



Syndrom prázdného hnízda
aneb
odchod dítěte z domova



SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA

Co je to syndrom prázdného hnízda?



- Jde o přirozenou součást života, kdy děti opouští svůj domov a začínají se postupně osamostatňovat
- Během této fáze můžete jako rodič pociťovat mnoho negativních pocitů

O jaké pocity se jedná?

- Během syndromu prázdného hnízda se můžete setkat s pocity a emocemi jako jsou pláč, hněv, smutek, žárlivost, pocity samoty a prázdnoty
- Také se mohou objevit problémy se spánkem a můžete pociťovat i vnitřní napětí



Koho nejčastěji postihuje?

- Nejčastěji postihuje ženy, ale ani muži nejsou výjimkou

Jak dlouho mohou tyto problémy trvat?

- Mezi nejnáročnější období se řadí první 3 týdny. Avšak po 6 týdnech by negativní pocity měly začít ustupovat

Může mít syndrom prázdného hnízda nějaké následky?

- Ano, může. Následky mohou být pozitivní či negativní
- Jako negativními následky jsou označovány chronické deprese, sklouznutí do workoholismu (následky pak jsou psychické i fyzické), zvýšené riziko užívání alkoholu, ztráta kontaktu s dítětem (důvodem může být časté kontaktování až vtírání se), uzavření se do sebe sama
- A co se týče pozitivních následků, tak právě odchod Vašeho dítěte může být to, co pak prohloubí Váš vztah s dcerou či synem

Pojem „helicopter parenting“



- Rodič je připodobňován k vrtulníku, který neustále krouží nad svým dítětem, je mu na dohled, sleduje ho, kontroluje ho, pečuje o něj a snaží se ho neustále chránit, i když to již většinou není nutné
- Během tohoto stavu můžete po svém dítěti vyžadovat až nadměrný, klidně i denní kontakt, ať už osobní či telefonický.
- Můžete mít také tendence svému dítěti neustále pomáhat a řešit za něho problémy
 - I když to se svým dítětem myslíte určitě dobře, můžete mu tak bránit dospět a v budoucnu by mohl mít potíže s osamostatněním se



STRATEGIE A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDNUTÍ SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA:

1. **Poplačte si, nezadržujte své emoce**
2. **Svěřte se** – vyhledejte někoho z blízkého okolí
3. **Komunikujte** – komunikujte se svým partnerem, přáteli
4. **Domluva s dětmi** – zkuste se se svými dětmi domluvit na četnosti kontaktů tak, aby to vyhovovalo oběma stranám
5. **Cestujte** – poznávejte nová místa
6. **Koníčky, záliby** – objevte své nové koníčky a věnujte se jim
7. **Pokud se cítíte ve stresu** – vyzkoušejte si některou ze speciálních relaxačních technik
8. **Vzdělávejte se** – zaměstnáte tak svou hlavu, ale zároveň se dozvíte i nové a zajímavé informace
9. **Pořidte si psa** – budete mít vedle sebe společníka, o kterého se budete muset starat, chodit s ním na procházky, který vás dostatečně zaměstná a předá Vám lásku
10. **Jiný úhel pohledu** – pokuste se na tuto situaci podívat z jiného úhlu pohledu a brát to tak, že máte mnohem více volného času pro sebe = **nová příležitost**





11. **Respekt** – respektujte rozhodnutí svých dětí a pokuste se je v tomto podporovat, docílíte tak i lepšího vztahu mezi vámi

12. **Partnerství** – soustřeďte se na vztah se svým partnerem, právě v těchto chvílích může dojít k utužení vztahu

13. **Poznávejte nové lidi** – na sociálních sítích můžete najít skupiny lidí, kde si rodiče navzájem předávají své rady a zkušenosti

14. **Neberte si věci příliš osobně** – je pravděpodobné a pochopitelné, že budete chtít svému dítěti pomoci, aby se nezranilo, ale nepřehánějte to a neberte si příliš k srdci, když vaše dítě pomoc odmítne

15. **Úzkosti, deprese** – může se stát, že budete pociťovat dlouhodobé úzkosti nebo se ocitnete v bodě, kdy ucítíte, že se potřebujete s někým o této situaci více poradit a promluvit si o tom – nebojte se tedy kontaktovat některého z odborníků (psycholog, lékař, ...)



"Nejvíce zasaženi jsou ti, kteří o děti celý život pečovali,
věnovali jim svůj veškerý čas a pozornost."

"Odchod jsem brala tak, jak to je - prostě život."

"Když jsou šťastní oni, jsem šťastná já, ale
samozřejmě, že to bolí..."



Zdroje

- Vlastní zdroje (VEISEROVÁ, Sandra. *Syndrom prázdného hnízda aneb život rodičů po odchodu dětí z domova*. Absolventská práce. SZŠ a VOŠz E. P. a JŠ s právem SJZ Olomouc. 2024. [cit. 2024-04-14])
- <https://cepsys.cz/2022/08/25/casopis-muj-svet-syndrom-opusteneho-hnizda/>