detkityumen.ru

Дети вырастают и уходят в самостоятельную жизнь. Как привыкнуть жить без детей

Родители всегда желают счастья для своих деток. Также они хотят, чтобы дети выросли достойными самостоятельными людьми. 45-50 лет – это своеобразный порог в жизни родителей. В этом возрасте дети вырастают, карьера построена, дом обустроен. Когда дети уходят из дома в самостоятельную жизнь, порой родители теряют смысл своего существования. Такие статусы, как брак, дом, карьера, их не удовлетворяют, и они не знают, что же делать дальше.

Дети

Молодые родители думают, что всегда будут крики и плач по ночам, постоянные капризы и просьбы. В молодости у них много дел: работа, домашние дела, творчество, спорт и прочее. Родители проводят время с детьми по выходным и два часа после работы, перед сном. Причем, чем старше становится малыш, тем меньше времени уделяют ему мама и папа. Например, если ребенок пошел в детский сад, то целый день он проводит со сверстниками и воспитателями. По сути, воспитанием ребенка занимаются воспитатели. Их детство пролетает незамеченным для отца и матери. И впоследствии родители думают с горечью о том, как быстро растут дети.

Это простая жизненная истина. И всем молодым семьям нужно знать о том, что время ползунков и игрушек ограничено. Нужно делать все вовремя. Вовремя уделять внимание малышам, рассказывать сказки, показывать что-то новое, обучать, делать совместные открытия. На самом деле, детям нужно внимание своих родителей, а не дорогие игрушки. Ведь пройдет время и нужно будет отпустить своих детей. Ошибка многих родителей состоит в том, что в молодости они мечтают о том, чтобы дети скорее стали самостоятельными и покинули родительский дом, зато потом они не хотят отпускать своих выросших детей и думают о прошлом.

Чувства матери и отца

Чаще всего негативные эмоции испытывают женщины. Мужчины принимают самостоятельную жизнь детей наиболее спокойно. Так как у мужчин, помимо семьи, обычно есть увлечения, хобби, общение с друзьями. Женщины же обычно не находят достаточно времени, чтобы общаться со своими близкими подругами, заниматься творчеством или какими-то еще увлечениями. Их жизнь чаще всего бывает разделена между домом и работой, и лишнему в ней нет места.

Но вот дети уходят во взрослую самостоятельную жизнь, и мир мамы рушится. Ведь ребенок стал самостоятельным, а отношения с мужем не меняются. Женщина не чувствует своей необходимости для других и не замечает никаких перспектив. Именно в этот переходный жизненный период происходит множество разводов с теми партнерами, с которыми была прожита вся жизнь. А некоторые женщины даже используют алкоголь для того, чтобы справиться с проблемой.

На самом деле, данный период времени является довольно тяжелым испытанием для множества женщин. Иногда в своих переживаниях матери совершают серьезные ошибки. Например, мать-одиночка, после того, как сын покинул ее, женился и создал семью, может впасть в тяжелую депрессию, чувствуя свою ненужность и не имея сил справиться с кризисом. Но родителям нужно помнить о том, что дети их любят всегда.

Смысл проблемы

Родители с горечью думают: "Как быстро наши дети повзрослели!". Но не только это беспокоит их. Ведь взрослый ребенок – это еще и старость для мамы и папы. А общей причиной наступления кризиса у родителей является желание всегда быть нужными, получать внимание детей, быть любимыми и оставаться авторитетами для них.

Помочь разрешить данную ситуацию сможет квалифицированный специалист.

Женщины взамен тяжелых перемен в жизни хотят получить яркие эмоции, обновление, счастье. И зачастую для этого они заводят новые знакомства. Но, как правило, новое общение обречено на провал. Так как женщина после сорока лет оценивает нового человека умом и видит все его недостатки. Она будет неосознанно сравнивать своего партнера с предыдущим полученным опытом.

Данные действия женщина совершает, так как боится того, что тот, для кого она ранее была необходима, теперь в этом не нуждается. У женщины еще есть энергия, хотя тело уже подводит и стареет.

Когда отпустить ребенка

Нужно отпускать своего ребенка, когда возник рубеж, появились какие-то изменения в его жизни. Обычно взрослая жизнь начинается в восемнадцать лет, когда молодой человек окончил школу, поступил в университет или пошел работать.

Мать в такой ситуации может сказать ему о том, что она полностью доверяет ему и знает, что он сможет со всем справиться. Ну а если возникнут проблемы, то родители всегда рядом, чтобы поддержать и дать совет. Стоит отметить, что не нужно маме самой решать проблемы ребенка. Она может только поддержать его.

Как выйти из кризиса

Дети выросли, как жить дальше? Многие родители задаются этим вопросом. Если родители переживают состояние кризиса из-за взросления ребенка, то процесс выхода будет длительным. Кстати, длительность его также обусловлена и физическими возрастными изменениями у человека.

Но существует хороший способ решения психологической проблемы. Для этого нужно изменить потребность в желании получать внимание ребенка и черпать из этого эмоции, изменить на вклад в себя. Нужно отдавать и вкладывать, а не требовать внимания. Чувство значимости появится, если создавать что-то полезное, красивое, индивидуальное. Тогда старые желания и потребности заменит чувство созидания.

Следующей ступенью для достижения гармонии в себе будет принятие ответственности за то, как проходит жизнь. То, что дети вырастают, не является поводом для опускания рук. Родители должны наполнить свои дни различными делами, общением с друзьями, событиями. Можно обучиться чему-то новому или заняться тем, о чем давно мечтали, но не хватало времени.

Сложно самостоятельно совершить изменения в привычном укладе вещей. Трудно, например, впервые за долгие годы взяться за кисти и краски или начать ходить на йогу, танцы и прочее. Но для того чтобы в дальнейшем получить душевный покой, нужно разорвать свои стереотипы и шаблоны и сделать первый шаг.

Детям плохо

Когда дети вырастают и уходят от родителей, последние чувствуют постоянное волнение. Родители чувствуют страх из-за того, что не могут видеть ежечасно своего ребенка и не знают, что с ним происходит. Для детей также переезд от родителей является психологическим потрясением. Кто-то покидает родной дом в 16 лет, а кто-то позднее.

Взрослые дети могут переносить трудности в новой жизни. Но даже если ребенок жалуется на какие-либо проблемы, не стоит звать его обратно к себе. Необходимо выслушать и дать совет. Не стоит пытаться решить

его проблему самому. Если родители будут решать проблемы и трудности повзрослевшего ребенка, то в дальнейшем он так и не станет самостоятельным.

Для повзрослевших детей и родителей изменения происходят в равной степени. Если родители чувствуют дискомфорт из-за того, что больше не ощущают свою необходимость, то детям непривычно из-за того, что им приходится все делать самому.

Ребенок не справится самостоятельно

Родителям тяжело предоставить возможность совершать ошибки своим детям самостоятельно. Дети вырастают, но родители не спешат им доверять. А такая поддержка может плавно перейти во вмешательство в чужую жизнь.

В трудную минуту лучшей поддержкой для ребенка станет вера его семьи. Если родители продемонстрируют доверие и готовность поддержать, то их ребенок сможет научиться решать различные вопросы самостоятельно. Ему очень важно знать, что у него есть надежный тыл, это дает взрослому ребенку силы не убегать от проблем и действовать самостоятельно.

Если же маму одолевают сомнения и беспокойство, то ей нужно вспомнить о себе. Ведь когда-то и сами родители были молодыми, строили свою жизнь, много раз ошибались, но стали теми, кем сейчас являются. Если родители справлялись со всеми трудностями, то и дети решат проблемы.

Ребенок не звонит

Время летит, дети выросли и разлетелись. Но как обидно бывает матери, когда дети перестают звонить и не приезжают совсем. В новой жизни у них появляется множество забот, обязанности увеличиваются, а еще нужно заводить новые знакомства, учиться, работать. Возможно, они не звонят, потому что у них не хватает времени. И они не понимают еще того, что родители чувствуют боль от того, что их ребенок покинул дом.

Но если у них нет времени на звонок, то это еще не значит, что они не станут брать трубку, когда звонит мама. Ребенок также скучает и всегда будет рад поговорить с родными. Но не нужно превращать телефонные звонки в контроль.

Не о чем говорить

Бывают такие случаи, когда родители чувствуют неловкость и не знают, о чем говорить со своими взрослыми детьми. Для того чтобы взаимоотношения пришли в норму, необходимо начать привыкать к взрослому общению. Нужно относиться к своему ребенку, как к отдельной личности. Также нужно понимать, что общение со временем станет более редким, так как у него появляется множество забот.

Брак родителей

Часто в семьях мужчину и женщину объединяет стремление вырастить детей. И когда дети вырастают, родители чувствуют пустоту и не понимают, что делать дальше со своим браком, ведь чувства единения уже нет. На самом деле, это хорошее время для мужа и его жены. Они смогут заново узнавать друг друга и больше времени проводить вместе. Также это время для того, чтобы вспомнить о своих мечтах и построить планы, для их свершения.

Часто уход детей происходит, когда родители достигают 40-50 лет. Родители еще не старые, но уже и не молодые. И в это время у них может начаться кризис среднего возраста. И мужчина, и женщина думают о том, что лучшие годы жизни были прожиты не так, спутник жизни не тот. В этот период времени каждый родитель может забыть о счастливых моментах жизни.

Особенно тяжело приходится семьям, которые держались из-за счастья ребенка. Например, у них были серьезные проблемы в отношениях, но они постарались их забыть ради ребенка. Малыш в данном случае

становился гарантом существования семьи. После того как он покидает дом, родители остаются в замешательстве, так как их ничего не связывает, и они не знают, что им делать.

В это время происходит множество разводов. Так как "осиротевшие" мама и папа хотят успеть прожить жизнь по-другому до старости. Они мечтают успеть получить новый опыт и не обязательно в новых отношениях. И вот тут, для того чтобы сохранить брак, им нужно постараться найти общее увлечение. Новое общее хобби поможет сблизить родителей во время кризиса. Кризис не будет длиться вечно, и жизнь войдет в русло.

Родители-одиночки

Родителю, который воспитал своего ребенка совершенно один, также тяжело отпустить его в самостоятельную жизнь. Для матерей-одиночек, которые вложили все свои силы в воспитание, уход ребенка становится тяжелым испытанием. Они трудились и экономили для того, чтобы их дитя было не хуже, чем другие. И в момент ухода своего ребенка родители-одиночки начинают чувствовать опустошенность, и думают о том, что они больше не нужны.

Для того чтобы избавиться от негативного чувства, нужно вспомнить о том, что и оставшийся взрослый является личностью, у которой наконец-то наступило время, когда можно заняться самим собой.

Дальнейшая жизнь родителей

Если мама все же полностью вовлекается в жизнь сына или дочери, то, скорее всего, она не смогла отпустить ребенка на эмоциональном уровне. Не стоит пытаться проконтролировать действия детей. То, что дети живут отдельно, не значит, что они каждый день совершают ошибки. Не нужно волноваться о том, что они поели, и звонить по несколько раз в день, спрашивая об этом. Навязчивость только отталкивает. И дети могут начать стыдиться действий мамы и папы.

После того как ребенок покинет родительский дом, он в дальнейшем может сам создать новую семью. А это новый статус для матери и отца. Они в семью примут спутника жизни ребенка. И нужно быть готовым к тому, что общение с ребенком станет довольно редким. Ведь у него будет карьера, увлечения и семья. Он не сможет уделять много времени родным.

Но то, что дочери и сыновья создают свою семью, является положительным моментом в жизни. Они не будут одиноки, у них будут близкие люди, которые помогут в трудную минуту и будут заботиться о них.

А появление внуков – это новое счастье для бабушек и дедушек. Бабушки и дедушки знают о том, как быстро растут дети. Поэтому они станут уделять больше времени своим внукам, чтобы жизнь последних была наполнена счастьем. Ведь свои дети – это первый опыт, в котором семейные пары допускают множество ошибок. А после появления внуков бабушки уже действуют, исходя из первого опыта.

Всю нерастраченную любовь они дарят новому поколению. Часто от бабушек и дедушек можно услышать о том, что они не помнят своих детей маленьких. Но помнят о каждом новом шаге, первой улыбке своего внука или внучки.

Обратный процесс

После рождения детей родители занимаются их обучением и воспитанием. Мама и папа стараются окружить своих малышей заботой и оградить их от болезней. Родители обучают всему, что умеют сами. А после взросления чад происходит обратный процесс. Жизнь циклична и все возвращается обратно. Жизнь проходит, наступает старость.

Дети меняются местами со старенькими родителями. Теперь они начинают заботиться о своих родителях. Также они учат новому, пытаются оградить от болезней. В этот момент родителям нужно с благодарностью принять заботу. Если действительно дети могут помочь, а родителям необходима помощь. Например, старенькая мама

не могла разобраться в новом телефоне. Сын посмотрел, удивившись, но сказал: "Ничего страшного, я помогу, и ты разберешься во всем". И мать вспомнила момент из жизни, когда уже она обучала сына пользоваться часами. И в мыслях у женщины появилась мысль: "А я была настолько же терпеливой?".

Заключение

В преклонном возрасте родители думают: "Как быстро наши дети повзрослели!". Это правда, жизнь быстротечна, поэтому нужно уделять время для детей, пока они малы. Пока их можно носить на руках, нужно это делать. Пока они играют в игрушки, нужно давать им эту возможность. Пока они верят в сказки, нужно сотворить для них ее. Ведь, повзрослев, они с благодарностью будут вспоминать счастливое детство. Все нужно делать вовремя.

Уже в подростковом возрасте множество детей стараются вести себя как взрослые, и не любят родительскую опеку. Чем старше становится ребенок, тем сильнее он отдаляется от родителей. Нужно быть готовым к тому, что наступит момент, когда ребенок покинет дом. В этот период времени необходимо заняться собой, заниматься каким-либо хобби, наладить отношения с друзьями. Деятельность поможет пережить кризис.

Взросление детей не является проблемой. Ребенок, хоть и становится старше, все равно нуждается в родительской поддержке и совете. Поэтому после ухода ребенка не нужно думать о том, что мама и папа стали не нужны. Родители - самые близкие люди для любого человека, и не важно, сколько ему лет.

Когда родители состарятся, произойдет смена ролей. Дети станут заботиться о них. В этот момент не стоит отказываться от помощи и стыдиться своей беспомощности. Мама и папа заслуживают внимания своего ребенка. Нужно принимать любую помощь детей с благодарностью, если она действительно нужна.

Айгуль Баширова
https://psychbook.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5046/