

## Ребенок угрожает, что убежит из дома. Что делать?



— В последнее время сын, если ему что-то не нравится или возникает ссора, начинает: «Уйду из дома, от тебя подальше». И это в 10 лет! С папой подобных разговоров не ведет. Не знаю, как реагировать.

— Четырнадцатилетняя дочь все чаще обижается на меня, потому что я строг с ней. Говорит, что сбежит, если буду ее «прессовать». Ситуацию усугубляет жена, которая многое разрешает и покупает ей все, что та ни попросит, лишь бы она не возмущалась и не ныла. Мы целыми днями на работе, вот и компенсирует внимание.

Беспокойство родителей понятно — тысячи детей и подростков ежегодно предпринимают попытки убежать из дома, и хотя большинство пап и мам не верят в реальность детских угроз (причин-то, на наш взгляд, нет!), тревога все-таки остается.

## *Причины бегства*

Причин совершить побег из дома у ребенка множество, и чаще всего они не обдуманно. Возможно, он хочет обратить на себя внимание, выразить протест, поддержать друга. Или сбежать «за компанию», участвовать в провокационных играх или доказывать что-то сверстникам.

Чаще всего желание убежать из дома – это реакция на неприятные события: несправедливое наказание, ссора, развод родителей.

Дети могут «прощупывать почву»: проверяют, как действует на родителей подобный шантаж, и можно ли таким способом добиться желаемого.

В любом случае ребятам дискомфортно дома, и угроза сбежать — скрытый крик о помощи. Дети пугают родителей, чтобы заставить их изменить жизнь, а не просто злятся, обижаются и хлопают дверью.

Сложность в том, что демонстративные угрозы не всегда можно отличить от реальных намерений.

## *Как реагировать?*

1. Показываем ребенку, что понимаем его чувства: «Догадываюсь, за что ты на меня злишься, и понимаю: тебе хочется испугать меня, заставить передумать...».
2. Проясняем семейные правила: «Мы — самые близкие люди, и не можем друг друга бросать. Я — твоя мама, и буду ей всегда, как и ты — моим ребенком. Мы может обижаться, злиться, но семьей остаемся. И будем уважительно относиться друг к другу».
3. Говорим о своих чувствах: «Мне очень неприятны твои угрозы уйти из дома. Смею надеяться, что это — злая шутка. Давай обсудим, что у нас не так».
4. Как правило, подростки очень эмоциональны — чувства затмевают разум, поэтому им сложно представить последствия своих решений. Задаем вопросы: «Если убежишь, то что получишь?», «Что будешь делать, если что-то пойдет не так?», «Почему именно это пришло тебе в голову?». И обязательно даем выговориться, чтобы определить причину: не хватает внимания, не умеет дружить, тяжело в общении с вами, мало свободы, не считаются с его мнением, все вышло из-под контроля.
5. Сообщаем, что он может прийти к нам с любыми трудностями, что, сбегая от родителей или из дома, он не уйдет от своих переживаний и проблем. А ведь можно вместе во всем разобраться и найти решение.
6. Рассказываем о возможностях службы Детского телефона доверия 8 800 2000 122, если ребенку трудно справиться с переживаниями по поводу происходящего в семье.

## *Работа над ошибками*

Часто за угрозой побега стоит нежелание принять свое бессилие, попытка почувствовать свое влияние, в том числе и на родителей. Покажите, что вы очень цените и любите ребенка, видите его возможности и силу, что признаете его право иметь собственное мнение.

Помогите чаду понять, что им движет, какие свои потребности он защищает. Попробуйте услышать его и помочь. Перестройте общение таким образом, чтобы он почувствовал, что его слышат, понимают, уважают его потребности.

Например, если это— желание экстрима и эмоций – постарайтесь добавить в жизнь вашей семьи новых ярких впечатлений.

Если он хочет показать себя крутым в новой компании – подскажите, как еще можно заслужить уважение и проявить себя, не делая при этом глупостей.

Если ему кажется, что в семье с ним не считаются, — давайте больше выбора и спрашивайте его мнение по самым разным вопросам: как семье провести выходные, что приготовить на ужин, какой фильм выбрать для просмотра. И не только: что он готов делать по дому, а что — точно нет, в какой день он уберет комнату и т.д.

Угрозы являются сигналом для родителей, что что-то в семье не так. Это может быть попыткой ребенка проверить взрослого: «Как ты ко мне относишься, ценен ли я для тебя, важен ли?». Или — желание свободы, риска, проверка своих сил, что бывает в семьях с гиперопекой. Как бы то ни было, старайтесь поддерживать доверительные отношения с ребенком, чтобы он чувствовал, что дом — это место, куда хочется возвращаться, где чувствуешь себя в безопасности.