

**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.



**4 этапа сепарации (психологического отделения) от родителей:**

• **Возраст ребенка – 1 год.** Ребенок способен уже делать свои первые самостоятельные шаги или движения (дотянуться, поползти, дойти до чего-либо).

• **Кризис 3-х лет.** Ребенок начинает осознавать себя как личность. И ему становится интересным, на что он способен сам — без мамы. Во время кризиса 3-х лет ребенок начинает осознавать: «Я и мама – это разные люди».

• **Подростковый возраст.** Происходит самоидентификация ребенка. Ребенок пытается ориентироваться в большей мере на позицию своих сверстников. Происходит обесценивание родителей в результате того, что ребенок начинает замечать то, на что раньше не обращал внимание. И это приводит к конфликтам.

• **Возраст 17-19 лет.** Период вступления ребенка во взрослую самостоятельную жизнь.

Сепарация произошла, когда ребенок отделяется психологически от собственной семьи, начинает опираться на свои представления о жизни, начинает распоряжаться тем, как дальше обустроить свою жизнь.

**Виды психологического отделения:**

**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, 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.

**Этапы отделения от родителей:**

• **Первый этап** – этап слияния, которое происходит между мамой и ребенком. Любовь мамы к ребенку является условием выживания. Важно чувствовать, что тебя любят.

Если этого слияния не было, если ребенок не чувствовал материнскую любовь (а эта потребность есть), то этот ребенок будет находиться рядом с мамой до тех пор, пока он эту любовь от нее не получит. Или пока не поймет, что его могут не любить.

• **Второй этап** – это война за признание самостоятельности. Для ребенка важно его признание, признание его значимости, признание его успехов, признание того, что он с родителями на равных. Важно уважение взглядов и решений ребенка.

Важно знать, что с тобой считаются. Если признания от родителей не было, то ребенок будет находиться рядом с родителями до тех пор, пока он это признание не получит.

• **Третий этап** – самостоятельность, когда роли «родитель» и «ребенок» себя исчерпали.

Самостоятельность – это отношения двух взрослых людей (вне зависимости от того, кто кому «мать», а кто кому «сын»). Это способность вывести отношения с позиции «родитель – ребенок», на позицию «взрослый – взрослый», когда вас ваши родители воспринимают, как взрослого человека.