

## Ko otroci odidejo od doma ...

Vse življenje so bili odvisni od vas, vedno so potrebovali vašo pomoč ali pa vsaj nasvet. Sedaj pa si kar naenkrat želijo na svoje in čeprav oboroženi z vsemi vašimi nasveti in napotki za življenje, vas je kljub vsemu strah ... Tega, da boste ostali sami, da vas ne potrebujejo več, ali je to pametna odločitev ...



Nekateri starši se težko soočijo z željo odraslega otroka, da bi se rad odselil na svoje. (Foto: iStockphoto)

Starši se z odhodom odraslega otroka od doma soočajo različno. Nekateri so ponosni nanje, spet drugim se podre svet, vsem pa je skupno, da se kljub vsemu soočijo tudi z nekaterimi negativnimi občutki. Kako se soočiti s to situacijo in kako jo lahko tudi otroci olajšajo svojim staršem, smo se pogovarjali s psihologinjo dr. Andrejo Pšeničny.

"Pri nekaterih starših prevladuje strah ob misli, da jih bodo otroci zapustil, temu pa se pridružijo še občutki izgube smisla življenja," pove psihologinja dr. Andreja Pšeničny.

## **1. Kakšne občutke starši doživljajo, ko se odrasli otrok odloči za svojo pot?**

Vsi starši ob odhodu odraslih otrok od doma doživljajo mešane občutke, vendar so razlikujejo po tem, kateri občutki prevladujejo ... Mnogo staršev občuti v prvi vrsti ponos in zadovoljstvo ob spoznanju, da so njihovi otroci uspešno začeli prevzemati življenje v svoje roke, čeprav se obenem lahko tudi sprašujejo, ali so uspeli svoje otroke opolnomočiti do ustrezne mere. Pri teh starših ponavadi ponos in veselje prevlada nad skrbjo in žalostjo ob poslavljanju, veselijo se tudi, da bodo imeli več časa zase in za partnerstvo. Pri drugih starših pa prevladuje strah ob misli, da jih bodo otroci zapustil. Strahu se pridružijo občutki izgube smisla življenja, praznine, izguba starševske vloge zamaje življenjske temelje, vse tisto, kar opisuje pojem sindroma praznega gnezda.

Glede na to, kakšni občutki prevladujejo pri starših, se tudi različno odzivajo na osamosvajanje svojih otrok. Prvi starši otroke podpirajo pri osamosvajanju in se tega z njimi veselijo, drugi pa so bodisi pretirano zaskrbljeni, lahko pa tudi depresivni ali jezni na otroke, ki jih zapuščajo.

## **2. Zakaj nekateri njihovega odhoda nočejo razumeti in ga sprejmejo izjemno slabo?**

Ena od temeljnih nalog staršev je, da osebnostno in čustveno usposobijo otroka za samostojno življenje. Starši, ki imajo sami težave s samostojnostjo (npr. z odločanjem...), ki so čustveno odvisni od drugih, se pretirano navežejo tudi na svoje otroke in se zato težje poslovijo od njih. Pogosto taki starši naučijo otroke, da morajo čustveno skrbeti zanje, zato jih pogosto obremenijo z močnimi občutki krivde, s katerimi jih priklepajo nase. Otroci tudi s težavo zapustijo mamo ali očeta, ki si otroka zaradi težav v svojem zakonu izbere za svojega tolažnika ali zaveznika, torej čustvenega partnerja. Otrok se v tem primeru počuti slabega, če bi zapustil nesrečnega starša samega.

Tudi zelo dominantni starši ne zmorejo otroka »spustiti« izpod nadzora, vendar ga ponavadi priklepajo s tem, da otrok ob nenehnem usmerjanju in navodilih ter pogostih kritikah in redkih pohvalah ne razvije lastne samostojnosti, zato se v resnici boji zapustiti domače gnezdo, saj bi starše lahko preveč »skrbelo«.

Pogosto pri starših, ki zadržujejo svoje otroke, v partnerstvo ni več bližine, glavna čustvena vez v družini so le še otroci in neredko tudi svoje poklicno udejstvovanje doživljajo le kot nujo in breme. Zato se z odhodom otrok njihovo življenje izprazni.

## **3. Kaj lahko otrok, ki sicer ne želi prizadeti svojega starša, a ve, da je to edina pot, stori v primeru, da ti nočejo razumeti njihovega odhoda?**

Otrok ne potrebuje soglasja staršev, da odraste in se osamosvoji, to mora storiti v svoje dobro ne glede na njihovo pomanjkanje razumevanja ali podpore.



Otrok ne potrebuje soglasja staršev, da odraste in se osamosvoji, to mora storiti v svoje dobro ne glede na njihovo pomanjkanje razumevanja ali podpore. (Foto: iStockphoto)

#### **4. Kaj se zgodi, če otroci klonijo pod pritiski staršev in ostajajo doma?**

Tisti otroci, ki starši od najzgodnejšega otroštva niso podpirali njihove čustvene in osebne samostojnosti, ne zmorejo v resnici zapustiti staršev. Čeprav so prepričani, da jih pri tem ovira pomanjkanje starševske podpore sli soglasja, jih v resnici ovira njihov lasten strah pred samostojnostjo, za katero tudi v resnici niso čustveno dozoreli. Ovira jih strah pred ločitvijo, saj so, tako kot njihovi starši, prepričani, da se bo z odhodom odnos pretrgal, izginil, saj poznajo le odnos simbiotične odvisnosti. Zato ostajajo ob starši in s tem jim dajejo »ključ«, da še naprej upravljajo z njihovim življenjem, tudi še po tem, ko si ustvarijo lastno družino. Nekateri pa so od odnosa s starši odvisni celo do te mere, da svojega partnerstva sploh nikdar ne uresničijo, ampak ostanejo s starši do njihove smrti.

#### **5. Kako naj se starši soočijo z otrokovim odhodom, kako naj gledajo na to situacijo, da jim bo lažje?**

Za otroka, ki so mu starši med odraščanjem stali ob strani, je odhod v odraslost in samostojnost veliko lažja. Zato velja, da otroci lažje odidejo od dobrih staršev. Tisti otroci, ki pa ostanejo lačni ljubezni, pozornosti, varnosti, sprejetosti ali pa jih starši zaradi razvajanja niso usposobili za soočanje z omejitvami in težavami realnega življenja, se težko osamosvojijo. Ko otroci odhajajo v svoje samostojno življenje, svojim staršem torej sporočajo, da so dobro opravili svojo vlogo in na to sporočilo naj se osredotočijo starši. Seveda so vsi starši tudi žalostni, vendar to je del poslavljanja, ki se mu ni mogoče izogniti.

Pomagalo bo, če se usmerijo naprej – vloga staršev se z odhodom otrok ne prekine, temveč le spremeni in odpira se nova vloga – starih staršev.

Končno pa se lahko bolj posvetimo sebi in svojemu partnerstvu ter vsem tistim drobnim stvarem, ki nas osrečujejo, pa zanje zaradi skrbi za otroke nekako nismo imeli časa.