

Позволить
уйти







The Washington Post

FRIDAY, OCTOBER 30, 2009

Washington



Do un

Congress es inquiry



Определение





Признаки синдрома опустевшего гнезда

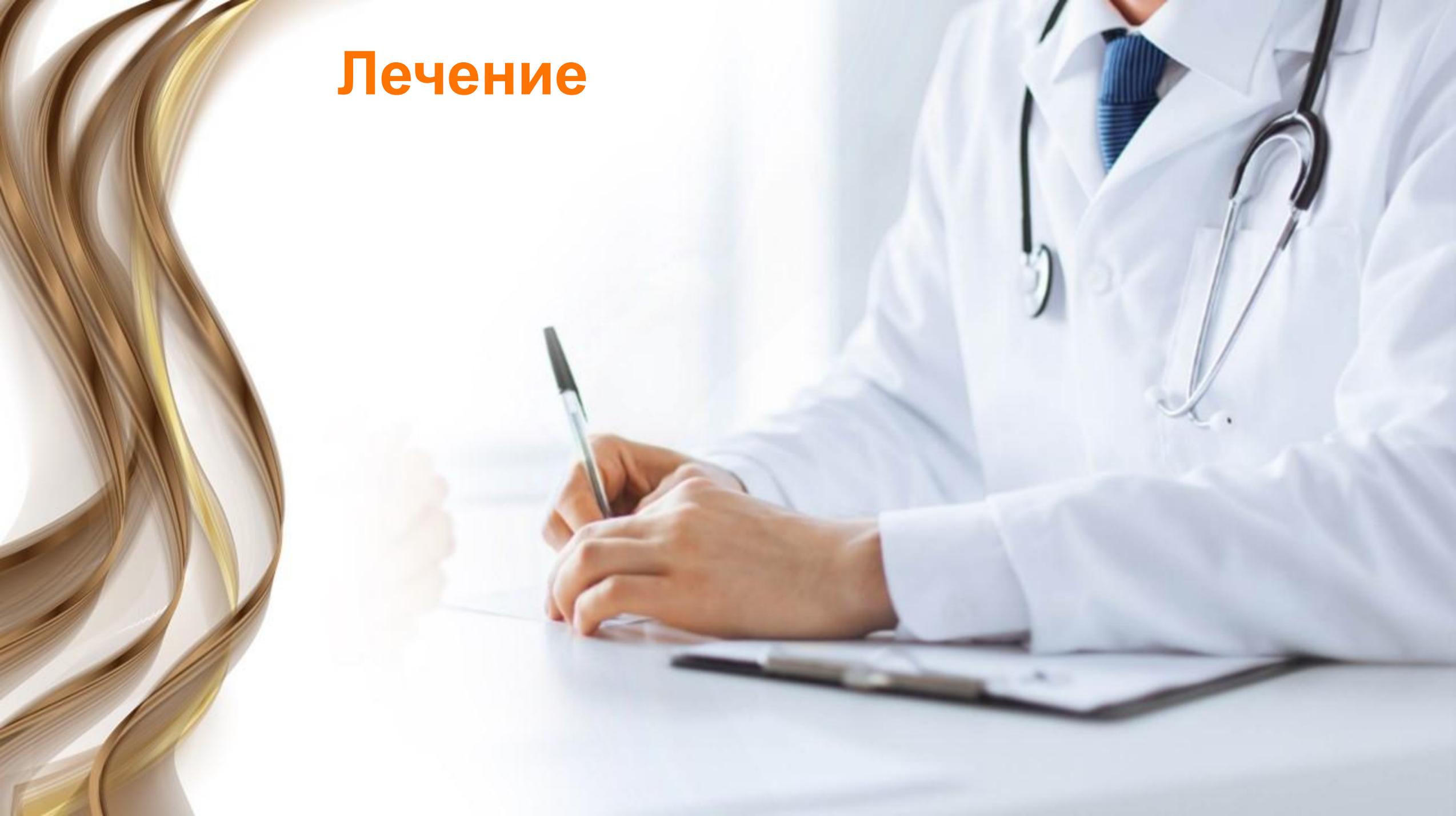








Лечение





Влияние на здоровье и поведение





Склонность к СОГ







Борьба с СОГ

Советы

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Борьба с СОГ

- Принять это время.



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- **Оставаться на связи.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- **Искать поддержки.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- **Оставаться
ПОЗИТИВНЫМИ.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Остаться на связи.
- Искать поддержки.
- Остаться позитивными.
- **Признайтесь в своих чувствах.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- Оставаться позитивными.
- Признайтесь в своих чувствах.
- **Не бойтесь действовать спонтанно.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- Оставаться позитивными.
- Признайтесь в своих чувствах.
- Не бойтесь действовать спонтанно.
- **Дайте себе время привыкнуть к тому, что в вас не нуждаются ежедневно.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- Оставаться позитивными.
- Признайтесь в своих чувствах.
- Не бойтесь действовать спонтанно.
- Дайте себе время привыкнуть к тому, что в вас не нуждаются ежедневно.
- **Обсудите планы на будущее.**



Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- Оставаться позитивными.
- Признайтесь в своих чувствах.
- Не бойтесь действовать спонтанно.
- Дайте себе время привыкнуть к тому, что в вас не нуждаются ежедневно.
- Обсудите планы на будущее.
- **Вспомните времена без детей.**

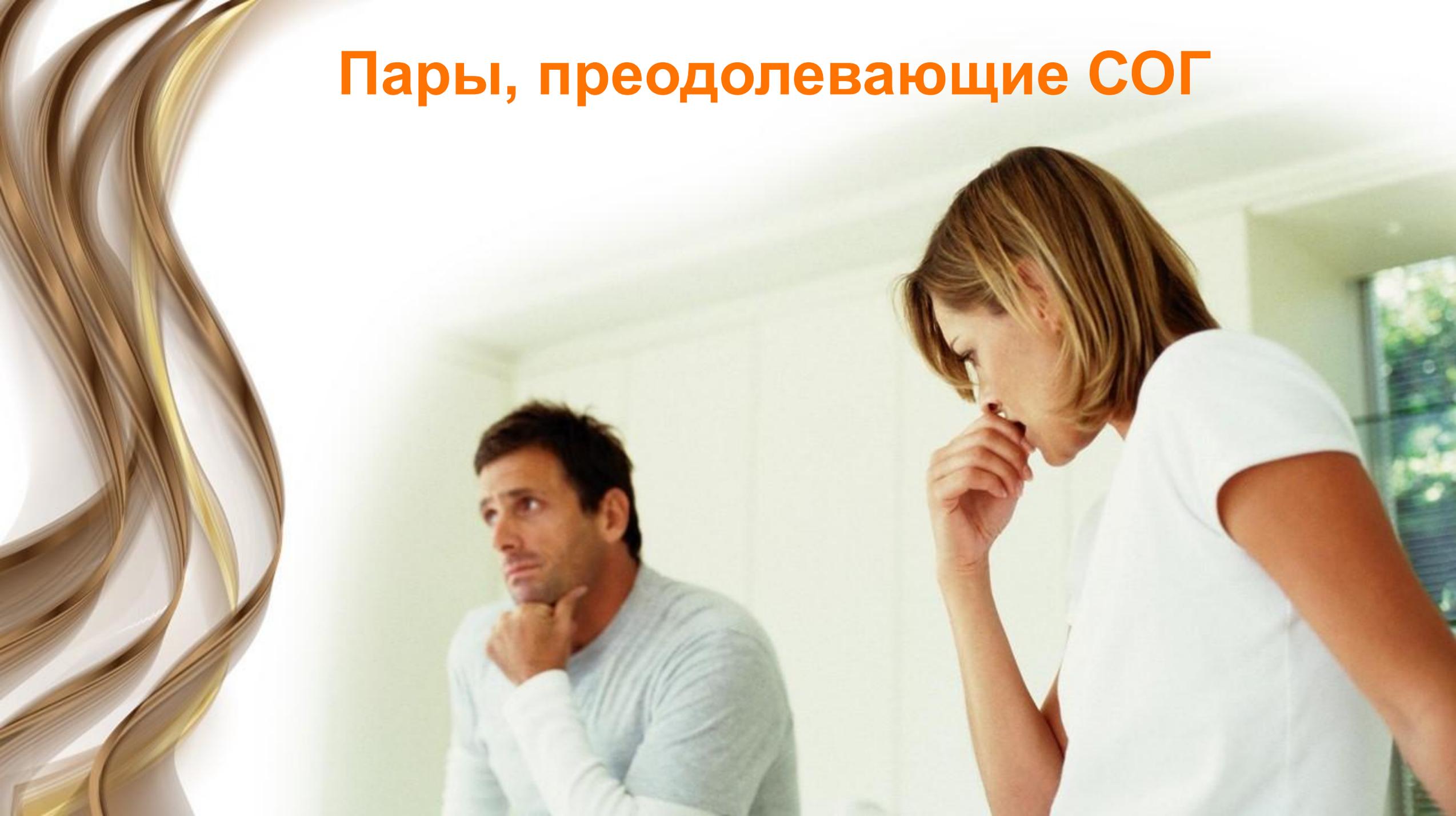


Борьба с СОГ

- Принять это время.
- Оставаться на связи.
- Искать поддержки.
- Оставаться позитивными.
- Признайтесь в своих чувствах.
- Не бойтесь действовать спонтанно.
- Дайте себе время привыкнуть к тому, что в вас не нуждаются ежедневно.
- Обсудите планы на будущее.
- Вспомните времена без детей.
- **Пересмотрите отношения между родителями и детьми.**



Пары, преодолевающие СОГ





EMPTY NEST SYNDROME



NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER A MILLION COPIES SOLD

Completely
Revised and
Updated

the
Seven
Principles
for **Making**
Marriage
Work

A Practical Guide from the Country's
Foremost Relationship Expert

JOHN M. GOTTMAN, PH.D.,
and NAN SILVER

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

**The Seven Principles for
Making Marriage Work**

*A Practical Guide
from the Country's Foremost
Relationship Expert*

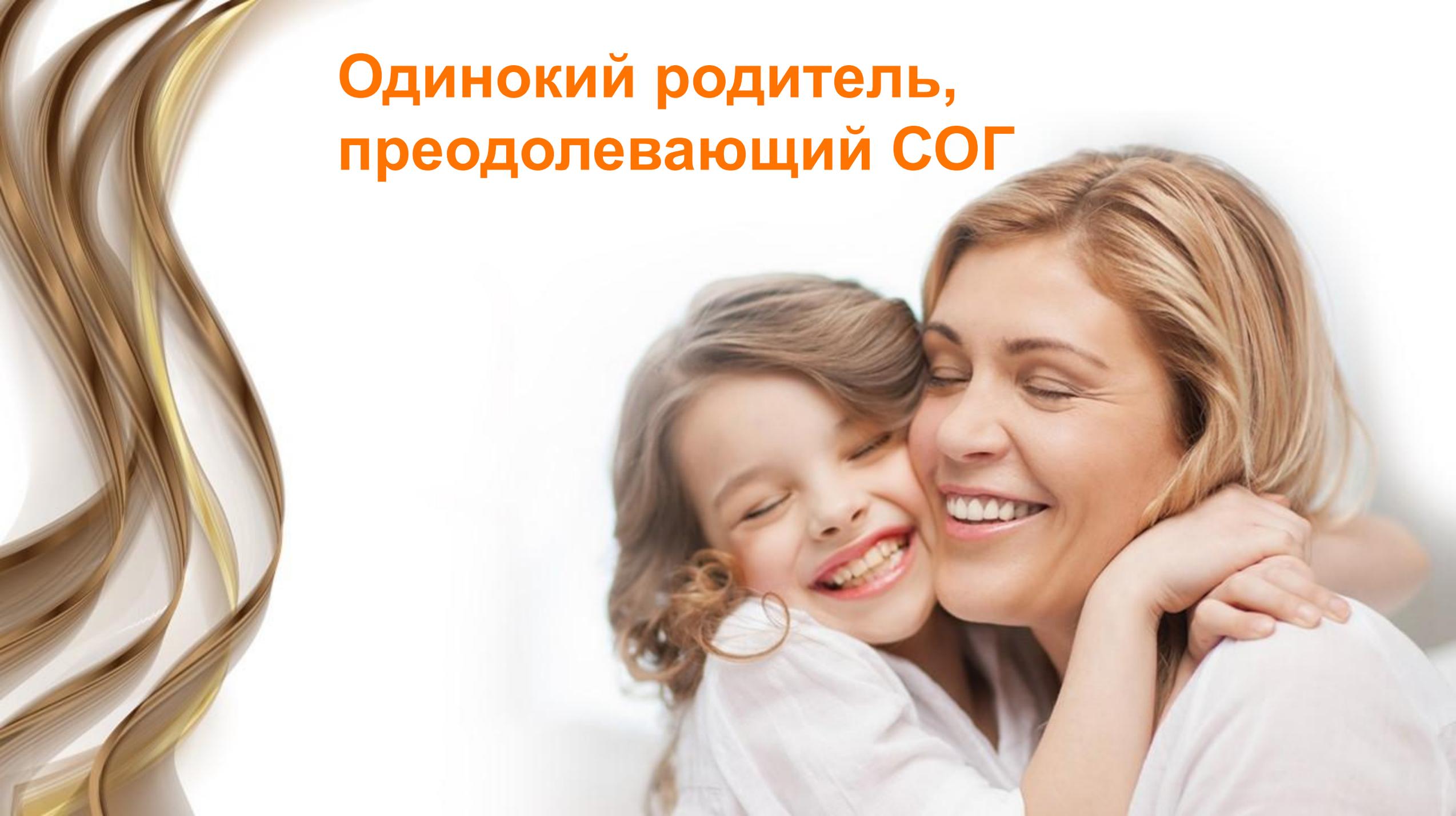


John M. Gottman, Ph.D.
and Nan Silver

READ BY JOHN ALLEN NELSON



Одинокий родитель, преодолевающий СОГ





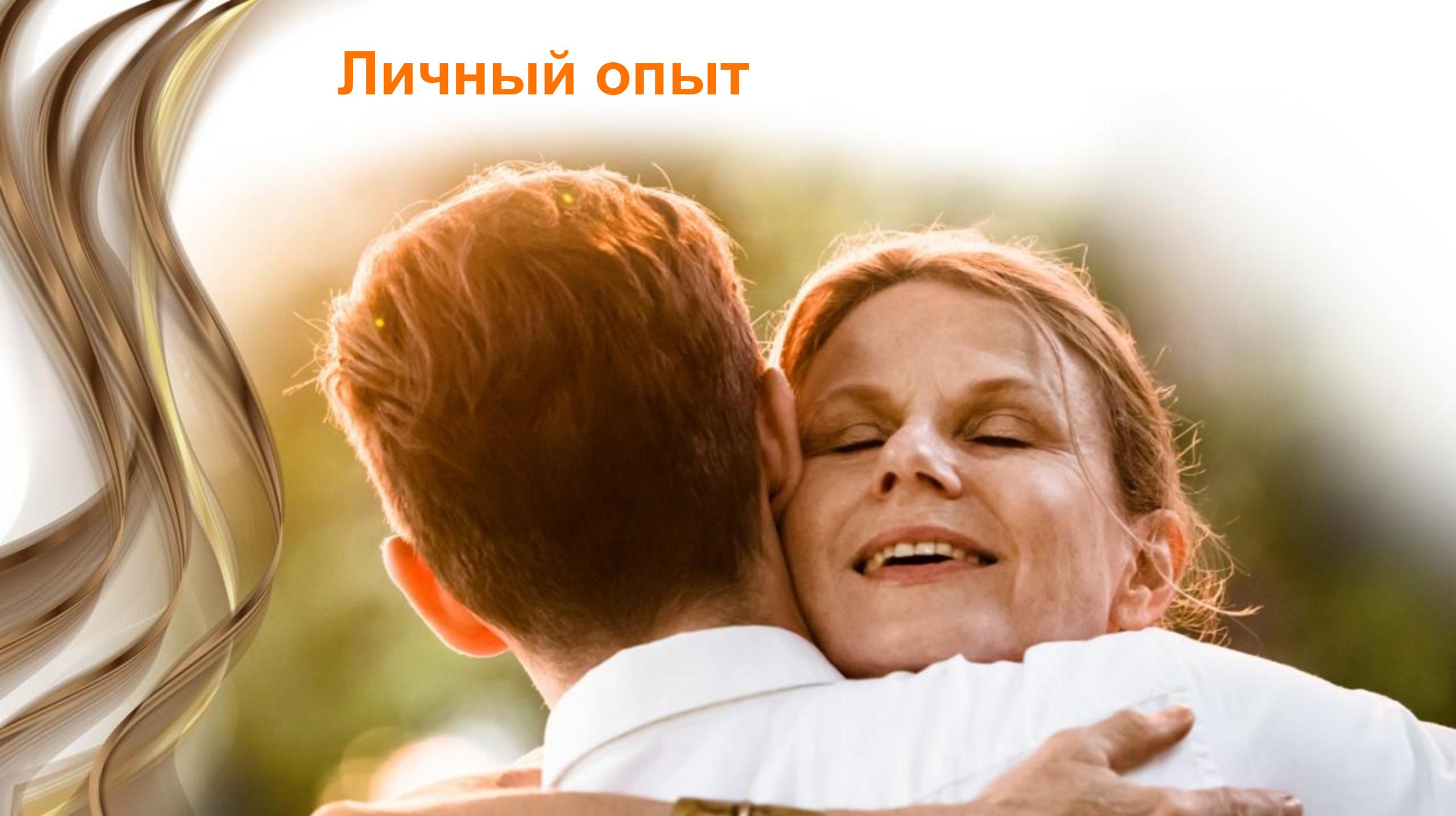


Можно ли предотвратить СОГ?





Личный опыт

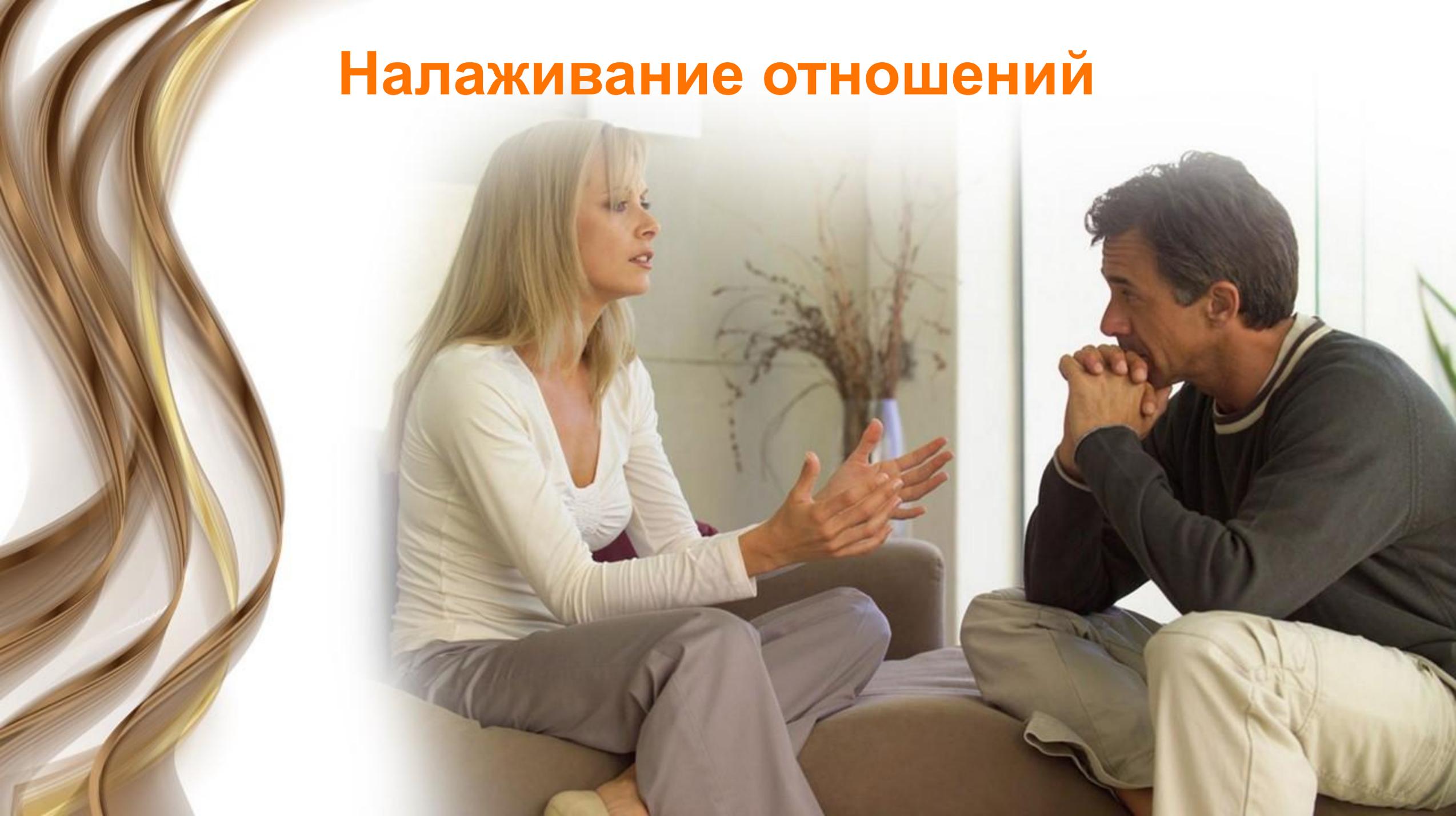




Жизнь без заботы о детях



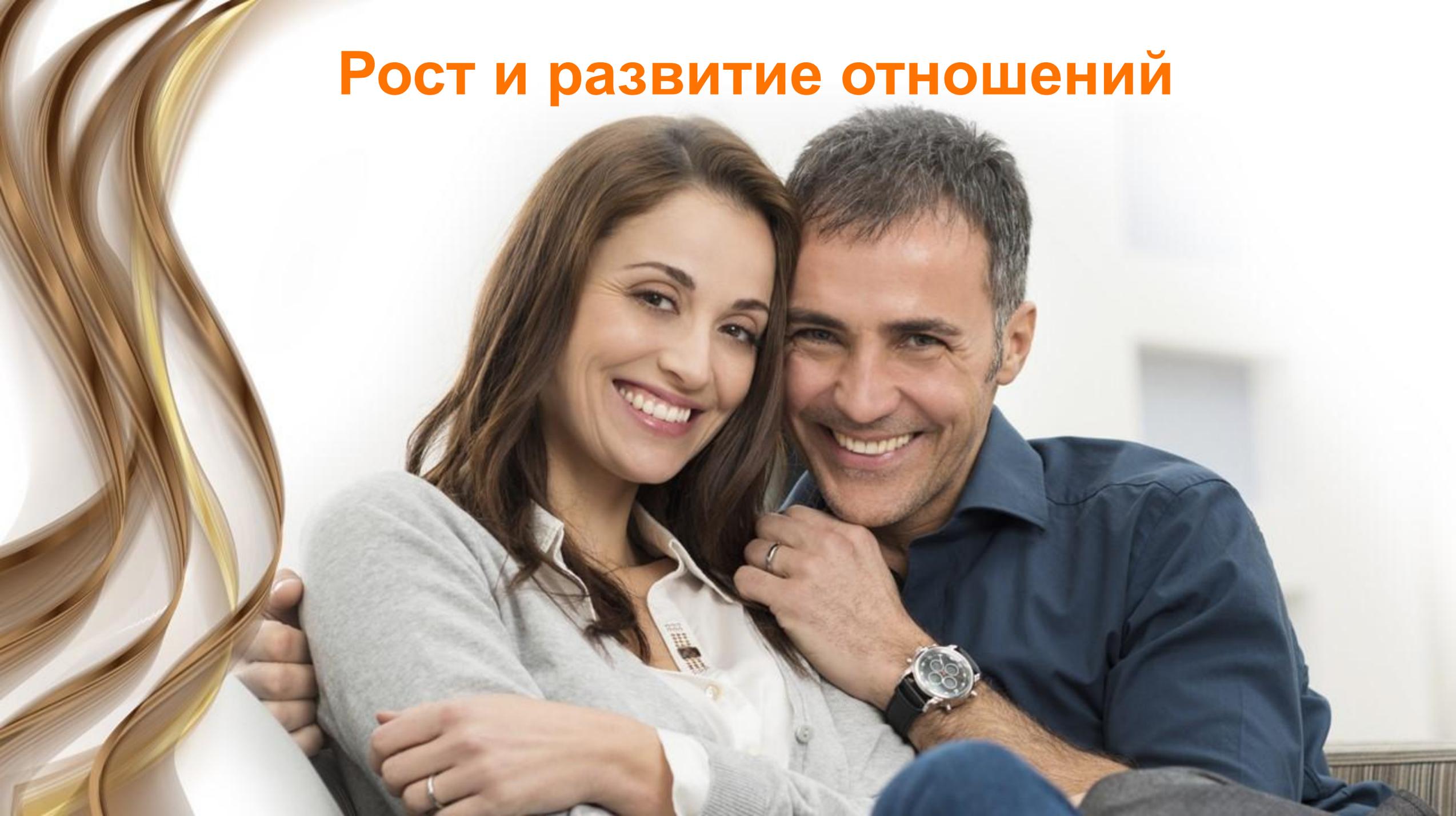
Налаживание отношений



Переосмысление отношений



Рост и развитие отношений



- 
1. Напишите себе письмо...
 2. Уважайте все чувства,
возникающие в этот период.
 3. Не пытайтесь сравнивать себя с
другими родителями...
 4. Составьте список комплиментов...
 5. Соблюдайте осторожность при
общении с детьми.



- 
6. **Имейте в виду, что сейчас ваши дети играют ведущую роль...**
 7. **Вспомните свои старые предпочтения...**
 8. **Уважайте себя таким, какой вы есть...**
 9. **Позвольте себе не решать сразу, что делать дальше...**
 10. **Оцените, как вы проводите каждую неделю...**



- 
11. Пробудите свои старые интересы...
 12. Подумайте, какой новый смысл вы хотите добавить...
 13. Узнавайте что-то неизвестное...
 14. Создайте новый круг друзей...
 15. Обсудите, что вам и вашему супругу нравится, а что нет...



- 
16. Определите, что вас вдохновляет...
 17. Узнайте себя лучше...
 18. Будьте открыты к тому, что вас ожидает в будущем.
 19. Просите о помощи...
 20. Чаще слушайте музыку дома.





**21. Исследуйте новые
возможности...**

**22. Будьте решительными и
настойчивыми...**

23. Откройте себя вновь...



СОГ кризис или новые возможности?



✓ Если дети были в центре
внимания родительской жизни.



✓ Если другие родители были их единственными друзьями.



✓ Если дети отвлекают от решения проблем в семейных отношениях.



✓ Если вы не подготовили детей к независимости.



✓ Если родители подавлены мыслью, что они больше не нужны.







