

Врач рассказала, почему важна сепарация от родителей и когда нужно отпустить ребенка во взрослую жизнь

09.04.2024



Как рассказывает врач, чем старше становится ребёнок, тем больше родители осознают, что скоро они утратят для него авторитет и начнут общаться с ребёнком как с равным. Именно в такой момент, советует специалист, нужно пересмотреть отношения в семье.

«На практике случается, что «детоцентричные» семьи распадаются после того, как сын или дочь вырастают. И это неудивительно: в таких семьях все коммуникации строятся вокруг ребенка и его нужд. При этом супруги мало говорят друг с другом на личные темы», – рассказывает Екатерина Демьяновская.

В семьях, где ребёнка-подростка воспитывает один родитель, сепарация может происходить более болезненно, чем в полных семьях.

«Некоторые родители боятся отпускать ребенка. Мотивы могут быть разными – одним это кажется небезопасным, другие патологически боятся одиночества, третьи в глубине души надеются, что повзрослевшее чадо будет всегда рядом и обеспечит отцу и матери

комфортную старость», – отмечает невролог.

Важно понимать, что для взрослых в этой ситуации есть и позитивная сторона: взросление ребенка – это отличная возможность переключиться на себя, влюбиться заново, освоить новую профессию или заняться тем, на что раньше не хватало времени.

«Сепарация, то есть отделение, должна произойти. Если этого не случится вовремя, ребенок может стать апатичным, склонным к депрессии, инертным или просто несчастным из-за того, что постоянно оглядывается на родителей и не может построить свою жизнь так, как ему хотелось бы», – подчеркивает врач.

Если сепарация произошла корректно, то одиночество родителям не грозит: ребенок всегда будет возвращаться в родной дом, чтобы поделиться впечатлениями, получить поддержку и добрый совет. Взрослым справиться со страхом одиночества возможно, если заранее найти ресурсы – хобби, спорт, друзья.

«Проблема нашего времени – синдром не опустевшего, а, наоборот, переполненного гнезда. Многие подростки вовсе не хотят жить самостоятельно и предпочитают оставаться под крылом у родителей. В этом случае взрослым придется взять инициативу на себя – постепенно делегировать чаду все больше обязанностей по дому, не бежать на помощь по первому зову, давая возможность справиться самостоятельно. И, безусловно, четко обозначить свою позицию – дать понять, что жизнь родителей не сводится к бесконечному обслуживанию ребенка», – резюмирует специалист.

Ранее врач рассказывала, [какие игрушки представляют опасность для детей](#).

Кирилл Суржик