



ПРОГУЛЬЩИКИ



## **Страх и чувство вины: как рассказать родителям о прогулах и хвостах**

*Разоблачение и наказание, когда много прогулял и насобирал долгов неизбежны, страх и отчаяние мешают что то делать, ситуация затягивается...*

**Каждому в своей жизни доводилось испытывать гнетущее ощущение неизвестности и грядущих неприятностей из-за неблагоприятного поступка, в котором тяжело, но необходимо признаться близким. Страх последствий и чувство вины – вот основные эмоции, которые сопровождают подобные ситуации и чем дольше это длится, тем более выматывающими становятся эти чувства.**

***Больше всего, как правила, студенты боятся не наказания, а того, что родители теперь никогда не будут им доверять...***

Не надо затягивать с чистосердечным признанием и не осложнять свое и без того непростое положение. Долго тянуть с признанием нельзя — родителей еще сильнее уязвит и разозлит тот факт, что обман длится уже достаточно продолжительное время, а они, доверяя сыну или дочери, так ничего и не заподозрили.

Предлагаю технику пяти шагов, помогающую подготовиться к разговору. Использовать ее можно в любой ситуации, когда вы боитесь сообщить родителям о чем-то, что на ваш взгляд, может им не понравиться.

### **1. Примите ситуацию**

Поступок уже совершен, и если вы не признаетесь сами, то родители узнают о нем от преподавателей, других родителей, а по нынешним временам, возможно, еще и из соцсетей. Поэтому примите неизбежность момента признания, представьте самый страшный сценарий развития событий, проживите его и подумайте, как вы можете повлиять на его ход. Главное на этом шаге — сделать так, чтобы пугающей неизвестности в вашей голове больше не было.

### **2. Помните, что родители не всегда будут злиться**

Мама и папа примут ваше раскаяние и помогут разобраться с ошибками. Возможно, им понадобится время, чтобы принять ситуацию, но со временем ваши отношения обязательно восстановятся. Смягчить ситуацию можно, поделившись с родителями своими чувствами и переживаниями — стыдом, страхом, раздражением, бессилием.

### **3. Приготовьтесь к наказанию или назначьте его сами**

Для тех, кто боится наказания, у нас плохие новости: вероятнее всего, оно будет. Однако вы можете сами предложить варианты самоограничения и исправления ситуации. Подумайте над тем, что вы сами можете сделать, чтобы загладить свою вину перед родителями или другими людьми, кто пострадал от вас, но предварительно, конечно, попросите прощение и выразите сожаление. Возможно вы решите предложить своим родителям возмещение ущерба из своих карманных денег, а также самоограничение времени на компьютерные игры в пользу отработки всех пропущенных занятий и закрытия хвостов.

### **4. Подберите подходящий момент**

Начинать все непростые разговоры лучше тогда, когда никто никуда не торопится, и там, где никто не помешает. Хорошо, если родители в этот момент не будут уставшими и раздраженными. Бывает, что вызвать родителей на разговор не хватает решимости — в этом случае можно предварительно написать им о том, что вы хотите поговорить с ними, с просьбой отнестись к нему спокойно и с пониманием — так родители будут готовы к тому, что им предстоит услышать что-то неприятное, и реакция их будет менее эмоциональная.

## 5. Просто начните

В этом вам поможет фраза: «Папа, мама, мне нужно рассказать вам о чем – то важном». Можно применить другую тактику и спросить: «Совершали они поступки, о которых потом жалели, и в которых боялись признаться?» — так вы мягко напомните, что они тоже когда-то были в вашем положении. Затем расскажите все, как есть. Только факты и ваши чувства по этому поводу, не пытайтесь себя оправдывать и переложить вину на других. Варианты — “Да это все преподаватели виноваты” или “Я вам сразу говорил, что не хочу ходить в институт, и вот что вышло” — только усугубят ситуацию. Чистосердечное признание и раскаяние однозначно пойдут вам на пользу.

*Ваш поступок может быть опрометчивым и безответственным, но совершив его и приняв последствия, вы сможете получить иммунитет и осознание, что больше никогда не следует так осложнять себе жизнь. Ведь нельзя повторить одну ошибку дважды. Во второй раз – это уже не ошибка. Это — выбор.*

