



**Этапы жизненного цикла  
семьи: проблематика  
стадии «пустого гнезда»**



# Вступление

- Долгие годы родители воспитывают своих детей, стремясь сделать для них всё, чтобы они стали самостоятельными и успешными людьми. И с наступлением момента, когда дети наконец-таки становятся самостоятельными, родители должны бы успокоиться и начать жить для себя, однако зачастую всё обстоит совершенно иначе.

- 
- Этот период иногда называют периодом "опустевшего гнезда", что обычно ассоциируется с депрессией у женщины, лишившейся своих привычных забот. Однако на самом деле супружеская подсистема вновь становится для обоих ее членов важнейшим супружеским холоном, хотя при появлении внуков приходится и здесь вырабатывать новые взаимоотношения. Данный период, часто описываемый как период растерянности, может вместо этого стать периодом бурного развития, если супруги, и как индивиды и как пара, прибегнут к накопленному опыту, своим мечтам и ожиданиям, чтобы реализовать возможности, ранее недоступные из-за необходимости выполнять свой родительский долг.

- 
- Отличительной особенностью данного периода жизненного цикла семьи являются прекращение выполнения супругами функции воспитания детей и сохранение ими профессиональной и социальной активности.

# Ключевые понятия

- **Жизненный цикл** – последовательность значимых, этапных событий в существовании семьи – начинается с заключения брака и кончается его расторжением.
- **Диада** – система отношений, в которую входят два участника, например, супруги или родитель и ребенок.
- **Кризис** (от греч. krisis – решение, поворотный пункт) – нарушение состояния равновесия системы, резкий, крутой перелом в чем-нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение в чем-либо.

# Цели и задачи данного периода

- **Цель:**

- формирование гибкой семейной системы с открытыми границами.

- **Задачи:**

- реконструкция семейной системы как диады;
- формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу "взрослый-взрослый";
- включение в семейную систему новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков);
- освоение новых семейных ролей — бабушки и дедушки;
- повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможной смерти родителей.

# Трудности, которые возникают в данный период

- Трудности в разделении.
- Проблемы стагнации родительских чувств.
- Повышение родительской тревожности, эмоциональная независимость/зависимость от детей.
- Обострение старых разногласий и проблем.





# Характеристика периода

- Данная стадия жизненного цикла семьи характеризуется завершением выполнения воспитательной функции, отделением взрослых детей и необходимостью новой перестройки семейной системы, где на первый план вновь спустя много лет выступают собственно супружеские отношения. Перед супругами, как и в начале жизненного цикла, возникает задача построения отношений в рамках диады.
- Доминирование родительского плана отношений на протяжении предшествующих стадий при отделении взрослых детей нередко приводит к возникновению чувства утраты смысла жизни, обесцениванию семьи и охлаждению супружеских отношений (утрачена общая цель — воспитание детей).



# Пример

- Некоторые мамы со свирепой готовностью включаются в жизнь своих взрослых детей: требуют чуть ли не посекундного отчёта, где был, что делал, с кем встречался, о чём говорили. Робкий или решительный отказ ребёнка вызывает просто сход лавины: «Я тебе всю жизнь посвятила, от своей отказалась, а ты не хочешь мне рассказать, как прошло первое свидание с новой девушкой!». Или взрослая дочь вскользь замечает, что в съёмной квартире течёт кран. На следующее утро, лишь рассветёт, в дверь звонит мама, в сопровождении папы и сантехника: «Мы решим все ваши проблемы!». Но девушка не хотела, чтобы её проблемы кто-то решал, она всего лишь поделилась своим беспокойством.

A painting of a family in a parlor. An elderly woman in a dark shawl stands on the left. A woman in a red and white striped dress sits in the center, talking to a young man in a military uniform. An older man in a dark suit sits on a red chair on the right, holding a pipe. A table with a white cloth and a teapot is in the background. The wall has a diamond-patterned wallpaper and two framed pictures.

**КУШАЙ  
ХОРОШО!**

**ЗВОНИ  
ЧАЩЕ!**

# Пути выхода из кризиса

- Деструктивным выходом из кризиса, обусловленного отделением взрослых детей, становятся попытки вторжения родителей в семью взрослых детей с претензиями на главенство и неформальное лидерство, или по меньшей мере стремление стать «незаменимым» членом образовавшейся новой семьи, узурпировав, например, роль воспитателя детей. Хрестоматийным примером такой стратегии поведения является поведение бабушки, реализующей в семье детей авторитарно-директивный стиль управления и, по сути, провоцирующей ее деструкцию и распад.



# Пути выхода из кризиса

- Противоположным сценарием развития семьи, обеспечивающим гармонизацию семейной системы, является строительство супружеских отношений по форме «узнавания» — познания партнера с новых сторон, с преимуществом жизненного опыта, обретенной мудрости и терпимости. Супруги как бы заново открывают друг друга и строят супружеские отношения с учетом новых личностных качеств супруга, пережитых радостей и поражений семейной жизни.
- Случается, однако, что они с удивлением обнаруживают рядом с собой другого (почти незнакомого!) человека, и тогда дальнейшая судьба семьи складывается в зависимости от желания и готовности супругов строить новые отношения. Рождение внуков в семье детей открывает им иные ролевые возможности для реализации воспитательной функции, но теперь уже в качестве бабушки и дедушки.

# Выводы

- Период «опустевшего гнезда» – это отнюдь не приговор, обрекающий на вечные страдания. Это лишь психическая реакция на жизненные перемены. Побороть же её достаточно легко – нужно просто понимать, что жизнь идёт вперёд, дети имеют право быть самостоятельными и больше не зависеть от родителей, а сами родители отныне имеют прекрасную возможность уделять время самим себе, познавать себя и расширять свои границы.
- Чтобы высоко взлететь, нужно от чего-то оттолкнуться. Многим покажется банальной ассоциация жизни ребенка и родителя с самолетом и взлетной полосой. Но на ее примере можно легко понять порядок простых вещей – полоса не удерживает самолет (потому что переживает за него), а подготавливает к далекому и интересному полету. Стать двумя половинками такой полосы должны все родители, которые хотят, чтобы ребенок взлетел высоко и полет был успешным.