



На ваши вопросы отвечает психолог, коуч Александр КИЧАЕВ. www.kichayev.ru

Сестры-соперницы

«Мои дочери-погодки (13 и 14 лет) давно соперничают друг с другом: кто красивее, кто моднее, кто лучше учится. Сначала мне казалось, что это подстегивает их становиться лучше и успешнее, но теперь ситуация меня пугает: на днях младшая дочь порвала бусы у старшей и отказалась просить у нее прощения. Что я должна предпринять, чтобы девочки не перенесли свою «войну» во взрослую жизнь?»

Галина МУХИНА, г. Пермь

А почему вы решили, что навык «соперничества» (и не только между собой) не пригодится вашим дочерям во взрослой жизни, «подстегивая их становиться лучше и успешнее»? Сейчас они живут вместе с вами, но со временем их пути, скорее всего, разойдутся, у них появятся свои семьи и «война» сама собой прекратится.

Другой вопрос, чтобы конкурировать не перерастало в нецивилизованные формы с интригами и мелким вредительством по отношению друг к другу.

И в этой ситуации от вас требуется умение быть максимально объективной в оценке их успехов и достоинств, что даст возможность выступать авторитетным «судьей» и в их конфликтах.

Выслушиваю одни придирки

«Муж постоянно упрекает меня. Критикует мою фигуру, гардероб, работу. Говорит, что таким образом воспи-

тывает меня, что если я не буду ежедневно об этом слышать, то забуду о своих недостатках, вместо того чтобы их устранять. А я и без него все прекрасно знаю, но не могу же я измениться мгновенно. Как доказать мужу, что это слишком грубый прием?»

Майя, Орловская обл.

Можно реагировать по-разному. Для начала попробуйте объективно оценить своего мужа – так ли уж он сам-то безупречен? Скорее всего, у него тоже есть немало недостатков, которые надо бы исправить, и если вы обратите его внимание на это, то, возможно, его воспитательный пыл поутихнет.

Но если он все же представляет собой уникальнейший случай мужчины без недостатков или будет оспаривать ваши замечания по поводу себя, тогда можно попробовать следующее. Расскажите ему притчу о том, как однажды встретились Солнце и Ветер и поспорили, кто же из них сильнее. Ветер вскричал: «Я сильный и могучий! Я легко могу создать ураган, вызвать целую бурю. Смотри, вон идет мужчина в плаще. Я сейчас одним дуновением сниму с него этот плащ». И Ветер принялся дуть. Дунул один раз, другой, третий. Но мужчина только крепче держался за свой плащ. Когда Ветер выбился из сил и стих, на небе показалось Солнце. Оно ласково улыбнулось путнику и стало пригревать его, со всей теплотой и любовью посылая ему свои лучи. Отогревшись под ласковым солнышком, забыв про недавний ураган, мужчина очень скоро сам скинул свой плащ.

– Вот видишь, – сказала Солнце Ветру, – ласка, доброта, терпение и любовь всегда могут быть сильнее ярости и силы.

Променял меня и детей на водку

«Пишу и плачу. С 2008 г. не могу найти работу. С мужем – трудности, да и чувств к нему у меня давно нет. Человек променял меня, детей и нашу жизнь на водку. Обращаюсь с просьбой помочь мне найти выход. Неужели только черная полоса так и будет в моей жизни?»

Н.О. ВОРОНОВА,
г. Ярославль

Черная полоса никогда не длится вечно, за ней обязательно приходит серая или белая. Другой вопрос, какой смысл мы вкладываем в их «цвет». Если считать черной полосой вашей жизни отсутствие работы и любимого мужчины рядом, то серая полоса – это, например, появление или мужчины, или работы. А белая, соответственно, придет вместе с любовью и социальной стабильностью, финансовой независимостью. Выход из черной полосы простой: нужно отбросить сомнения в своем праве быть счастливой, собраться, продумать план действий и избавиться от вредных мыслей, эмоций, а может и... людей в вашем окружении.

Когда человек рядом, например муж, лишает вашу жизнь красок и делает ее черной, той самой черной полосой, можно, конечно, какое-то время побороться за него, вразумить, попытаться наставить на путь истинный. Но чаще

всего подобная тактика обречена на провал – теряется время, энергия, и черная полоса как черная дыра все больше затягивает вас, лишая сил. И тогда впору бороться уже не за мужа, а за себя, за детей. Именно это с вами сейчас и происходит. Так что, не медля, начинайте выбирать на светлый путь, не отягчайте себя ответственностью за тех, кто не достоин быть вашим попутчиком.

Сыновья делят территорию

«У меня два сына, 5 и 12 лет. Они постоянно конфликтуют. Старший недоволен тем, что младший мешает ему играть на компьютере. А тот «берет на крик». Почти всегда скандалы заканчиваются дракой. Посоветуйте, как прекратить эти стычки: мое терпение на исходе».

Елена АНЦИФЕРОВА,
г. Волгоград

Для начала нужно разделить «сферы влияния» сыновей: определить, где чья территория, кому что из вещей, игрушек принадлежит, кто имеет права на то или иное занятие. И тогда в момент «имущественных» или «территориальных» претензий друг к другу можно напоминать об их правах и обязанностях. Но самое главное – добиться братской взаимопомощи в решении общих проблем, ведь ничто так не сближает, как совместные усилия. Наверняка найдутся домашние дела, которые можно было бы им делегировать: это поможет мальчикам почувствовать себя «настоящими мужчинами».