

Сепарация. Как вырастить независимого человека

Психологически благополучный родитель хочет, чтобы ребенок вырос человеком, способного рано или поздно обходиться без помощи родителей. Ведь конечная цель воспитания – социально-психологическая, экономическая, профессиональная и иная адаптированность ребенка в обществе. Это подразумевает наличие собственной картины мира, способность полностью обеспечить свое существование, умение принимать решения, исходя из своих собственных потребностей и желаний (а не навязанных), уметь выходить из конфликтов с родителями и другими значимыми взрослыми без ложного чувства вины и стыда, отстаивать личные границы, свою точку зрения, самостоятельно справляться со своими эмоциональными проблемами. Если выросший ребенок демонстрирует все вышесказанное, значит, он благополучно завершил процесс [сепарации](#).

Нередко взрослый человек почти отвечает всему вышперечисленному, однако в душе у него живы психологические [детские травмы](#), обиды на родителей, нередко в он ведет внутренний диалог с родителями, в котором высказывает свои обиды. При этом, живет самостоятельно, и практически не поддерживает отношения с родителями. Все это говорит о не пройденном процессе сепарации, то есть он не «отделился» от родителей.

Как же протекает процесс сепарации?

Весь младенческий период с самого рождения ребенок полностью зависит от взрослого. Постепенно ему требуется все меньше поддержки. Он научается сидеть, ходить, есть. Для благополучного отделения от мамы ей нужно позволить ребенку максимально безопасную долю самостоятельности. Изучать предметы, исследовать квартиру, перемещаться, пробовать повторять мамины действия. В идеале нужно перестать делать за ребенка те действия, которым он уже обучился (зона актуального развития), и стимулировать выполнять те действия, которые он сможет выполнить, но с маминой помощью (зона ближайшего развития). Если мама или другой ухаживающий взрослый стремится помочь ребенку сделать за него, то тем самым взрослый искусственно тормозит развитие малыша.

[Кризис трех лет](#) не зря называют кризисом «Я сам!». В этот период ребенок окончательно отделяет свою личность от окружающего мира. А соответственно начинает осознавать свои потребности и желания. И когда мама что-либо предлагает ребенку нередко слышит в ответ «не буду», «нет». Появляется упрямство, капризы, негативизм. Эти поведенческие проявления являются индикатором неправильного стиля воспитания. Чем больше родители настаивают на своем, тем более ребенок упрямится и не соглашается. Многие родители не готовы к появлению у еще вчера совершенно послушного малыша собственного мнения. Неверной будет воспитательная политика

усиления требований, строгости и давления с целью получения «хорошего» поведения. Если у ребенка слабая или средне слабая нервная система, он прекратит проявлять свое «Я» и вырастет безынициативным, безвольным, не умеющим осознавать свои потребности. Если малыш имеет сильную нервную систему, то родителей ждет изнурительная «война» с собственным ребенком и разрушенные отношения с ним. Такой ребенок вырастет бунтарем. Чтобы этого не случилось, родителям стоит поощрять принятие малышом самостоятельных решений и поступков, соответствующих возрасту. Например, какую одежду одеть сегодня в садик. Хотя бы из нескольких разумных вариантов, предложенных мамой. Или что сегодня он хочет съесть. Опять же из разумных, предложенных мамой полезных альтернатив (все-таки есть риск, что малыш захочет на ужин печенье или конфеты).

После трех лет малыш чаще всего начинает посещать детский сад. И перед ним встает задача обучению навыкам общения с другими детьми и взрослыми. Появляются первые друзья. Начинается [процесс социализации](#). Процесс усвоения общественных правил, норм, социальных ролей. Родители видят, что ребенок начинает обладать знаниями, полученными не от родителей. В этот период и вплоть до 7-8 лет нужно постепенно увеличивать количество обязанностей. Ребенок уже может наводить порядок в своей комнате, немного помогать маме на кухне, обслуживать себя в бытовом плане в соответствии с возрастом. Родителям стоит поддержать и хвалить ребенка за сам факт выполнения дел. Потом он научится выполнять их качественно, а пока задача – не уничтожить инициативу. Если мама говорит: «Дай я сделаю, ты не умеешь, сделаешь не так», то рано или поздно ребенок не захочет выполнять это дело.

В начальной школе волевая сфера ребенка развита достаточно для самостоятельного выполнения уроков, постоянных обязанностей по дому. Если родитель видит, что у ребенка вполне развиты навыки выполнения обязанностей, то не стоит дополнительно напоминать, контролировать или делать дела за него. Чем меньше внешнего контроля (до разумных пределов), тем больше контроля внутреннего, то есть самоконтроля, разовьется у ребенка. Если ребенок будет знать, что мама или папа всегда напомнят, подскажут что когда сделать, то и запоминать самому нет большого смысла. Избыточный контроль и помощь вредны. Ориентиром в этом должны стать возрастные и психофизиологические индивидуальные особенности ребенка, которые родителям следует учитывать.

Что же делать с забывчивостью, ленью и безответственностью ребенка? Позволить столкнуться с естественными последствиями своих поступков, совершать ошибки, чтобы понять, зачем нужно поступать правильно.

Подростковый период, стадия взросления, характеризующаяся кризисными явлениями, появлением психологических новообразований. Происходит снижение авторитета родителей. Подросток видит, что родители не всегда правы, могут ошибаться, иметь свои недостатки и как, следствие, переориентируется на окружение сверстников. И появляются такие поведенческие проявления как бунтарство, протестное поведение, обостряется чувство справедливости, несогласие с контролем, осознание своего личного пространства. Родителям следует менять свое поведение, отношение, стиль воспитания в разных возрастных периодах ребенка. Родителям в подростка следует относиться к нему уважительно, с большой долей доверия, предоставив большую степень самостоятельности в поступках и принятии решений. Однако при этом следует обращать внимание на то, что он будет нести полную ответственность за последствия и решать возникшие проблемы самостоятельно. Родителям, опасаясь, предоставлять большую самостоятельность подростку, стоит понимать, что сформированная до этого возрастного периода система ценностей, понятия «хорошего» и «плохого», нравственные ориентиры будут являться предохранителем от неблагоприятных поступков и решений подростков. Если в подростковом периоде ребенок начал вести себя аморально, это означает, что в воспитании в предыдущих возрастных периодах были совершены ошибки.

После совершеннолетия, при условии правильного течения процесса сепарации в предыдущие периоды, ребенок готов к автономии, готов взять на себя ответственность за свою жизнь. Однако, стоит помнить, что окончательное биологическое взросление завершается с созреванием головного мозга не ранее 25 лет, когда префронтальная кора головного мозга созревает. Префронтальная кора отвечает за планирование, нравственность, самоконтроль, социальное поведение в целом. Именно поэтому не нужно принимать важных жизненных решений до 25 лет: брак, рождение ребенка. Очень высок риск ошибок и последующих разочарований.

Таким образом, сепарация человеку нужна для полноценной самостоятельной психологически благополучной жизни. Человек чувствует себя хозяином своей жизни, творцом своей судьбы, а не исполнителем чужих советов, планов и ожиданий.

Соберем воедино рекомендации родителям.

1. Позвольте ребенку максимально «безопасную самостоятельность» в изучении окружающего мира в младенческом периоде для благополучного отделения от мамы. Не стоит выполнять за ребенка те действия, которым он уже обучился и которые находятся в зоне его актуального развития. Стимулируйте выполнять те действия, которые ребенок сможет выполнить, но с маминой помощью, действия, находящиеся в зоне ближайшего развития ребенка.

2. Признайте факт наличия у ребенка своего мнения и не боритесь с ним. Поощряйте принятие им самостоятельных решений и поступков, соответствующих возрасту.

3. Постепенно увеличивайте количество обязанностей: наводить порядок в своей комнате, немного помогать маме на кухне, обслуживать себя в бытовом плане в соответствии с возрастом (с 3-х до 7-8 лет). Поддерживайте и хвалите ребенка за сам факт выполнения дел.

4. Избегайте избыточного контроля, подсказок, помощи. Позвольте ребенку: столкнуться с естественными последствиями своих поступков, совершать ошибки, чтобы он мог понять почему, зачем нужно поступать правильно.

5. Уважайте подростка, доверяйте ему. Увеличивайте степень его самостоятельности в поступках и принятии решений. Обращайте внимание подростка на то, что он будет нести полную ответственность за последствия и возникшие проблемы самостоятельно.

Сопровождая процесс сепарации, родителям важно самим своевременно меняться, менять свое отношение к ребенку и систему требований к нему с той же скоростью, с какой протекает процесс развития у ребенка. Изменения в ребенке должны быть толчком к изменениям взрослого!

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*