



*сепарация:
нам оставьте детей в
покое!*





Как-то шел по лесу человек.

Видит, бабочка пытается вылупиться из кокона. Он подошел, разорвал кокон руками и выпустил бабочку летать.

Но через три дня она погибла.

Потому что ее крылья не получили достаточной силы, она не смогла летать. Благое намерение обернулось катастрофой.



И часто мы то же самое делаем с собственными детьми.



Почему ребенок не самостоятельный?

Почему он ничего не хочет?

Почему он такой безответственный?

Знаете, где ответ? В слове се-па-ра-ци-я!



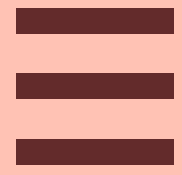


Сепарация

**психологический
процесс отделения ребенка от
родителей.**

**Это процесс взросления,
разрезание ментальной пуповины
и перехода из отношений
«родитель-ребенок»
в формат «взрослый-взрослый».**





Сепарация происходит в нескольких уровнях:



- **физический** — когда ребенок начинает жить отдельно;
- **финансовый** — когда он начинает сам себя обеспечивать и нести ответственность за свою безопасность;
- **эмоциональный** — когда уходит эмоциональная зависимость, когда вы перестаете звонить ребенку по триста раз на дню и возлагать свое счастье исключительно на счастье сына или дочери;
- **ценностный** — когда и вы, и ребенок принимаете друг друга. Позволяете быть собой, иметь свою точку зрения, свои интересы, идти своим путем. ↓

Как ведут себя зависимые от ребенка родители?



Задача родителя — быть проводником в жизненный опыт, пока каждый ребенок проделывает свой труд Души, набивает шишки.




Гармоничные отношения — это когда «я РЯДОМ с ребенком».

И здесь нет места словам «указывать», «помогать», «решать за», «контролировать», «советовать» или «мотивировать».





Родители же чаще всего действуют по 4 сценариям:

- 
- **Гиперопека.** Забота, чрезмерная любовь и контроль — главные сопровождающие в этих отношениях. Только ребёнок в итоге так и не научится сам принимать решения, обозначать свои границы и решать конфликты.
 - **Жестокость.** Недовольные укоры, замечания, крики. И на блюдечке получается «хороший» ребенок, который ни слова против не скажет. Вырастая, он станет удобным для всех. И вряд ли ему предрекут будущее главы семейной корпорации.
 - **Равнодушие.** Не наказывают, но и не хвалят. Не осуждают, но и не поддерживают. Какое будущее ждет ребенка? Попытки самому стать идеальным родителем и доказать, как надо было. В укор и от обиды.
 - **Жертва.** Реализованный человек говорит о себе, а не о своих детях. Родители с поведением «я ради тебя, а ты...» возлагают слишком тяжелый груз на ребенка. Чувство вины и долга будут преследовать его всю жизнь в виде попыток оправдать эту жертву и что-то доказать.
- 
- 

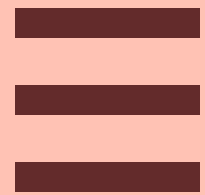
Как понять, что родитель сепарировался от ребенка?

- **Их не раздражают решения детей.** Не расстраивают, не бесят. Они позволяют ребенку получать опыт и, при необходимости, готовы помочь.
- **Они заняты своими делами,** проектами, творчеством, а не тревогами и мыслями о ребенке. На встречах с друзьями они 90% времени говорят о себе, а не о детях.
- **Не дают категоричных советов.** В их лексике нет повелительного наклонения: «сделай так». Задают вопросы, а не указывают.
- **Они не решают его проблемы:** не записывают к врачу 20-летнего сына, не покупают билеты 25-летней дочке, не лечат собаку уже женатого Наследника. Дают право на ошибку, на опыт.
- **Доверяют своему ребенку.** Ведь это же их воспитанник, они вложили в него свои ценности — значит, ничего дурного он не сделает.

Что из этого вы замечаете в своих детях?



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



Этапы сепарации ребенка



Весь процесс взросления ребенка — это сепарация от родителей.
С самого рождения и до 18-20 лет.

Если сепарация идет по своим этапам, она проходит легко и комфортно для всех членов семьи.

Но если процесс был нарушен — нужно понять, в какой именно момент.



ЭТАПЫ



- 1-3 года.

Ребенок полностью зависит от родителей — они обеспечивают ему еду, кров и чувство безопасности.

Однако, именно на этом этапе важно уже относиться к ребенку, как к отдельному человеку, будущей личности. Дети это чувствуют.



- 3 года.

Захватывающее время «Я сам-ости». Ребенок впервые проявляет самостоятельность. Он любознателен, активен, всем интересуется и познает мир.

Сам может говорить, что ОН хочет, а что — нет. И здесь эту самостоятельность легче всего сломать. «Я хочу кушать» — «Я тебе приготовлю». «Я хочу сам завязать шнурки, даже если это очень медленно» — «Мы опаздываем, что ты копаешься». «Я хочу играть в Лего», «Мы записали тебя на курсы по футболу».

- 4-7 лет.

Период первых друзей и окружения. Самая частая ошибка — принимать решение за ребенка, вмешиваться в его общение. Здесь рушится умение быть самостоятельным и ошибаться. Часто родители не учат ребенка рефлексировать и анализировать, а делают за него.

Это рождает зависимость от и неспособность постоять за себя.

- 7-12 лет.

Первые школьные годы. Ребенок уже считает себя взрослым, но родители повторяют ему снова и снова «ты еще маленький». Он хочет сам ходить в школу, но «ты еще маленький». Хочет ходить в гости к подружке и даже ночевать, но «ты еще маленькая».

Часто родители начинают звонить каждые полчаса и спрашивать: поели ли, сделали ли уроки, сходил ли на курсы.

Родители чувствуют, что связь теряется, ведь ребенок уже так сильно не нуждается в них, и пытаются все контролировать. Боятся, переживают и стараются эту связь усилить.

В итоге — не дают ребенку жить и получать опыт. И привет убеждение «я не способен сам сделать что-то хорошо».

Ответственность за себя убита, поле выжжено.

- Подросток.

Самый сложный период в отношении с детьми.

Ребенок полностью погружен в собственный мир, всем видом показывает, что взрослый и самостоятельный.

Этот этап пройдет относительно спокойно, если родители доверяли ребенку.

Уважали его право на собственную территорию, интересы и увлечения.

Но если ему указывали, что делать — да будет БУНТ! Кто-то пытается это бунт усмирить и получает вечно послушного и безвольного Наследника. Именно на подростковом этапе формируется чувство ответственности за СВОЮ ЖИЗНЬ.



- **Заключительный этап.**

Если на всех предыдущих этапах процесс сепарации прошел без нарушений, к 18 года человек полностью готов отделиться от родителей.

Законченный процесс сепарации подразумевает обретение независимости во всех сферах.

Взрослый человек может обеспечить себя сам, принимать решения и нести за них ответственность. Он также понимает, что его мнение может не совпадать с мнением родителей. И это нормально.

И здесь родители могут давать советы или оказывать поддержку только в том случае, если человек попросит.



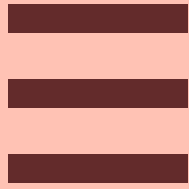
Рекомендации родителям!



- Будьте примером активной жизни. У активных людей, которые наслаждаются жизнью, дети такие же. Потому что они подражают, становятся яблочком под яблоней.
- Разговаривайте и задавайте вопросы.
- Примите факт, что дети будут лажать. И это отлично.
- Развивайте свободу и ответственность. Давайте поддержку и направление, а не будьте костылем.
- Не помогайте, пока ребенок сам не попросит.

Или задайте вопрос: “нужна ли тебе с этим помощь?”
Если ребенок жалуется, не решайте за него. Чаще всего он сам в состоянии разобраться.





ПРИМЕР:

Мама, я хочу заниматься фотографией».

Неправильный ответ: «Супер, давай купим тебе самый дорогой фотоаппарат». «Класс, давай отправим тебя на самые дорогие курсы».

Правильный ответ: «Прекрасно, поделишься своими успехами. Тебе нужна с чем-нибудь моя помощь?»

**Спасибо за внимание!
удачи и понимания в общении с детьми!!**

