

Сепарация ребенка и синдром опустевшего гнезда

Тема переезда ребенка от родителей тесно связана с двумя подтемами: синдромом опустевшего гнезда и сепарацией от родителей.

Сепарация: финансовое, ценностное, функциональное и эмоциональное отделение ребёнка от родителей.

Возрастные этапы процесса сепарации от родителей:

1. Рождение.
2. Кризис 3х лет. Л.С. Выготский описывает этот кризис как «семизвездье симптомов» (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протестность, обесценивание, деспотизм). Характерные симптомы кризиса: стремление к самостоятельности, нетерпимое отношение к опеке взрослого; острая аффективная реакция на критику в свой адрес со стороны значимых близких; острая потребность в оценке взрослого.
3. Подростковый кризис. С одной стороны, противостояние миру взрослых, с другой — потребность в принятии, признании взрослыми и перестройке отношений «на равных», возникновение чувства взрослости. В конечном итоге необходимая интеграция помогает подростку в будущем приобрести умение противостоять любому авторитету и в то же время выстраивать отношения с позиции «на равных».

Сепарация от родителей не происходит одномоментно; этот процесс развернут во времени, включает в себя определённые возрастные этапы, на каждом из которых решаются специфические задачи взросления.

Виды сепарации

Эмоциональная. Ребёнок совершает действия необдуманно, под влиянием эмоций. Например, ему не нравится шапка, которую предлагает мама и он противится её надевать. Ребёнок отстаивает своё мнение, которое отлично от взглядов родителей.

Ценностная. Проявляется, как правило, в подростковом возрасте. У ребёнка появляются свои взгляды на жизнь. Он имеет личное мнение, которое не сходится с родительским. У ребёнка своя шкала ценностей и он не боится перечить взрослым.

Практическая. Ребёнок способен самостоятельно позаботиться о себе. Он может купить еду, приготовить себе обед, постирать одежду. Он может прожить один без родителей.

Конфликтная. У ребёнка и родителей свои взгляды на жизнь и они не совпадают. В результате разномыслия возникают конфликты. Они могут привести к тому, что ребёнок разрывает отношения с родными и уходит из семьи. Подобное случается, как правило, в подростковом возрасте.

Бывают случаи, когда родители сознательно или неосознанно замедляют процесс сепарации. Порой взрослые слишком сильно переживают за детей и стараются отгородить их от проблем. Такая забота негативным образом сказывается на психологическом развитии личности.

Факторы, которые влияют на сепарацию:

Конфлюэнция. Между детьми и матерями существует очень сильная связь. Она строится на взаимном доверии и уважении. Матери кажется, что она понимает желания своего ребёнка, а тот, в свою очередь, соглашается с её мнением и не пытается что-то делать по-своему;

Повышенная тревожность. Родители верят, что в окружающем мире много опасностей, в которые обязательно попадет чадо. Они стараются подложить везде соломки или даже сами решать проблемы за ребенка. Самостоятельно действовать он боится, постоянно советуется с родителями;

Нереализованность родителей. Если мать или отец ничего не добились в жизни, они будут постоянно заставлять своих детей реализовывать свои желания. Те мечты, которые родители не смогли воплотить в своей жизни сами;

Неуверенность. Если родители не уверены в собственных силах, то им кажется, что их ребёнок также не сможет ничего добиться. Взрослые слишком критично относятся к любым поступкам своих детей и сдерживают их стремление к самостоятельности;

Боязнь разочарования. Родителям кажется, что ребенок ничего не сможет достичь в этом мире самостоятельно; в силу опыта стараются давать наставления ребенку; уберечь от ошибок, которые сами совершили в жизни.

Признаки не пройденной сепарации:

Родители постоянно дают ребенку советы, что ему делать, как выглядеть, что исправить в своем поведении. Если не слушает – обижаются или конфликтуют.

Родители продолжают давать ребенку деньги – платят за еду, квартплату, по кредитам.

Повзрослевший ребенок склонен «убегать» от отношений: не умеет их стоять на долгий период.

Постоянная потребность получить право на поступок, неспособность принять решение самостоятельно, а также получить одобрение или оценку за совершенный поступок.

Склонность к зависимому поведению: не только к ПАВ, но и в отношениях с людьми.

Синдром опустевшего гнезда

Красивое, поэтичное название одного из самых сложных периодов семейной жизни: выросшие под надежным крылом родительской любви и заботы дети начинают взрослую, самостоятельную жизнь, а родителям приходится строить свою жизнь уже совсем в других, непривычных для них условиях.

Согласно исследованию к возникновению синдрома располагают следующие **факторы**:

1. Культурные нормы и обычаи
2. Идентификация себя только как родителя (особенно у женщин);
3. Чувство утраты контроля над детьми (особенно у мужчин);
4. Если в семье есть только один ребенок;
5. Недостаток общественной поддержки;
6. Чувство, что дети покидают дом слишком рано или поздно, по сравнению с культурными нормами общества;
7. Если родители еще в довольно молодом возрасте, когда ребенок уезжает;
8. Переживания за безопасность ребенка вне стен родительского дома.

Симптомы «синдрома опустевшего гнезда» следующие:

- Состояние грусти
- Истерики
- Бессонница или беспокойные сны
- Чувство, будто потеряли цель в жизни
- Трудности с концентрацией
- Невозможность подняться с постели по утрам
- Раздраженность
- Депрессия.

Как родителям пережить синдром опустевшего гнезда:

- Вспомните, что вы не только родители, но еще и пара. Уделяйте время отношениям с супругом, заново узнавайте его, обсуждайте интересные вам двоим темы не только про детей.
- Оценить появившееся время на отдых. Теперь можно лечь спать в 9 вечера или в 2 ночи. Почитать книжку или поехать отдыхать одному/ с партнером. Как вам захочется.
- Найти и оценить плюсы нового положения. Сокращение расходов на еду и электричество. Можно копить деньги на новый отдых и не убирать каждый день беспорядок в доме...
- Поддерживать связь с детьми. Пробуйте находить с детьми темы по интересам – поверьте, с повзрослевшим сыном или дочерью это делать очень увлекательно! Так вы можете взаимно обогащать друг друга уже на равных позициях.
- Переключить фокус внимания на себя. Раньше много времени уходило на воспитание ребенка, сейчас же есть время посмотреть на себя – вспомните, что вы раньше любили делать и потихоньку претворяйте это в жизнь.