

detkityumen.ru

"Синдром пустого гнезда. Как отпустить ребёнка с легким сердцем" - прямой эфир проекта "Факультет осознанного родительства"

24 ноября 2021 года на инстаграм канале [@detkityumen.ru](https://www.instagram.com/detkityumen.ru) состоялся шестой прямой эфир семинара проекта "Факультет осознанного родительства" на тему: "**Синдром пустого гнезда. Как отпустить ребёнка с легким сердцем**".

Мы поговорили с директором АНО ДПО "Академия психологической практики" психологом **Милей Ибрагимовой**.

Ключевые моменты прямого эфира:

Рано или поздно наши дети вырастают и покидают семейное гнездо, уезжая на учебу, выходя замуж или поженившись, и начинают строить уже свое гнездо.

До окончания школы, как правило, вся жизнь родителей вертится вокруг ребенка, они организуют его школу кружки и другие дополнительные занятия.

Когда ребенку исполняется 18 лет, некоторые из них уезжают от родителей на учебу в другой город.

В некоторых семьях дети остаются учиться в своем городе и такие семьи не испытывают больших переживаний.

Почему у родителей в этот момент (или перед наступлением отъезда) подступает тревога?

Многие родители ощущают грусть, опустошенность, жалуются, что ничего не хочется. Почему так происходит?

Потому что жизнь, которая до этого была "подчинена" жизни ребенка, вдруг лишается этого самого главного - РЕБЕНКА.

Если вы ощущаете растерянность, не можете определить смысл своей дальнейшей жизни, боитесь встретиться с одиночеством, можно обратиться к специалистам.

Кроме этого, когда мы всю свою жизнь подчиняем ребенку, то он также тяжело переживает этот разрыв, свой отъезд в другой город.

Одна из ошибок родителя - пытаться остановить отъезд, уговаривают ребенка "удерживать" рядом с собой.

В этих случаях ребенок "платит" тем, что он не разворачивается по-настоящему в сторону своей жизни, он занимается тем, что обслуживает жизнь родителя.

На самом деле - столкнуться со всеми переживаниями - это нормально. Этот кризис не навсегда. (Этот период продолжается, как правило, от 3-х месяцев до полугода, затем наступает адаптация и принятие жизни без ребенка).

В этот период важны новые впечатления, диалоги с супругом о своих чувствах, получение эмоциональной поддержки от партнера.

Важно пережить и осознать эту утрату: утрату ежедневной близости, утрату проявления вашей заботы.

Можно оценивать ситуацию через положительный фильтр: меньше траты на продукты, больше свободного времени для увлечений, для себя.

ВАЖНО! Начать готовиться сейчас к тому, когда ребенок, возможно, уедет. Подумать, а что в центре моей жизни. А как это, если в центре моей жизни буду я, а не моя семья, мои дети или моя работа.

Необходимо научиться быть интересным себе, быть другом себе, уметь любить себя, уметь ставить себя во главу угла - это позиция человека взрослого. А если вы являетесь взрослым человеком, то любой кризис вы будете переживать без особых последствий.

ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА

Семинар "Синдром пустого гнезда. Как отпустить ребёнка с легким сердцем" прошел в рамках курса прямых эфиров проекта ["Факультет осознанного родительства"](#)

Организаторы и партнеры проекта

*Проект реализуется совместно с [АНО "Территория осознанного родительства "Детки!"](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5048/