**Как пережить "синдром опустевшего гнезда"**

|  |
| --- |
|  У всех родителей рано или поздно наступает период, когда повзрослевшие дети становятся самостоятельными и покидают родительский дом. Дети могут уехать на учебу, завести семью или переехать в другой город в связи со сменой работы. Так или иначе они начинают свою самостоятельную жизнь, и родители остаются предоставленными сами себе.  У родителей в таком случае нередко наступает состояние, которое психологи называют «синдромом опустевшего гнезда». Не только дом, но и вся жизнь кажется им внезапно опустевшей. Особенно тяжело этот период переживают женщины.**Ощущение бессмысленности существования** Обычно «синдром опустевшего гнезда» затрагивает людей в возрасте от 38 до 45 лет, как раз в то время, когда человек переживает «кризис среднего возраста», которому характерны переоценка жизненных ценностей и наплыв сомнений в правильности жизненного курса. Освобождение от родительских обязанностей может вызывать депрессию и отсутствие будущего. В это время в организме женщины начинаются первые признаки возрастных изменений, появляется страх надвигающейся старости. Это служит благодатной почвой для роста неуверенности в себе, переживания страха собственной ненужности и ощущения потери смысла жизни. Некоторые другие трудности типа развода, переезда, менопаузы, заботы о стареющих родителях совпадает со временем, когда «гнездо» пустеет. Таким образом, кризисные ситуации могут «накладываться» друг на друга, усиливая ощущение потери. Это ощущение становится настолько глобальным, что полностью затмевает осознание того, что у вас, наконец-то, появилась возможность для обретения новых точек приложения своей энергии.**Изменения в системе брака** В период отъезда детей из дома происходит резкая перестройка всей семейной системы. Если отношения в браке теплые, уважительные, то чувство одиночества из-за отсутствия детей сплачивает супругов и заставляет их искать опору друг в друге. Если же нет ни любви, ни уважения, муж и жена становятся ненужными друг другу. Раньше конфликты в семье могли сглаживать или даже брать на себя дети. Сейчас супруги вынуждены повернуться лицом друг к другу и выяснять отношения вдвоем. Чувство одиночества заставляет их испытывать раздражение друг к другу. Начинаются взаимные упреки, скандалы, отчуждение. Значительная волна разводов приходится на возрастной период 40-45 лет. Однако, если рядом с мужчиной находится заботливая, понимающая, не поглощенная только бытовыми вопросами женщина*,* то пара проходит это испытание значительно легче.**Как принять ситуацию** В первую очередь примите тот факт, что грустить иногда о своем ребенке — это вполне нормально. Здесь главное — не утратить интерес к жизни. Не стоит трактовать ребенка, как вещь, которую можно иметь или не иметь. Детей надо воспринимать как личностей — с их достоинством и правом жить своей жизнью. Посмотрите на свою жизнь под другим углом. Вы благодаря своим трудам и бессонным ночам вырастили своего ребенка. Чем это не повод гордиться собой? Вы в полной мере реализовали себя в качестве матери и перед тем, как примерить на себя образ бабушки, возьмите небольшую паузу, чтобы пожить для себя. Сейчас Вы находитесь в возрасте зрелого интеллекта, приобретенного жизненного опыта, еще достаточно крепкого здоровья, в возрасте для самореализации и удовлетворения своих склонностей и интересов. Важно видеть не ограничения, а открывающиеся перед Вами возможности, которые дают жизненный опыт и приобретенный социальный статус. Чем больше у вас впереди профессиональных и личных планов и возможностей для развития, тем безболезненнее и конструктивнее вы переживете «синдром опустевшего гнезда». Многие люди в это время, вырастив детей, открыли свое дело, стали заниматься научной работой или преподавать, занялись общественной деятельностью, стали путешествовать, нашли для себя новые хобби и увлечения, развили свои художественные способности.**Рекомендации семейным парам** После отъезда ребенка из дома проявите терпимость и мудрость друг к другу. Старайтесь увидеть в партнере хорошее и поменьше обращать внимание на недостатки. Женам рекомендуется обратить внимание на мужей. Больше общайтесь друг с другом, посвящайте друг друга в детали своей жизни. Заведите себе домашнего питомца. Кроме обретения новых эмоций Вы сможете расширить круг своих знакомых и область общих интересов. Если же в семье нет единства интересов, то самое время их поискать. Выделите время и узнайте друг у друга о том, чем Вам хотелось бы заниматься сейчас.**Что делать одиноким родителям?** Одинокому родителю пережить отъезд ребенка намного тяжелее. У таких родителей особенно сильна потребность компенсации. Они могут продолжать «цепляться» за взрослое чадо, стремясь всячески участвовать в его жизни. Нужны немалые воля, любовь к ребенку и самоконтроль, чтобы не создать себе из дочери или сына «психологического супруга», «развод» с которым окажется не под силу. Легче с проблемной справляются те, кто вел и ведет активную социальную жизнь, имеет друзей и подруг, увлечения. Им легче удается «перенос акцентов». Однако, общий подход остается тем же самым: дети — не вещь, и мы должны уважать их право на взросление и самостоятельную жизнь. Сначала следует разобраться со своими чувствами после пережитых потрясений. Прислушайтесь к себе, узнайте, чего Вы хотите и в чем нуждаетесь. Вспомните, чем Вам нравилось заниматься раньше, но на что у Вас не было времени. Впустите в свою жизнь новые события: займитесь йогой, медитаций, сходите к психологу — все это поможет Вам быстрее справиться со стрессом.  Многие женщины направляют свои силы в развитие профессиональных навыков, на поиск «второй половинки». Уделите внимание своему здоровью. Посетите врача, съездите в санаторий, позвольте себе больше отдыхать. Многие женщины, пережившие данный кризис, отмечали, что сейчас чувствуют себя более уверенно, чем в молодые годы, и наслаждаются жизнью гораздо больше.**Новое виденье** Смотрите на будущее не как на пустое, ничем не заполненное время, а как на неизведанный, не открытый прежде путь. Если Вам угодно, можете считать, что Вы прожили одну часть жизни, и у Вас впереди еще одна часть жизни! Чем Вы наполните ее — зависит от Вас. Учитесь получать удовольствие от того, что у Вас есть возможность пожить для себя. Пробудите в себе интерес к происходящему, и тогда Ваша жизнь наполнится новым содержанием. |

Каждый человек может столкнуться с ситуацией, которая выбивает из привычного ритма, кажется непереносимой и неразрешимой. В подобных ситуациях народная мудрость советует найти сопереживающего собеседника и «излить ему душу».

Такой собеседник теперь есть!

**Звоните по телефону доверия – 170**

А также можете обратиться в ГУ «ТЦСОН Новогрудского района»

 **Адрес:** **г. Новогрудок, ул. Ленина, 59**

 **Тел. 4-24-35**