Синдром опустевшего гнезда: что делать, когда дети выросли?

Это случилось: ваши дети выросли. Те, кому вы посвящали большую часть своего времени, те, о ком вы заботились, о ком беспокоились, кого вдохновляли, кого учили, отдавали всю вашу любовь и тепло в последние 18 (или около того) лет, выросли и вылетели из родительского гнезда. Возможно, вы совсем не были к этому готовы, но теперь в вашей жизни началась новая стадия. Теперь вы родитель взрослого человека. Многие родители принимают эти изменения относительно легко, другим перестроиться очень непросто.

Родительство было вашей основной ролью на протяжении многих лет. И хотя вы не перестали быть родителем, когда ваш ребенок покинул родительский дом, динамика взаимоотношений изменилась. Если ваша идентичность была построена на роли отца или матери, опустевший после переезда ребенка дом, скорее всего, вызывает у вас ощущение потери, тревоги, сожаления и грусти.

Это может быть достаточно тяжело и больно, но если вы пройдете этот этап успешно, то обязательно научитесь любить вашу новую жизнь. Но прежде вам предстоит сделать две вещи. Первая – принять тот факт, что ваш ребенок теперь взрослый человек, и выстроить с ним взрослые отношения. Второе – научиться жить в доме без детей и вновь обрести свободу.

Как выстраивать взаимоотношения со взрослым ребенком

Возможно, вам трудно принять тот факт, что ваш ребенок вырос, ведь, кажется, только вчера вы впервые привели его в школу. Но, чтобы помочь ему стать успешным взрослым, вам необходимо перестроить ваши отношения и перестать относиться к нему как к ребенку. Вот несколько рекомендаций, как это сделать:

Уважайте те границы, которые устанавливает ваш ребенок

Именно сейчас ваш сын или дочь становятся взрослыми людьми. Скорее всего, первое, что они сделают – это попытаются насладиться приобретенной свободой. Это означает, что они не будут отчитываться перед вами и сообщать, во сколько они придут домой после вечеринки. Вполне возможно, в их планы не входит звонить вам каждый день. Может быть, они решат провести праздники в компании друзей, а не с вами. И весьма вероятно, что они сами будут решать, как им тратить свои первые заработанные деньги.

Это может быть очень сложно, но вы должны уважать их желания. Если они не хотят разговаривать с вами каждое утро перед работой или учебой – это их выбор. Если вы попытаетесь принудить их к чему-либо, надавить на чувство вины или стыда, то единственное, чего вы добьётесь от своего ребенка, - это отчуждение. Вы можете не соглашаться с теми границами, которые он устанавливает, но если вы будете постоянно их нарушать, велика вероятность, что вам не удастся сохранить хорошие отношения.

Высказывайте свое мнение, только когда вас просят

На протяжении многих лет вы могли влиять на те решения, которые принимал ваш ребенок. Возможно, вы даже принимали все решения за него. Скорее всего, вам тяжело смириться с тем, что теперь у него своя жизнь, и он сам принимает решения относительно своей жизни. Конечно же, ваш ребенок столкнется с новыми для него ситуациями и ему потребуется искать из них выход. Позвольте ему самому управлять своей жизнью. Не высказывайте свое мнение до тех пор, пока ребенок сам не попросит вас об этом.

Если он делится с вами какой-то волнующей его ситуацией, и вы чувствуете, что ваш совет может ему помочь, спросите его: «Ты хочешь услышать мое мнение?». Если он ответит, что нет, будьте готовы оставить его при себе. Навязывая свое мнение и высмеивая решения вашего ребенка, вы только разрушаете ваши отношения.

Наслаждаться новой жизнью

Вы так привыкли к шуму, который создавали ваши подростки, что быть в тишине для вас очень странно. На протяжении многих лет вы уговаривали ребенка убраться за собой, а теперь вам даже не хватает того беспорядка. Вы совершенно не ожидали, что будете скучать по тем вещам, которые вас раздражали. Но, вместо того, чтобы фокусироваться на печали, давайте рассмотрим позитивные стороны вашей новой жизни.

Вы провели много лет, воспитывая вашего ребенка. И вы преуспели в этом настолько, что он смог покинуть ваш дом и перестать зависеть от вас. Поздравляем! Это означает, что вы были хорошим родителем, вам удалось превратить ребенка в сознательного человека. Да, отпустить его – непросто. Но вас ждет новая жизнь. Все те занятия, которые вы откладывали из-за нехватки времени и необходимости заботиться о детях, теперь доступны вам.

Вспомните о своих старых увлечениях

Большинство родителей отказываются от некоторых из своих хобби, когда у них появляются дети. Это может быть спокойное чтение по вечерам, игра на гитаре, посещение винных дегустаций или катание на горных лыжах. Вспомните пару таких занятий. Сейчас самое время вернуться к ним.

Найдите новое хобби

Возможно, вас больше не увлекает ничего из того, чем вы занимались раньше. Это означает, что сейчас самое время попробовать себя в чем-то новом. Подумайте, чем вы всегда хотели заняться, но не занимались из-за нехватки времени? Что это: путешествия, танцы или занятия керамикой? Самое время увлечься чем-то новым.

Добавьте романтики в ваши отношения

Возможно, роль родителей настолько поглотила вас и вашего супруга, что вы совсем забыли о том, каково это – быть парой. Самое время вспомнить об этом. Вам больше не нужно прятаться за закрытыми дверями, спешить домой после работы, чтобы сделать математику с ребенком или находить няню, чтобы уехать на выходные. Вспомните, что вы

и ваш партнер любили делать вместе до того, как у вас появился ребенок. Теперь вы можете насладиться вашими отношениями на новом уровне. Это отличный шанс провести второй медовый месяц.

Не спешите кардинально менять свою жизнь

Сейчас вы испытываете целый спектр различных эмоций. Возможно, вам хочется продать свой дом и переехать жить в теплые страны или устроиться на вторую работу, чтобы заполнить освободившиеся часы. Постарайтесь осознать свои эмоции прежде, чем предпринимать попытки кардинально поменять свою жизнь.

Переходные периоды в жизни – это всегда сложно. Если опустевшее гнездо вызывает у вас чувство тоски, печали или тревоги, с которыми вам тяжело справляться, возможно, стоит обратиться за профессиональной помощью.

Оригинальная статья: Julie K. Jones, - How to Cope with a Newly Empty Nest: Tips and Strategies for a Smooth Transition, PsychCentral, January 2019

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, семья, карьера, брак, партнер, взрослые дети, родители, возрастная психология, синдром опустевшего гнезда

Источник фото: unsplash.com

