

### **Советы родителям: переезд ребенка**

Чтобы человек стал самостоятельным и взрослым, ему надо учиться принимать собственные решения, претворять их в жизнь, набивать шишки, пробовать заново и нести ответственность за свои поступки.

Часто родители культивируют в детях чувство вины, сознательно или нет, постоянно напоминая, насколько те обязаны им за все, что они для них сделали. Но дело в том, что наши дети ничего нам не должны. Они не обязаны соответствовать нашим ожиданиям или скрашивать наше одиночество.

Вместо того чтобы пытаться выстроить чужую жизнь, надо заняться своей. Вспомните о том, что у вас есть свои интересы, увлечения, потребности, мечты. Ищите в себе то, что вас поддерживает и вдохновляет. Покажите на собственном примере, как интересно и красочно можно жить.

1. Подготовьтесь к переезду ребенка – убедитесь, что он умеет готовить хотя бы простые блюда, стирать и гладить одежду, знает, как передавать показания счетчиков и платить за коммунальные услуги. Хотя многое приходит с опытом, важно обсудить с детьми все эти нюансы, чтобы они не оказались беспомощными.
2. Подумайте над тем, как вы будете поддерживать связь с ребенком – телефонные звонки, смс, видеосвязь. Важно обговорить с сыном или дочерью и время звонков, их количество. Не стоит звонить каждый час и стараться выведать каждую детали жизни, это может привести к излишней тревожности ребенка и как следствие, к желанию минимизировать контакты с вами!
3. Для детей важно знать, что они в любом случае могут обратиться к своим родителям и получить поддержку, принятие, а не упреки и обвинения. В это период сложно и родителям и детям, важно научиться словесно давать поддержку друг другу. Выбирайте те темы, которые интересны и вам и ребенку – так будет легче справиться с тревогой.
4. Как бы вам не было сложно, позвольте ребенку совершать свои ошибки. Так он приобретет опыт решения проблем, уверенности в собственных силах прибавится. Интересуйтесь его успехами, советы старайтесь давать только тогда, когда ребенок сам попросит вас об этом. Сыну или дочери важно знать, что вы примете любое его решение.
5. Вспомните о себе и о своем супруге. Выпишите список своих любимых занятий, интересов и старайтесь их воплотить в жизнь. Ребенку будет куда легче и радостнее знать, что родитель не переживает за него круглыми сутками, а занимается интересным делом, про которое можно будет поговорить.

Начало самостоятельной жизни ребенка («Симптом опустевшего гнезда») – это психологическая проблема, которая затрагивает в первую очередь женщин и проявляется в чувстве глубокой грусти из-за того, что дети покидают родительский дом. Не бойтесь просить о помощи друзей, обращайтесь за консультацией к психологу, если чувствуете, что не справляетесь. Просить о помощи не стыдно, это поможет вам построить более глубокие и доверительные отношения с вашими повзрослевшими детьми.