

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ

«В тот день, когда ребенок понимает, что все взрослые несовершенно, он становится подростком; в тот день, когда он прощает их, он становится взрослым; в тот день, когда он прощает себя, он становится мудрым.»

Олден Ноулан

СЕПАРАЦИЯ – это процесс отделения ребенка от матери, а затем и от обоих родителей. Это жизненный этап **предъявления своих требований к миру**. Его переживает каждая личность, потому что без изменений не происходит ее развитие и взросление. В результате успешной сепарации человек должен научиться **самостоятельно действовать** в любых ситуациях, **отстаивать свою точку зрения** и нести **ответственность за принятые решения**.

Выделяют 3 вида сепарации:

- физическая (возможность поддерживать быт и материально себя обеспечивать).
- эмоциональная (делать свой выбор вне зависимости от одобрения).
- ценностная (жить по собственным правилам).

Если у детей есть интересы и они способны отстоять их самостоятельно, то психологическая сепарация от родителей успешно состоялась.



На протяжении всей жизни человек сталкивается с сепарацией:

1. При рождении. Это естественный, физический процесс отделения ребёнка от матери.
2. В возрасте 3-х лет. В этот период ребёнок начинает осознавать свою самостоятельность, познавать мир и родителям нужно дать ему эту возможность. Нельзя осуждать ребёнка за его ошибки, но и вседозволенности быть не должно.
3. Период 6–7 лет. В это время начинает проявляться воля ребёнка – он учится справляться со своими эмоциями и делать не только то, что хочется и родителям важно дать ребёнку почувствовать ответственность за свои действия.

4. Подростковый период. Здесь должна начаться физическая и эмоциональная сепарация. Это одно из самых сложных проявлений взросления: ребёнок становится бунтарём, обесценивает родителей. На этом этапе родители должны показать своё доверие. Ребёнок должен чувствовать ответственность за свой выбор.

5. Совершеннолетие. В 18–25 лет люди встречают новые проблемы жизни: учёба в институте, поиск работы, новые знакомства. Они выпадают из привычного ритма жизни и начинают чувствовать необходимость в родительской поддержке, заботе и любви. Родители перестают быть врагами, как это было в подростковый период.

Хорошо, когда сепарация происходит безболезненно и постепенно – это должен быть естественный процесс: ребёнок взрослеет, формируется индивидуальность и происходит отделение от родителей. Всё зависит от воспитания: страдал ли ребёнок от гиперопеки и какие были взаимоотношения в семье. Если эмоциональную «пуповину» не разорвать, то будут негативные последствия.

К чему человека приводит незавершённая сепарация?

- Человек проживает «не свою» жизнь;
- Вступает в созависимые отношения;
- Не чувствует свободы;
- Ждёт одобрения своих действия от родителей;
- Неумение выстраивать личные границы;
- Инфантильность;
- Заниженная самооценка.



Что сделать для сепарации от родителей?

1. Осознайте то, что вы и ваши родители – разные личности. Поблагодарите их за всё, что они вам дали, проработайте и отпустите обиды, которые тянутся из детства.

2. Не старайтесь изменить родителей. Изменить взрослого человека – невозможно и мы не имеем на это право. Нужно принять тот факт, что мы все не

идеальны. Но мы можем меняться сами: сделайте для себя план, какой вы видите жизнь, когда отделитесь от родителей, что для этого нужно сделать и что необходимо изменить в себе.

3. Будьте уверены в своём выборе. Взрослый человек должен иметь своё мнение и делать самостоятельный выбор. Он может быть не всегда правильным, но всем людям свойственно ошибаться – так мы приобретаем жизненный опыт. Будьте ответственны за свои поступки.

4. Перестаньте финансово зависеть от родителей. Живите на свои средства, постарайтесь съехать из родительского дома. Материальная поддержка расценивается родителями, как ваша неспособность быть взрослым. Вы должны сами вести бюджет и рассчитывать свои финансовые возможности.

5. Не прерывайте отношения. Даже если вы обижены на родителей, старайтесь поддерживать общение хотя бы в мессенджерах.

6. Расставьте границы. Необходимо обсудить с родителями, на какие темы вы говорить не хотите и что вы не нуждаетесь в непрошенных советах, а также вы не готовы подстраивать свои планы под их желания. Не бойтесь напоминать родителям, что вы взрослый человек и у вас есть своя личная жизнь. Не поддавайтесь манипуляциям ваших чувств.

7. Обратитесь за помощью к специалисту. Отделиться от родителей эмоционально намного сложнее, чем финансово. Если вы чувствуете зависимость от мнения родителей, от их слов, оценки и не можете самостоятельно побороть эти чувства – обратитесь к специалисту. Он поможет вам разобраться в вашем случае и даст рекомендации, как правильно сделать сепарацию.

