

ВВЕДЕНИЕ

Изначально, когда ребёнок рождается, он очень тесно связан с матерью, — это ни для кого не секрет. Помимо чисто физической связи, зависимости от мамы, их связывает ещё и незримая энергетическая пуповина. После рождения ребёнка она не исчезает полностью, у мамы остаётся часть жизненной силы её дитя, — так считали наши предки.

Первый этап наступает еще тогда, когда малыш начинает ходить, то есть приблизительно около года. Он становится способен передвигаться самостоятельно, начинает активно изучать этот мир. Родители должны создать безопасное пространство, наблюдать и своевременно всё объяснять. Затем, в знаменитый кризис трех лет, дитя осознает себя отдельной от мамы и папы личностью, важно это осознание поддержать, а не задавить. В подростковом возрасте у ребенка уже формируется собственная система ценностей на основе приобретенного опыта. Этот этап мы подробно обсуждали в предыдущих материалах. Далее, в идеале к 19 годам сепарация должна полностью завершиться. Даже если ребенок еще учится и остается жить с родителями, он должен уметь зарабатывать деньги, знать, чего он хочет в дальнейшей жизни и быть полностью самостоятельным.

Сепарация

Сепарация (лат. *separatio* – отделение) в психологии – это отделение ребенка от мамы (от родителей, от своей семьи). Результат сепарации от родителей: умение без посторонней помощи управлять и распоряжаться своей жизнью; умение самому принимать решения и нести ответственность за их последствия.

Виды психологического отделения:

- эмоциональная сепарация;
- ценностная сепарация;
- функциональная сепарация;
- конфликтная сепарация;

Эмоциональная сепарация — это когда ребенок или взрослый человек способен сделать выбор, вне зависимости от того, одобрит этот выбор мама или нет.

Ценностная сепарация – это когда человек способен иметь свое личное мнение и видит мир не так, как его видит мама. Не просто имеет свое мнение, но и имеет право в присутствии родителей его озвучивать. Это могут быть ваши представления о том, какой образ жизни является правильным, какие взгляды вы имеете на эту жизнь. И можете ли вы их озвучивать и жить в соответствии с ними, даже если ваши родители считают по-другому.

Функциональное отделение – способность человека позаботиться о себе вне зависимости от того, есть ли рядом родители. Если человек знает, где взять еду, как ее приготовить, где взять одежду и т.д. – это значит, что с функциональным отделением от родителей все в порядке.

Конфликтная сепарация – когда вы способны поругаться с мамой и при этом не разрушиться от чувства вины.

Можно выделить 6 условных этапов сепарации детей от родителей.

1. От рождения до года – донашивание
2. От года до 3 лет – младенчество
3. С 4 до 7 лет – дошкольник
4. С 7 до 12 лет – школьник
5. С 12 до 15 лет – подросток
6. С 16 до 20 лет – переход во взрослость

Если человек не отделился, он начинает психологически возвращаться в детские периоды жизни. Пытается восстановить симбиоз, который был с родителями в детстве, и переносит свой неудачный опыт на все сферы жизни.

Младенчество

Второй этап – младенчество (от года до 3-х)

Ребенок исследует окружающий мир и начинает проявлять самостоятельность в обслуживании своих желаний и потребностей: держать ложку, одеваться, пользоваться горшком, залезать на стул и ходить по

лестницам. При освоении новых навыков он неминуемо сталкивается с ситуациями, когда что-то не дается, не получается, что-то пугает.

Изучать мир не страшно, если рядом есть надежный взрослый, который в сложной ситуации обнимет, успокоит и поддержит. Такой взрослый точно знает правила этого мира и задает понятные границы для безопасного развития. Если же на взрослого положиться нельзя, то тут не до исследования мира, нужно заботиться о безопасности и учиться не чувствовать боль.

Задача ребенка на этом этапе – не только приобрести бытовые навыки, но и убедиться, что родители достаточно сильны, чтобы справиться с любыми трудностями (в том числе, с его непослушанием). Ребенку не хочется спорить, но заложенная в него программа сепарации подталкивает его к первому серьезному противостоянию с родителями.

Это тот самый кризис 3 лет, про который вы, наверное, слышаны. Ребенок осознает себя как отдельного человека, и это легко заметить по появлению слов «Я сам!» и настойчивых отказов от помощи, даже когда она необходима.

Пережить такие изменения многим родителям совсем непросто. Ведь нужно одновременно быть надежной опорой, задавать рамки допустимого, и в то же время поощрять стремление к сепарации. То есть, и разрешать, и идти на уступки, но с позиции взрослого.

Почувствуйте разницу:

Родитель в детской позиции: «Да делай, что хочешь, все нервы уже вымотал».

Родитель во взрослой позиции: «Я могу тебе это позволить, потому что тебе очень хочется. А еще потому что это достаточно безопасно и потому что я тебя люблю».

Если родители достойно выдерживают «проверку надежности», которую устраивает им ребенок, то уверенность в их силе позволяет ребенку сделать следующий шаг. Опираясь на связь с родителями, человек начинает выходить в социум, взаимодействовать с людьми вне семьи.

Дошкольник

Третий этап – дошкольник (4-7 лет)

Развивается эмпатия, ребенок примеряет на себя чувства и эмоции окружающих людей. Задача родителей – научить ребенка взаимодействовать с людьми, осознавать свои эмоции и потребности, понимать эмоции и потребности других.

Примерно к 6-7 годам образ родителя в голове ребенка становится целостным. Ребенок уже может прогнозировать, как родитель отнесется к какому-то поступку, что одобрит, в каких ситуациях будет ругаться. По мере созревания этого внутреннего образа ребенок всё дольше может быть от родителя отдельно. Ведь теперь есть возможность эмоционально опираться не только на реального человека, но и на появившегося в его душе «внутреннего родителя».

К этому моменту база для сепарации ребенка подготовлена, начинается активный период отделения. Ребенок выходит в социум.

Четвертый этап – школьник (7-13 лет)

Родители – это страховка, защита, забота и база знаний. Если в семье всё благополучно, то про родителей ребенок почти не думает, все его интересы во внешнем мире.

Но именно в этом возрасте появляется третья фигура: Наставник или Учитель. Это кто-то, кто не будет безусловно любить и принимать (как родители), но будет достаточно требовательным, строгим и справедливым. Наставник – тот, кто может стать для ребенка примером и кумиром. И тот, кто рано или поздно, выполнив свою роль и обучив всем необходимым навыкам, расстанется с ребенком.

Часто родители неосознанно ищут Наставника ребенку в этом возрасте. Именно поэтому особенно внимательно присматриваются к учителям, тренерам, руководителям кружков и секций в попытке найти того самого, который сможет стать образцом для подражания.

Ребенок учится быть самостоятельным, но для него всё так же важна возможность обратиться за помощью. Он будет делать первые значимые

ошибки, но именно это необходимо, чтобы почувствовать не только право быть самостоятельным, но и ответственность за свои действия.

Кризисы как ступени сепарации

Кризис трех лет

Кризис трех лет у детей – это период жизни, в котором они приобретают огромное количество новых личностных новообразований. Малыш *психологически отделяется от мамы, стремится к самостоятельности, выходит на новый уровень общения* со взрослыми и сверстниками. Он хочет быть «как большой», но пока не может многого в связи с возрастом. В результате этого диссонанса у ребенка возникают истерики, обиды и «портится» поведение. Если кратко, то кризис трех лет – это период бурного развития.

В возрасте трех лет происходят серьезные скачки в развитии ребенка, притом в большей степени в психическом развитии – начинает развиваться самосознание, Я-концепция и самооценка. Значительно быстрее происходит усвоение языка (90 % речи формируется в этот момент).

Кризис трех лет характеризуется освоением ребенком «должен» и «хочу», их сопоставлением и разграничением. Возникает потребность *самостоятельного выбора, развивается воля*.

Ребенок анализирует «хочу», «должен» и «нельзя» и в итоге формулирует «могу». При вседозволенности со стороны родителей или наоборот строгих ограничениях кризис затягивается. Оптимальный вариант воспитания на этом этапе – направить ребенка в ту деятельность, где он сможет полноценно проявлять свою самостоятельность. Как правило, речь идет о *ролевой игре*. Она позволяет проигрывать сценарии, применять на себя роли и обязанности, развивать свою самостоятельность, учиться принимать решения.

Кризис семи лет

На границе 7 лет, как явное проявление сепарации, выступает кризис семи лет.

Кризис 7 лет у ребенка связан, в первую очередь, с новым этапом развития и жизни – поступлением в школу. Появляется чувство взрослости, познавательный интерес и новый вид взаимодействия со взрослым и сверстниками, направленный на приобретение знаний.

Факторы, провоцирующие более яркие проявления кризиса: гиперопека, авторитарный стиль воспитания и(или) состояние здоровья.

Термин гиперопека означает чрезмерную заботу родителей о своих детях. К проявлениям гиперопеки относятся высказывания, которые мы довольно часто привыкли слышать от наших родителей: *«А ты поел? А ты тепло оделся? А ты уроки сделал?»*.

Также гиперопека может проявляться в форме чрезмерного обожания и балования своего ребёнка: когда ему ни в чём не отказывают, оберегают от всех забот, решают за него все проблемы.

Для авторитарного стиля воспитания характерна строгая дисциплина, в общении родителей с ребенком взрослые непременно позиционируют себя как главные члены семьи, которых возможно только слушаться, уважать и даже бояться.

Важно в этот момент поощрять инициативу ребенка, поддерживать его. Поощрение самостоятельности способствует развитию интеллекта и инициативы, в то время как неудачи и наказания вызывают чувство вины. Постепенно это чувство может одержать верх над стремлением к самостоятельности и ответственности.

Несколько советов на период кризиса

1. В первую очередь родителям необходимо настроиться на спокойный лад и осознать, что кризис лет – это лишь небольшой период нормального развития ребенка.

2. Быть последовательными. Не отменять своих обещаний, не снимать запреты, если они уже даны.

3. Честно говорить ребенку о своих чувствах. Но эти сообщения должны быть именно о своих ощущениях, а не о личности ребенка. Нельзя

говорить: «ты отвратительно себя ведешь», можно: «Я огорчаюсь и сержусь, когда меня передразнивают».

4. По возможности позволить ребенку принимать некоторые решения в семье, высказывать свое мнение, давать возможность на небольшие самостоятельные дела без контроля взрослых.

5. Не забывать, что ребенок – это отдельная личность, а не собственность родителей. Не стоит решать за ребенка, чего он хочет, а чего – нет.

6. Давать ребенку возможность отдыхать. После учебных и развивающих занятий ребенок должен размяться, поиграть, активно провести некоторое время.

7. Не устраивать эмоциональную перегрузку. Не стоит в период кризиса стараться заполнить все свободное время яркими впечатлениями: устраивать в одни выходные и посещение парка каруселей, и кино, и кафе, и игровой комнаты. Это приведет истерике или агрессии в связи с психическим переутомлением.

8. Сохранять детство. Не стоит забывать, что ребенок остается ребенком.

Рекомендации

1. прежде всего важно осознание неэффективности гиперконтроля. Перестать строить иллюзии, что излишний контроль принесет пользу. Признаться себе, что я на самом деле контролирую, чтобы, избавиться на время от тревоги или вины, а не для решения проблем;

2. переключение режима "контролёра" в режим "наблюдателя". Очень важно научиться наблюдать за своим состоянием, исследовать себя, быть в "здесь и сейчас". В настоящее время известно множество методик, помогающих в этом;

3. освоение навыков расслабления, саморегуляции;

4. исследование своего гиперконтролирующего поведения: выявление типичных ситуаций проявления - осознание, что стоит за желанием контролировать (страхи, установки, прошлый психотравмирующий опыт). Важна проверка реалистичности страхов, установок. Для этого можно задать

себе вопрос, пофантазировать на тему: «чего я ожидаю и что на самом деле случится, если я перестану контролировать?»;

5. приоритетное значение отдавать реализации собственных желаний и потребностей;

6. уважать свои и чужие личностные границы. В ситуациях, когда контроль необходим, важно и то, как он производится. Уважается ли при этом личность контролируемого;

7. обращаться к специалистам за помощью. Важно уметь осознавать границы своей компетентности, уйти от установки «все сделаю сам (или сама)».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда сепарация происходит в правильном возрасте и естественным путём, посыл исходит от родителей. Они как бы говорят ребёнку: — «Мы тебя **ОТПУСКАЕМ** и передаём **ТЕБЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за твою жизнь». И это можно сделать даже безо всяких ритуалов, просто намерением.

Если такого не произошло, и вместо этого родители наоборот стараются «придерживать» бразды управления жизнью своего взрослого чада, тогда этот процесс может инициировать сам ребёнок.

И самое главное, — это его реальная готовность принять **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за свою **ЖИЗНЬ**. То есть согласиться с тем, что в дальнейшем всё, что в ней будет происходить, — это только его ответственность, его выбор.

Как только человек созрел для того, чтобы **СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ** (сепарироваться), — с этого момента можно приступать к самому процессу сепарации, который состоит из нескольких этапов.

Подготовила:

Педагог-психолог МАДОУ

МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 231»

Щёголева Д.А.