

В психологии **сепарация** — это процесс отделения ребёнка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком.

При этом отношения ребенка с родителями, в которых он занимает подчинённое положение, переходят в равноправные отношения взрослого со взрослым.

Процесс сепарации начинается с рождения и в идеале заканчивается к 18–22 годам. За это время ребёнок проходит путь от полной зависимости от мамы до способности обеспечивать своё существование и распоряжаться своей судьбой.

Сепарация — двусторонний процесс, в котором участвуют и дети, и родители. И в этом процессе задача родителей — отпустить ребенка от себя, а задача ребенка — отделиться от взрослого. В идеале такого процесса ребенок становится самостоятельным и независимым человеком.

**Существует 6 этапов сепарации от родителей от младенчества до взрослости**

- ✚ **От рождения до года – донашивание**
- ✚ **От года до 3 лет – младенчество**
- ✚ **С 4 до 7 лет – дошкольник**
- ✚ **С 7 до 12 лет – школьник**
- ✚ **С 12 до 15 лет – подросток**
- ✚ **С 16 до 20 лет – переход во взрослость**

**Задача родителя** — быть проводником, пока ребенок набивает шишки по жизни. Гармоничные отношения — это когда «Я РЯДОМ с ребенком». Здесь нет места словам «указывать», «решать за него», «контролировать».

**Как чувствуют себя и действуют сепарированные родители:**

- Их не раздражают решения их выросших детей. Не расстраивают, не бесят. Они позволяют ребенку получать опыт и, при необходимости, готовы ему помочь.
- Они заняты своими делами, проектами, творчеством, а не тревогами и мыслями о ребенке.
- Они не дают категоричных советов. В их лексике нет повелительного наклонения: «сделай так, как я говорю». Они задают вопросы, а не указывают.
- Они не решают бытовые проблемы выросшего чада: не записывают к врачу 20-летнего сына, не покупают билеты 25-летней дочке.
- Они дают право на ошибку, на свой собственный опыт. Они доверяют своему ребенку. Ведь это же их воспитанник, они вложили в него свои ценности, а значит, ничего дурного он не сделает.

## Как ведет себя не прошедший сепарацию ребенок?

- Он не умеет сам принимать решения, ждет авторитарную фигуру, которая скажет, что ему нужно делать.
- Он не умеет просить помощи и пытается все сделать исключительно сам.
- Он не умеет анализировать и мыслить критически, обдуманно.
- Он много ожидает от других и часто разочаровывается. Ему сложно дружить, налаживать связи.
- Он годами «ищет себя» и не может найти. Не понимает, чего хочет. Или вообще не хочет ничего.
- В отношениях с другими людьми он ведет себя по-детски: обижается на мелочи, психует, бросает трубку. Этакое заложники эмоций.
- Он неуверен в себе. Наивен, чем часто пользуются окружающие.
- У него нет собственного «я» и понимания: кто я? Что я из себя представляю? Чего я хочу?
- Он часто совершает нелогичные поступки.

## Список фильмов и книг о сепарации:

### Список фильмов:

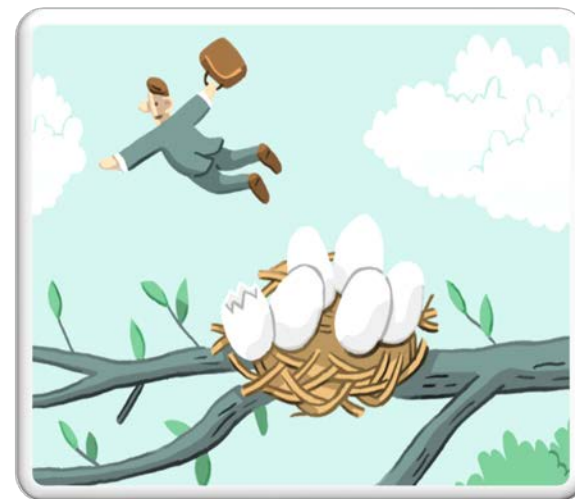
- Кафе де Флор (2011)
- К звездам (2019)
- Белый олеандр (2002)
- Беспокойная Анна (2007)
- История о нас (1999)
- Мультфильм "Братец медвежонок» (2003)

### Список книг:

- «Я окей, ты окей» Томас Э.Харрис
- «Психологическое айкидо» Михаил Литвак
- «Токсичные Родители» Сьюзен Форвард
- «Общаться с ребенком. Как?» Ю.Б. Гипенрейтер
- «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» Линдси К.Гибсон
- «Радикальное Прощение» Колин Типпинг
- «Безусловные Родители» Элфи Коэн
- «Когда родители любят слишком сильно» Лори Эшнер, Митч Майерсон

## «Отпустить(,) нельзя(,) удержать»

(о контроле и самостоятельности)



Подготовили:

педагог-психолог МДОУ «Детский сад  
«Белоснежка» Косьянова Е.Н.

педагог-психолог МДОУ «Детский сад  
«Журавленок» Бондарева Л.А.

г.Надым, 2024

