

# Проблемы супружества в период кризиса «опустевшего гнезда»



Выполнила Коновалова Е.Н.,  
группа zm1126

Дети 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.



Обычно «синдром опустевшего гнезда» затрагивает людей в возрасте от 38 до 45 лет.

В этот период жизни так же могут быть следующие кризисные моменты :

1. Кризис среднего возраста, связанный с переоценкой жизненных ценностей и сомнениями в правильности жизненного курса.
2. Первые признаки возрастных изменений, появление страха надвигающейся старости.
3. Забота о стареющих родителях.

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.



Для кризиса «опустевшего гнезда» характерно:

1. Резкая перестройка всей семейной системы.
2. Возникновение необходимости переоценки своих жизненных целей, задач, уклада.
3. Изменения привычных действий, связанных с бытом семьи.
4. Обострение чувства страха — за детей, за их жизнь, судьбу.
5. Усиление гнетущего чувства неценности.
6. Проявление семейных конфликтов и проблем, накопившихся за годы совместной жизни.

При плохом раскладе синдром опустевшего гнезда сопровождается депрессией с потерей ощущения собственной значимости и смысла жизни.

Родители могут пытаться привлечь внимание взрослого ребенка. Могут начать активно вмешиваться в его жизнь или перекладывать на него свои проблемы. В этот период могут появляться психосоматические заболевания у родителей



Задача супругов — пересмотреть собственные отношения и понять, что с ними делать. Оставлять как есть, менять или вообще завершать?

### **Что поможет преодолеть сложный период?**

- принятие ситуации, поиск положительных моментов.
- увидеть новые возможности для самореализации.
- разговоры друг с другом: о том, чего бы вы хотели, чего ждете от нового этапа в жизни и от жизни вообще.
- новые совместные увлечения.



## Шаги по преодолению «синдрома опустевшего гнезда»:

1. Подготовьтесь к расставанию.
2. Отбросьте все пугающие мысли.
3. Обсудите с детьми как будете поддерживать связь.
4. Узнайте, что представляет собой синдром опустевшего гнезда, чтобы распознать симптомы.
5. Принимайте помощь.
6. Вспомните о своих потребностях.
7. Подумайте о роли супруга/супруги в вашей жизни.
8. Сконцентрируйтесь на положительных моментах того, что дети разъезжаются.

