

Сепарация или отделение

Очень важный процесс, который начинается фактически с момента рождения ребёнка (физическая сепарация) и заканчивается у всех по-разному. У некоторых к 20 годам, у некоторых к 30, а некоторые не сепарируются до конца жизни.

Как это выглядит?

1. *От рождения* ребёнок начинает самостоятельно дышать, глотать и выделять продукты жизнедеятельности.

2. *Примерно в 1 год* - научается ходить и пробует увеличивать расстояние между собой и матерью:

- отойти и вернуться,
- потешки и игры в «ку-ку»,
- начинает исследовать мир.

3. *Примерно 2-3 года* - первая серьёзная сепарация:

- есть «я» и есть «мама»,
- исследование мира, но необходимо возвращаться к матери на «подзарядку».

Выводы этой сепарации: Я есть, когда мамы нет (временно) рядом. И тут же. Я нуждаюсь в маме, в возвращении к ней.

4. *12-13 лет* - подростковый период:

- оказывается могут быть свои ценности и интересы,
- пересмотр родительских ценностей и установок.

Вывод этой сепарации: Я могу иметь свои интересы, свою компанию.

И ВЫБИРАТЬ ИХ!

5. *Примерно 20 - 23 года* - фаза «вылета из гнезда» (для ребёнка) и столкновение родителей «с пустым гнездом». У некоторых в 30 лет и старше.

6. *Полная сепарация* происходит, когда ребёнок сам становится родителем, оценивая тот вклад, и сложности, с которыми сталкивались его родители.

В этом естественном процессе развития ребёнка могут возникать некоторые сложности:

- ✓ определённая роль ребёнка в семье,
- ✓ недостаточность понимания процессов со стороны родителей,
- ✓ отсутствия здоровых «границ» в семье,
- ✓ культуральные особенности общества.



Если процесс сепарации прошёл благополучно, в итоге выросший ребёнок ощущает себя отдельным человеком. Заботится об удовлетворении своих потребностей, и берёт на себя ответственность за это.

Подготовила психолог Татьяна Головлева