

Как пережить «вылет птенца из гнезда» (рекомендации родителям)

Уважаемые родители старшекласников! Время летит быстро и скоро ваши «птенчики вылетят из гнезда». Хотим мы того или нет, но мы растим детей для того, что они выросли и были способны уйти от нас – это касается и кровных, и приемных детей. С любым ребенком рано или поздно придется проститься, и это очень важное событие и в его жизни. И в жизни семьи. Как подготовиться к этому, психологически сложному моменту?

- К сожалению, многие из нас не умеют прощаться, — мы стараемся избежать этого момента и скрыть его от детей, делаем вид, будто ничего особенного не происходит. Это не помогает пережить расставание, выразить свои чувства и принять необходимость разлуки. Сообщение, которое получает ребенок от поспешного и прохладного прощания — “ты уезжаешь, ну и ладно”.
- Нередко встречается и противоположный случай – родитель или воспитатель воспринимает прощание с ребенком как конец своей жизни. Такой человек обычно «живет ради ребенка», у него нет других интересов и близких отношений, он делает ребенка центром своего мира и панически боится остаться наедине с собой. Нередко он готов любой ценой удержать ребенка – болеет, демонстрирует свою беспомощность или прививает беспомощность ребенку, дискредитирует в глазах ребенка цель, ради которой стоило бы покидать дом (учебу в другом городе, создание собственной семьи и т.д.). Уйти из такой семьи ребенок может обычно только ценой полного разрыва отношений. Бывает родителям, особенно мамам, очень трудно «оторвать от сердца» своего ребенка, в которого он вкладывал столько сил, души, времени. И родитель продолжает держать около себя своего взрослого ребенка, осуществляет гиперопеку над ним. Это не просто мешает формированию зрелой личности ребенка, но часто провоцирует зависимое и созависимое поведение взрослого сына или дочери и его матери.
- Умение прощаться необходимо для каждого родителя – как кровного, так и замещающего. Это умение выразить свои чувства при разлуке и помочь их выразить ребенку, умение отпустить ребенка, но сохранить с ним связь и быть готовым ему помочь.
- Любое расставание содержит элемент боли. Насколько сильна боль – зависит и от степени привязанности, и от причины, по которой происходит расставание, и от сопутствующих чувств – ревности, вины, обиды, разочарования.
- Если говорить о приемном ребенке - расставание может воскресить у него прошлые воспоминания о разлуках и утратах. Это может повлиять на их поведение, настроение, взаимоотношения. Например, ребенок, у которого расставание с кровной семьей было связано с чувством вины, может чувствовать себя виноватым и уходя из дома замещающего родителя. Ребенок, которому обещали, что он будет видеться с кровными родителями, но они так и не пришли ни на одно свидание, с недоверием воспримет обещания замещающего родителя встречаться и проводить вместе время. Замещающий родитель, который пережил болезненное расставание с собственным ребенком или потерю ребенка, может очень тяжело переживать необходимость расставания с ребенком, которого он воспитывал, стремиться удержать его всеми способами.
- Ребенок, который уходит из семьи, тоже боится и волнуется, даже если делает это по своему желанию. Замещающие родители должны помочь ему выразить свои чувства, получить опыт человеческого, теплого прощания, придать ему уверенности. Ребенок должен услышать примерно следующее: “Удачи тебе, мы будем по тебе скучать. Ты всегда был и будешь очень важным для нас человеком”.
- Еще одно важное сообщение, которое должен получить ребенок – разлука не обязательно означает полный разрыв. Можно не жить в одном доме, но встречаться, звонить, писать, поздравлять с праздниками и т.д. Важно при расставании обсудить с ребенком, как будут складываться ваши дальнейшие отношения.
- Семья может отметить это событие некоторым ритуалом. Это может быть совместная прогулка по любимым местам, чаепитие, составление фотоальбома в подарок ребенку и т. д. Однако следует иметь в виду, что ребенок с травматичным прошлым опытом порой может трактовать наши действия совершенно неожиданным образом. Например, решит, что торт испекли потому, что все очень рады его уходу.
- Следует иметь в виду, что уход ребенка переживается всей семьей. Если из семьи уходит единственный или самый младший ребенок, оставшиеся могут пережить «синдром пустого гнезда», который сопровождается апатией, сниженным настроением, мыслями о том, что теперь незачем торопиться домой, печь пирог, наряжать елку. Поэтому замещающему родителю следует предвидеть последствия разлуки не только для ребенка, но и для своих

детей, супруга, бабушки с дедушкой и т. д. Им может понадобиться ваша моральная поддержка.

Уважаемые родители! Как бы не было волнительно это событие «вылет птенца из гнезда», какие переживания не приходилось бы претерпевать родителям - помните, что это важный шаг ребенка в самостоятельную жизнь! Помогите ему сделать его грамотно!

Любчак Любовь Петровна,
педагог-психолог