помочь она уже не может. И ответственность на неё не переложить. Сам. Всё сам.

Справился – супергерой в своих глазах. Даже если просто (это вам просто) сам сварил себе макароны. Ну, а уж, если борщ... Ладно, фантастика на других полках в нашей библиотеке.

Поскольку контроля нет, а самоконтроль сформирован слабо, проблемы гарантированы. Но ведь о них можно пока не говорить. Само рассосётся.

Внезапно, как всегда, без предупреждения, когда не совсем ждёшь, в жизнь врывается первая сессия.

И дальше уже не так смешно, и не так героически получается. Недопуски, «хвосты», пересдачи, – прощай, стипендия. А, может, быть и вуз в ближайшей перспективе. Не рассосалось.

И самое ужасное, что об этом надо говорить родителям. Что не справился, не оправдал, не потянул. Потому что их это тоже касается, как ни крути.

Реакция родителей может быть разной. Вина (не надо было отпускать!), раздражение (как был балбесом...), отчаяние (всё пропало!), пофигизм (твои проблемы, тебе 18, не малыш)

Стоп! От того, как вы отреагируете, зависит многое. И, если вы любите своего уже переросшего вас, но пока не совсем повзрослевшего дитя, вы хотите ему помочь.

Давайте разберёмся, что нужно, и чего не нужно делать родителям студента, у которого «что-то пошло не так».

Чего точно не нужно делать родителям:

- Паниковать, рисовать страшные прогнозы (всю жизнь будешь дворником, в армию заберут завтра и т.п.). Ему уже и так плохо и страшно. Он сам уже всё это себе в красках нарисовал, и уже боится. Помогает это ему? Нет!
- Упрекать, заламывать руки, убивать взглядом или презрительным молчанием, топтать ногами, читать нотации. Поверьте, ещё никому эти действия не дали сил исправить ситуацию. Так вы делаете своего ребёнка слабее.
- Решительно всё брать в свои руки, звонить куратору группы и т.п. Это не школа. Ваш ребёнок вырос. Так его самооценка упадёт ещё ниже.
- Самоустраняться и обесценивать проблему (ерунда всё это, пусть сам справляется). Так вы демонстрируете ребёнку, что он совсем не значим для вас. Насколько силён тот, кто ощущает свою ненужность?
- Заниматься самобичеванием (я же говорила, не надо его отпускать в другой город, вырастили растяпу...) Чувство вины отнимает много сил, а они вам сейчас для другого нужны.

А что же делать?

В зависимости от ситуации, у вас есть три варианта:

Вариант первый, идеальный

Конечно, вашему ребёнку это неприятно, но он мобилизуется и старается решить проблему.

Студент решительно берётся «за ум», всё исправляет, чувствует себя лучше, делает выводы на будущее и становится более собранным, чтобы на те же грабли впредь не наступать.

Родители, радуйтесь каждому решительному шагу своего студента и поддерживайте его во всём. Демонстрируйте спокойную уверенность, что всё получится. Если вы сможете чем-то помочь, то больше в создании условий для концентрации (если это, конечно, в ваших силах).

Мир, покой в родительской системе быстро восстановится – живём дальше.

Вариант второй, неидеальный

Ваш студент подавлен, он стал нервным, плаксивым, тревожным. Вы замечаете, что он выглядит хуже, чем раньше. Вместо того, чтобы готовиться к пересдачам, зависает в сетях или спит.

Выразите понимание сложностей, готовность помочь, выслушивайте, давайте понять, что любите его, вне зависимости от успехов. Просто любите. И да, взрослым становиться трудно. Нужно адаптироваться. Мы поможем.

Предложите ребёнку пообщаться с психологом. Вполне возможно, что профессиональная психологическая поддержка поможет ему найти в себе силы двигаться дальше. Не ожидайте, что хватит одной сессии. Так бывает, но нечасто. То, что формировалось годами, не изменить за один час.

Примите часть своей ответственности за то, что сейчас происходит. Поймите, что дело не только в его характере или ситуации, но и в том, какая модель общения сложилась в вашей семье. Почему неуспех так выбил его из ресурсного состояния? Почему не хватает сил справиться самому? Чего он не получил в семье? Это не про вашу вину. Это про то, куда дальше, на этом перекрёстке, повернуть.

Очевидно, пора пересмотреть свои взаимоотношения с дочерью или сыном. Помните: взрослым детям нужны уважающие их старшие мудрые друзья, а не няньки, надзиратели, осуждатели или паникёры.

Если хотя бы один из родителей готов посмотреть правде в глаза и начать меняться, вероятность успеха резко возрастает.

Сами проконсультируйтесь с психологом, – что конкретно делать прямо сейчас и что стоит на будущее поменять именно вам, чтобы критическая ситуация стала ступенькой роста для вашего ребенка, вас и вашей семьи.

Вариант третий, самый нежелательный, но, увы, реальный

Если же и после работы с психологом эмоциональное состояние вашего ребенка не улучшается; происходят панические атаки, настроение часто меняется, он жалуется, что ему тяжело, плохо, не может заниматься учёбой, срочно принимайте меры. Окружите заботой и вниманием, не оставляйте одного.

Это не капризы, он не притворяется. Он в тупике. И ему страшно из него не выбраться.

Отнеситесь со всей серьёзностью к рекомендации психолога обратиться к неврологу, психиатру, клиническому психологу или психотерапевту. Не тяните ни дня.

Нет, его на напичкают ужасными лекарствами, от которых он превратится в овощ. Лекарства сейчас другие. Они помогут вернуть нормальное состояние.

Нет, его не отчислят из вуза из-за «справки». Нервы могут подвести практически каждого. Сегодня количество людей, не справляющихся с большими нагрузками, резко возросло. Это реальность.

Его нервная система сейчас похожа на перегретый аккумулятор телефона, из-за которого возможны серьёзные сбои. Делать вид, что всё в порядке уже нельзя. Телефону нужны выключение, остывание, новая зарядка и бережное отношение. А нервной системе – восстановление.

Диагноз может поставить только специалист. Скорее всего, это одно из расстройств, группа которых называется невротами. Чем раньше обратитесь, тем легче будет справиться.

Не пугайтесь, если пропишут таблетки. Их пропишут. Их нужно принимать. Сомневаетесь – сходите к другому специалисту.

Восстановление в любом случае займёт время. Ориентируйтесь примерно на год.

Одной таблетки или одной пачки таблеток не хватит, увы. Придерживайтесь рекомендаций по схеме лечения, иначе в какой-то момент придётся ещё раз пережить тяжелые дни и начать лечение заново.

Да, в бюджете на какое-то время теперь придётся выделить новую статью расходов. Это огромная ваша помощь. Ваш ребёнок сам себе лечение не оплатит.

Возможно, придётся взять академический отпуск. Так бывает. Сейчас ему противопоказаны нагрузки. Академ – не самое тяжелое, что может произойти, выбирайте меньшее из зол. Снижайте значимость этого события. Это не конец света.

Одними таблетками не восстановиться. Потребуется длительная работа с психотерапевтом. Соблюдайте рекомендации, которые он даст.

У этой работы может быть побочка: вы можете вдруг узнать, что какие-то ваши поступки или решения больно ранили ваше дитя в далёком прошлом. Примите и это. Вы не хотели, но так получилось, что это стало травмой, которая долго хранилась в подсознании. Время собирать камни. Пусть это будет поводом поговорить о том, о чём не говорилось никогда; пусть станет поворотным моментом в улучшении ваших отношений. Важно, что высказанное перестает мучить и разрушать изнутри.

Нужно помочь ребёнку освободить тело от колоссального стресса, который

создаёт напряжение. Фитнес, массажи, иглоукалывание, прогулки...

Творчество, арт-терапия помогают восстанавливаться гораздо быстрее. Это поможет вернуть веру в себя.

Уделяйте время для общения. Обсуждайте с ним планы на счастливое будущее, рассказывайте, как сами в жизни проходили тяжелые моменты.

Важно помнить, что этот период пройдёт. Обязательно пройдёт. Станет намного лучше. Через время вы будете вспоминать этот сложный момент спокойно и даже с удивлением, что так могло произойти.

В любом случае, вашему ребёнку нужны ваши любовь, поддержка, доверие, вера в его силы. Безоговорочные. Навсегда.

Прямо сейчас начинайте становиться взрослым другом своему взрослому ребёнку.