


*Синдром опустевшего
гнезда*





Подготовили

Шарапенда Кристина
Павлова Кристина
группа 230319

Преподаватель:
магистр пед. наук
Кецко Татьяна Викторовна

Синдром опустевшего гнезда – что это ?
Основными симптомами выступают ?
Как этого избежать ?
Что делать, если вы переживаете синдром
опустевшего гнезда?



Когда наши дети вырастают, становятся самостоятельными, уезжают на учебы в другие города, заводят свои семьи - это, безусловно, радостный период в жизни каждого родителя. Однако у этой ситуации есть другая сторона медали - по достижении выросшими детьми самостоятельности, иногда у родителей возникают переживания, которые принято называть синдромом опустевшего гнезда.



**Синдром опустевшего гнезда - это
тяжелые переживания страха,
одиночества и подавленности у
родителей, когда их дети
вырастают и начинают
самостоятельную жизнь.**



Основными симптомами выступают

Апатия

Депрессия

Раздражительность

Бессонница и прерывистый сон

Постоянное чувство грусти и одиночества

Как этого избежать?

По большому счету - никак. Все зависит от сложившихся отношений в семье и особенностей личности каждого члена семьи. Кто-то переживает подобные расставания спокойно, а кто-то крайне эмоционально. И оба варианта являются нормой, здесь нет какого-то определенного правильного и неправильного поведения.

Если вы чувствуете состояние грусти и одиночества после отделения детей в самостоятельную жизнь, то пересиливать себя и радоваться через силу не стоит, это не работает. Иногда лучше пережить и принять эти чувства, они совершенно нормальны.



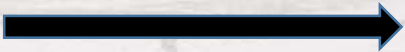
Что делать, если вы переживаете синдром опустевшего гнезда?

- Самое первое, что вы должны уметь делать - это **поддерживать в голове позитивный настрой**. Здесь надо уточнить, что именно поддерживать, а не силой замещать переживания грусти и апатии на искусственную радость и позитив. Пусть будет грустно, пусть одиноко, но сохраняйте в душе желание жить, маленькую искорку позитива. Со временем эта искорка разгорится снова, когда вы адаптируетесь к новому образу жизни.




- **Не бойтесь просить о помощи**, разговаривайте с близкими людьми. Поверьте, большинство людей могут понять это состояние, даже если никогда его не испытывали. Самое главное - не закрываться от окружения и сохранять прочные социальные контакты.





• **Вспомните о своих потребностях** и ни в коем случае не прекращайте свои любимые занятия. Вспомните и запишите все свои желания, которые не удалось реализовать по каким-то причинам. Теперь, когда ваш ребенок вышел в самостоятельную жизнь, у вас есть время на свои занятия и дела. Конечно, сразу переключить фокус внимания на свою жизнь не получится, но делайте маленькие шаги в эту сторону и постепенно придете к этому результату. Потому что если продолжать жить жизнью своего взрослого ребенка - это может вызвать отторжение с его стороны

• Не менее важно **постараться разобраться со своими чувствами** на фоне этой ситуации. Прислушайтесь к себе, постарайтесь понять, что вы хотите от будущего, что вас будет радовать и приносить вам ощущение счастья? И никогда не забывайте, что вы не одиноки, просто ваши дети выросли и их ждет новая замечательная жизнь, наполненная радостными впечатлениями



Успокойте себя и своего ребенка



Ребенок, покидающий дом родителей, также испытывает стресс. Донесите до ребенка, что у него всегда есть дом, в котором ему рады. Это поможет ему стать более уверенным и спокойным — он будет знать, что всегда может вернуться домой. Дайте ребенку знать, что если он передумает уезжать сейчас, он может спокойно остаться, потому что дома его любят и поддерживают. Это не значит, что вы должны финансово обеспечивать взрослых детей, это значит, что ребенок в любой жизненной ситуации может прийти к вам за помощью, поддержкой и безопасностью.

Научная статья

- <https://www.psychologies.ru/standpoint/sindrom-pustogo-gnezda-kak-otpustit-detey-roditelyam-odinochkam/>

Психологические статьи

- <https://zsa.delo.ua/do/sindrom-pustogo-gnezda-kak-perestat-chuvstvovat-353452/>
- <https://zen.yandex.ru/media/id/5dc88717a02e001559b67870/sindrom-opustevshego-gnezda-sovety-psihologa-5e7b353d1b356e4e6a1518d1>

Статьи из журналов

- <https://www.vinograd.su/family/detail.php?id=44832>
- <https://natali.ua/magazine/66274/>



Спасибо за
внимание!

