



Ответственное родительство взрослого ребенка: как отпустить, но поддержать

Сепарация - это не разрыв отношений, а переход от формата «родитель - зависимый ребенок» к формату «взрослый - взрослый». Самая частая ошибка на этом этапе - продолжать контролировать быт, учебу и выборы студента, прикрываясь фразой «я же просто забочусь».

Настоящая поддержка взрослеющего ребенка заключается в том, чтобы передать ему ответственность за его жизнь, сохранив за собой роль надежного и безопасного тыла.

Часть 1. Как отпустить (передача ответственности)

Отпускать ребенка нужно постепенно, но твердо. Это требует от родителя эмоциональной дисциплины.

Перестаньте контролировать учебу. Не проверяйте электронные дневники/личные кабинеты вуза, не звоните кураторам. Если студент завалит сессию - это должен быть его опыт преодоления последствий.

Признайте его право на ошибки. Ошибки в выборе друзей, работы или стиля одежды - единственный способ сформировать собственный жизненный опыт. Не используйте фразу: «Ну я же говорил(а)!».

Уважайте личные границы. Не заходите в комнату студента без стука. Не перебирайте его вещи. Не требуйте ежечасных отчетов по телефону в стиле «Ты где? С кем? Что ел?».

Передайте бытовую самостоятельность. Взрослый человек должен уметь сам готовить, стирать, записываться к врачу и планировать свой скромный бюджет. Не делайте за него то, что он физически способен сделать сам.

Займитесь своей жизнью. Часто гиперопека связана с «синдромом опустевшего гнезда». Вспомните про свои хобби, карьеру, отношения с супругом. Покажите ребенку пример счастливого взрослого, у которого есть свои интересы.

Часть 2. Как поддержать (Создание надежного тыла)

Отпустить не значит стать равнодушным. Ребенок должен четко знать: что бы ни случилось, дома его не добьют критикой, а поймут.

[Эмоциональная опора] —► [Финансовые договоренности] —► [Совет только по запросу]

Поддерживайте эмоционально, а не материально. Вместо «Вот тебе деньги на новые кроссовки, только не грусти» скажите: «Я вижу, что тебе тяжело. Хочешь, просто посидим и поговорим?».

Давайте советы только по запросу. Если ребенок делится проблемой, сначала спросите: «Ты хочешь, чтобы я просто послушал(а), или тебе нужен мой совет/помощь?». Это развивает в нем субъектность.

Установите прозрачные финансовые правила. Если вы содержите студента, четко говорите фиксированную сумму в месяц.

Разделяйте человека и его поступки. Студент может провалить экзамен или совершить глупость, но он не должен чувствовать, что из-за этого

потерял вашу любовь. Формула проста: «Я расстроен твоим поступком, но я по-прежнему люблю тебя».

Чек-лист: Вы гиперопекающий родитель или поддерживающий?

Действие	Гиперопека (Вред)	Поддержка (Польза)
Проблемы в вузе	Вы сами звоните декану.	Вы обсуждаете со студентом варианты решения, но в деканат он идет сам.
Деньги	Оплачиваете любые капризы по первому требованию.	Выделяете фиксированный бюджет, учите экономить.
Личная жизнь	Критикуете его партнеров и друзей, запрещаете общаться.	Высказываете мнение, если спросят, но уважаете его выбор.

Сепарация - это болезненный процесс для обеих сторон. Но помните: ваша главная цель как родителя - вырастить человека, который сможет уверенно и счастливо жить без вашей постоянной помощи.

Чтобы мы могли разобрать вашу ситуацию глубже, поделитесь:

Ваш ребенок живет вместе с вами или уже переехал (в общежитие, на съемную квартиру)?

В какой сфере вам тяжелее всего ослабить контроль (финансы, учеба, его личные отношения, быт)?

Сталкиваетесь ли вы с сопротивлением или агрессией с его стороны, когда пытаетесь опекать, или он, наоборот, проявляет излишнюю инфантильность?

При обнаружении эмоционального неблагополучия, тревожных сигналов изолированности, конфликтных ситуаций рекомендуется обращаться к педагогу-психологу сектора социально-педагогической и психологической работы.

Сектор социально-педагогической и психологической работы

*Телефон: **+ 375 17 369-12-70***

Эл. почта: spps2@bsmu.by

Адрес: 220083, г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6 (общежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113