

Сепарация – двусторонний процесс.

Задача подростка – **отделиться**,  
а задача родителя – **отпустить**

## СЕПАРАЦИЯ

Сепарация – это необходимый этап в развитии, который помогает подросткам стать самостоятельными и сформировать здоровые отношения с окружающим миром.

Да, сепарация, или процесс отделения ребенка от родителей, может быть эмоционально трудным как для детей, так и для родителей. Это естественная часть развития, когда дети начинают стремиться к независимости и формированию своей идентичности.

## СЕПАРАЦИЯ ИМЕЕТ ЧЕТЫРЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ:

- 1.** Функциональная (подразумевает способность обеспечить свое существование)
- 2.** Эмоциональная (принимать решения, исходя из своих желаний)
- 3.** Ценностная (иметь собственную картину мира)
- 4.** Конфликтная (не испытывать чувства вины и отстаивать свою точку зрения в случае несогласия с родителями)

## ЧТО ПОМОЖЕТ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ПРОЙТИ СЕПАРАЦИЮ ПОДРОСТКУ

- принятие факта, что вы и ваши родители — это разные люди со своими потребностями, интересами, мнениями и желаниями. Ваши взгляды могут не совпадать, и это нормально
- понимание, что все ошибаются. Ваши родители могут быть не правы. Научитесь уважать и прощать друг друга
- убежденность, что вы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям
- готовность полностью нести ответственность за себя самостоятельно
- решение семейных конфликтов, расставание с обидами и благодарное отношение к родителям
- отсутствие страха по части выстраивания личных границ
- возможность любить и ценить — ваши родители подарили вам жизнь и дали то, что смогли. Дальше ваша жизнь — в ваших руках

## ЧТО ПОМОЖЕТ РОДИТЕЛЮ ПРОЙТИ СЕПАРАЦИЮ?

- 5.** Позвольте ребенку сделать свой собственный осознанный выбор профессии. Даже, если вы считаете, что это не лучший выбор, он всегда может получить дополнительное образование в будущем.
- 6.** Не берите на себя ответственность за жизнь своих взрослых детей, формируйте у них самих это чувство ответственности. Они способны принимать собственные решения и нести ответственность за свои действия.
- 7.** Сепарация освободит вас от огромного бремени. Вы сможете жить собственной жизнью, зная, что вы сделали все возможное, чтобы воспитать счастливого и независимого человека.

## ЧТО ПОМОЖЕТ РОДИТЕЛЮ ПРОЙТИ СЕПАРАЦИЮ?

- 1.** Признайте, что ваш ребенок – отдельная личность. Он имеет право на собственные мысли, чувства и решения
- 2.** Чаще используйте диалоговые формы коммуникации, позволяйте ребенку высказывать свою точку зрения
- 3.** Позвольте вашему ребенку совершать ошибки. Это часть процесса обучения и роста.
- 4.** Делитесь своим опытом и ошибками, но не навязывайте свою точку зрения. Ваш ребенок может извлечь уроки из ваших переживаний, но в конечном итоге ему нужно принимать собственные решения.