



# ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

## КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ НЕ КОНТРОЛИРОВАЛИ КАЖДЫЙ МОЙ ШАГ?

Автор: Анна Корниенко, психолог, участник проекта «Остановка по требованию» ([www.ostanowka.ru](http://www.ostanowka.ru)).

### На взгляд мамы

- Аня всегда была очень исполнительно-девушкой. Мама так к этому привыкла, что поручала ей домашние дела, как взрослой. И всегда была уверена, что все будет сделано, как надо.
- Вот и сегодня утром мама попросила Аню купить что-нибудь к чаю, потому что хотела познакомить ее с мужчиной, с которым собиралась жить вместе. Это был очень важный вечер для Аниной мамы.
- С самого начала все пошло не так. На работе начальник отказался отпустить ее пораньше, и, прижавшись к маме, еле успела засунуть мясо в духовку. Пока она передевалась и приводила себя в порядок, забыла о мясе, и оно чуть было не сгорело.
- Мужчина уже пришел, а Аня все не было. Разговор не особо клеился. А тут еще гость сообщил «приятную» новость об очередном насильнике, которого на днях поймали в соседнем районе. После таких разговоров нервы матери уже были на пределе: «Ну, где же Аня, что с ней такое случилось?!».

Аня возвращалась домой после свидания с Сашей. Этот день был особенный – они первый раз поцеловались. Солнце светит сегодня только для нее, прохожие как-то особенно приветливы, и завтрашний экзамен вовсе не такой уж страшный. Она мечтала о том, как все расскажет маме, и они будут вдвоем шептаться на кухне, словно заговорщики.

Вставляя ключ в замок квартиры, Аня вспомнила, что утром мама просила ее по дороге с занятий купить угощение к чаю, потому что вечером будут гости. «Мама поймет, – подумала Аня, – ведь я просто забыла». Открыв дверь, Аня почувствовала – дома что-то не так. Мама вылетела из кухни: «Купила?!». Аня смущенно улыбнулась: «Мам, понимаешь, я совершенно забыла о твоей просьбе...». «Да, где ты вообще шлялась?! – Мама как-то странно покраснела. – Что же это за наказание такое?! Я на тебя всю жизнь угробила, а ты забыла! А ну, марш в свою комнату!». Лежа на кровати и плача в подушку, Аня поклялась себе, что она больше ничего и ничего не расскажет маме.

### ЗНАКОМАЯ СИТУАЦИЯ?

Ты, наверняка, сталкивался с тем, что родителям очень сложно угодить – они чего-то хотят такого, непонятного. И при этом постоянно желают знать, где ты был. А тебе всего лишь хочется свободы: свободы выбора друзей и развлечений, свободы распоряжения своим временем, свободы слова... Как же сделать так, чтобы тебя перестали постоянно контролировать? В первую очередь стоит понять, чего собственно хотят родители. Если мы в этом разберемся, тогда довольно легко будет определить, можешь ли ты выполнить их пожелания и каким способом.

### ЧТО НУЖНО БЫЛО АНИНОЙ МАМЕ:

Во-первых, конечно, выполнение обязательства, взятого на себя – покупки угощения к чаю. Во-вторых, Аня опоздала и не предупредила об этом маму – та волновалась, и думала обо всяких ужасах. И, в-третьих, если у Ани настроение было отличное, то у мамы оно успело испортиться, и это повлияло на ее разговор дочерью.

Вроде бы все понятно и ничего сложного в желаниях родителей нет:

1. Родители ждут от тебя выполнения тех обязательств, кото-

рые ты взял на себя. Пообещал – сделай, или не обещай. Скажи родителям, что сегодня у тебя важный факультатив, а потом день рождения лучшего друга и ты никак не можешь в это время посидеть с младшим братом. Когда родители слышат объяснения твоих поступков, им гораздо легче войти в ситуацию и согласиться с тобой. Когда ты просто говоришь «не буду», у родителей может возникнуть желание оспорить твою точку зрения. А если ты объясняешь – почему, говоришь: «сегодня я не могу, но завтра сделаю обязательно» – спорить сложно. Главное – выполнить обещание завтра, иначе родители перестанут тебе верить.

2. Родители очень боятся, что с тобой что-то случится. По телевизору, радио и в газетах постоянно говорят о несчастных случаях с детьми, школьниками и студентами. Поэтому, когда родители знают, где ты находишься, они чувствуют себя гораздо спокойнее. Ведь позвонить и предупредить об опоздании, или заранее сказать маме, что после школы ты зайдешь к Васе по своим делам, а в три обязательно будешь дома – вовсе не трудно. Предлагаю попробовать и посмотреть, что изменится в поведении родителей.
3. Родители не роботы – бывает, что устают, злятся, расстраиваются. Поэтому перед тем, как начинать какой-то важный для тебя разговор, стоит поинтересоваться – какое настроение сейчас у твоих родителей. Готовы ли они тебя выслушать, или возможно стоит перенести беседу на более позднее время.

**Оказывается, довольно просто сделать так, чтобы родители не контролировали тебя все время. Нужно лишь помнить о том, что у родителей тоже бывает разное настроение, о том, что они очень волнуются за тебя, и о том, что взрослые люди всегда стараются выполнять свои обещания (а ты ведь уже взрослый).**

