

Консультация для родителей и специалистов ДОО «Сепарация – отделение ребенка от родителей»

Сепарация и индивидуализация ребенка. Как и когда формируется зависимость и контрзависимость.

Сепарация – это психологическое рождение личности, это процесс отделения ребенка от матери, который начинается еще в возрасте 2-3 лет. Именно в это время ребенок начинает освобождаться от опеки, формируя свое независимое самоощущение.

Если у родителя была повышенная тревожность, он очень беспокоился и контролировал малыша, то это не позволит ребенку успешно пройти фазу сепарации, и во взрослом возрасте человек будет чувствовать себя очень неуверенно.

При сепарации речь не идёт о физическом, пространственном отдалении от родителей или о разрыве отношений с ними, речь идёт о развитии внутреннего чувства возможности нормального и полноценного психического функционирования, независимо от матери.

Если вовремя не произошла сепарации, то происходят искажения, когда восприятие другого строится целиком на идентификации с ним (ты все равно что я, мы думаем одинаково..), то есть как будто я и другой это одно и то же.

И тогда мнение мамы становится моим мнением, что не даёт развивать своё собственное отношение, все, что говорит мама, правильно!

-Она лучше знает.

-Мама хочет, как лучше.

-Мама плохого не посоветует.

-Хорошо все то, что нравится маме, а я маленькая и ничего не понимаю.

Только что человеку что-то очень-очень нравилось, но как только мама сказала "какая ерунда", вещь уже не кажется такой привлекательной.

Важно формировать свою собственную идентичность, веру в себя, в своё "Я МОГУ!" Безгранично веря маме, человек не находит себе своего места в жизни, переживает потерянность, останавливается в своем развитии, не может оценить кто он и какой он есть.

Отсутствие знания о себе делает его не самостоятельным, у него отсутствует базовое доверие к миру, инициативность и компетентность.

И, когда такой человек вырастает и начинает жить один, то идёт постоянный поиск значимого другого, кто "умнее, кто лучше знает, кто подскажет что мне нравится и поможет справиться с жизнью" .

Человек как бы застревает в детстве, не набираясь храбрости, чтобы по-настоящему начать жить. Что делать?

Многие считают, что отделение (сепарация) детей от родителей происходит в 18 лет. На самом деле к этому возрасту она уже заканчивается. А начинается все с рождения и происходит постепенно в течение всех этих 18 лет. Рассмотрим, какие этапы сепарации проходит ребенок.

Стадии сепарации и индивидуализации Маргарет Малер. Это венгерская врач-психиатр и психоаналитик. Она разработала собственную теорию объектных отношений, основанную на роли сепарации и индивидуализации в процессе развития ребенка.

Теория объектных отношений - психодинамическая модель развития, подчеркивающая важность взаимодействия со средой в противоположность внутренним психическим инстинктам и биологическим импульсам, не связанным с восприятием окружающего мира.

Согласно этой концепции, отношения ребенка с «объектами» (людьми и вещами) его окружающей среды определяют его последующую функциональность. Другими словами, модели поведения и отношений людей во взрослой жизни закладываются их семейным опытом в младенчестве.

Первичная модель объектных отношений на ранних стадиях развития была разработана Маргарет Малер и ее коллегами. Они утверждали, что первые один-два месяца жизни характеризуются игнорированием всего, кроме себя (аутистическая фаза). В следующие 4-5 месяцев, названные фазой симбиоза, ребенок начинает узнавать других людей, присутствующих в его мире, но не как отдельных существ, а как продолжение себя.

В последующий период сепарации и индивидуализации, продолжающийся в возрасте 2-3 лет, ребенок начинает отделяться и освобождаться от своего основного опекуна, формируя независимое самоощущение. Малер и ее сторонники считают способность ребенка успешно пройти эту фазу критичной для его дальнейшего психического здоровья.

На протяжении всего времени сепарации — индивидуализации развивающийся ребенок очерчивает границы между собой и остальными, и эта задача осложняется двумя конфликтами: желание автономии противостоит близости и зависимости, а страх поглощения борется со страхом одиночества. Следующий осложняющий ситуацию в этот период фактор заключается в том, что развивающийся ребенок часто воспринимает каждого из окружающих его людей как две разные личности. Например, когда мать чувствительна и утешительна, она кажется «абсолютно хорошей». Если же она в какой-то момент недоступна или не может утешить и успокоить, она кажется другой, «абсолютно плохой» матерью. Когда она выходит из поля зрения, ребенок считает, что она исчезла навсегда, и кричит, чтобы облегчить отчаяние и панику.

По мере развития ребенка на смену этому нормальному «расщеплению» приходит более здоровое понимание положительных и отрицательных качеств матери, а тревога расставания вытесняется знанием о том, что мама все равно существует и она вернется, — это явление общеизвестно как константность восприятия объектов. Однако развивающийся мозг ребенка в некоторых случаях может саботировать нормальную адаптацию.

Маргарет Малер разделяет стадию сепарации и индивидуации на четыре частично пересекающиеся подфазы.

Фаза дифференциации (5-8 месяцев). В этой фазе развития младенец осознает существование мира, не связанного с его матерью. Появляется «социальная улыбка» — реакция на окружающую среду, но направленная по большей части на мать. К концу этой фазы ребенок проявляет обратную сторону той же реакции — «тревогу при встрече с незнакомым», то есть распознает незнакомых людей в своей окружающей среде.

Если отношения с матерью благоприятные и спокойные, реакция на незнакомцев преимущественно характеризуется любопытством. Если же отношения неблагоприятные, тревога становится более заметна; ребенок начинает разделять позитивные и негативные эмоции по отношению к другим людям, полагаясь на такое расщепление, чтобы справиться с противоречивыми чувствами.

Фаза практики (8-16 месяцев). Фаза практики отмечена возрастающей способностью ребенка отделяться от матери — сначала он учится ползать, потом ходить. Эти краткие периоды разлуки прерываются частым воссоединением, чтобы «напомнить о себе» и «подзарядиться», и такое поведение демонстрирует первые проявления амбивалентности ребенка по отношению к своей развивающейся автономии.

Фаза воссоединения (16-25 месяцев). В фазу воссоединения расширяющийся мир ребенка зарождает в нем признание обладания своей идентичностью, отдельной от других. Воссоединение с матерью и потребность в ее одобрении формируют постепенно углубляющееся понимание того, что она и все другие — отдельные, реальные люди.

В это время роль матери заключается в том, чтобы поощрять эксперименты ребенка с индивидуализацией, но в то же время обеспечивать постоянный источник поддержки и подпитки. Нормальный двухлетний ребенок не только имеет крепкую связь с родителями, но также учится временно отделяться от них, испытывая при этом скорее печаль, чем ярость или гнев. При воссоединении с родителем ребенок, скорее всего, будет чувствовать себя счастливым, но также и злиться из-за расставания.

Заботливая мать соперничает ребенку и никак не наказывает за его злость. После множества расставаний и воссоединений у ребенка формируется устойчивое самоощущение, любовь и доверие к родителям, а также здоровая амбивалентность по отношению к другим людям.

Однако мать может реагировать иначе: либо слишком рано отталкивает ребенка и препятствует воссоединению (возможно, из-за собственного страха близости), либо настаивает на тесном симбиозе (возможно, из-за собственного страха одиночества и потребности в близости). В любом из этих случаев ребенок обременяется чрезмерным страхом быть покинутым и/или поглощенным, который отражается от страхов его матери.

В результате этого ребенок может так никогда и не вырасти в эмоционально независимое человеческое существо. Проявляющаяся в более поздней жизни неспособность личности достигать близости в отношениях

отражает эту фазу развития в детстве. Когда взрослый человек сталкивается с близостью, он может воскресить из детства воспоминания либо об опустошающем чувстве одиночества, всегда преследовавшем все его бесплодные попытки установить близкий контакт, либо ощущение удушья от постоянного присутствия матери. Тот, кто игнорирует ее, рискует лишиться материнской любви; тот, кто потакает ей, рискует лишиться себя.

Фаза установления константности объекта (25-36 месяцев). К концу второго года жизни, если предыдущие уровни развития были пройдены успешно, ребенок вступает в фазу установления константности объекта, когда он понимает, что отсутствие матери (и других опекунов) автоматически не означает их полную пропажу. Ребенок учится переносить амбивалентность и фрустрацию (Фрустрация-это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, **проще** говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям). Признается временная природа материнской злости. Он также начинает осознавать, что его собственная ярость не уничтожит мать. Он начинает ценить понятие безусловной любви и принятия и формирует способность сочувствовать и сопереживать. Ребенок начинает больше реагировать на отца и других людей в своем окружении. Его самоощущение становится более позитивным, несмотря на аспекты самокритики, проявляющиеся в зарождающемся сознании.

Справляться со всеми этими задачами ребенку помогают переходные объекты — знакомые вещи (плюшевые медведи, куклы, одеяла), которые как бы олицетворяют собой мать и которые ребенок везде носит с собой, чтобы облегчить себе разлуку. Форма, запах и текстура такого объекта — физические заменители утешающей матери. Переходные объекты — это один из первых компромиссов, на которые идет развивающийся ребенок в попытке разрешить конфликт между необходимостью укрепить свою автономию и потребностью в зависимости. В конце концов при нормальном течении развития переходный объект оставляется за ненадобностью, когда ребенок усваивает постоянный образ успокаивающей и защищающей материнской фигуры.

Проблемы сепарации-индивидуализации повторяются в подростковом возрасте, когда вопросы идентичности и близости с другими вновь выходят на первый план.

Во время фазы воссоединения как в младенчестве, так и в подростковом периоде ребенок скорее реагирует на других, и особенно на родителей, чем сам совершает действия по отношению к ним.

В то время как двухлетний малыш пытается завоевать одобрение и восхищение родителей, копируя их идентичность, подросток пытается копировать сверстников и перенимает поведение, осознанно отличающееся — и даже диаметрально — от поведения родителей. В обоих случаях в основе ребенка в меньшей степени лежат независимые внутренние потребности и в большей — реакции на важных для него людей в ближайшем окружении.

Поведение становится формой поиска новой идентичности, а не укрепления уже сформировавшейся.

Признаки незавершенной сепарации

- Сильное чувство к родителям (обида, злость, чувство вины, ненависти);
- Ожидание того, что родители поймут и исправят все свои ошибки;
- Когда что-то происходит, первая мысль "нужно посоветоваться с мамой/папой" и сразу звонит/пишет;
- Желание уехать как можно дальше от родителей или полностью разорвать с ними отношения (то есть физическим расстоянием компенсировать невозможность отделиться на психологическом уровне).

Если сепарация не происходит вовремя, то зависимость от родителей становится нормой. И с каждым годом всё сложнее и сложнее отделиться от родителей и начать жить своей жизнью. Причины неудачной сепарации весьма разнообразны. На всех этапах взросления и развития ребенка они могут быть такими:

- **Трудные роды.** Когда после рождения ребенка у женщины наступает послеродовой психоз или депрессия. Такое тяжелое психическое состояние сопровождается неадекватным поведением. Молодая мать равнодушна к дитяти, или у нее неестественная тревога, что с ним все плохо. А она ничего не может сделать, боится взять на себя ответственность за его жизнь. Даже может оставить малыша в роддоме. В этом случае психологи говорят о нарушении аттачмента (привязанности к ребенку). Вполне естественно, когда такая женщина все же воспитывает дитя, психическое развитие его не будет полноценным. Это обязательно скажется на процессе сепарации. Она не будет успешной. Став взрослым, такое чадо не сумеет адаптироваться ко взрослой жизни, у него будут оставаться инфантильные, детские черты характера и поведения.
- **Младенческий, ясельный возраст.** Когда ребенок начинает ходить. Мать неотлучно следит за ним, старается привязать его к себе. Это сопровождается постоянными окриками, чтобы вел себя аккуратней, не вступал, допустим, в лужу или не ходил куда не нужно. На этом этапе происходит полное слияние мамы с дитятей. Но долго так продолжаться не может. Дитя познает мир, ему все интересно, оно капризничает и не понимает, почему слышит сплошные запреты. И вот тут главное — не переборщить со своими вето. Нужно знать, где необходимо дать ребенку самостоятельность, чтобы он чувствовал свою полноценность и рос не ущербным человеком. В таком случае сепарация будет протекать успешно и не вызовет никаких нареканий в дальнейшем.
- **Детский сад и начальная школа.** Ребенок все больше познает окружающий мир. Авторитета отца и матери не всегда хватает, чтобы толково ему объяснить все происходящее вокруг. Отход от родителей все больше усиливается. А они боятся потерять контроль над чадом. Начинаются запреты. Мол, не делай то или это, не поступай так и эдак. Однако это уже не срабатывает. Дитя капризничает, но так как психологически еще в полной мере зависит от старших, в конце концов утихомиривается. И хорошо, если старшие сумеют объяснить малышу все сложности взаимоотношений между

людьми, а он это поймет. Тогда процесс сепарации не станет болезненным, в семье между взрослыми и детьми не будет расти неестественное отчуждение.

• **Подростковый возраст.** Это время полового созревания (пубертатный период), когда меняются внешний облик, поведение и интересы. Подростки уже живут своей независимой от родителей духовной жизнью, но продолжают оставаться зависимы от них материально. Старшим нужно внимательно относиться к запросам и поведению своих чад. Именно в эту пору начинается самый интенсивный процесс сепарации: дети все более придирчиво относятся к мнению взрослых и часто не соглашаются с ним, а взрослые в свою очередь даже не допускают мысли, что дети могут думать иначе. Происходит внутренняя духовная изоляция. Допустим, парень или девушка хочет больше времени проводить со своими друзьями, а папа и мама запрещают. Под предлогом того, что нужно учиться, иначе вырастешь неучем. Но бывают проблемы, приводящие к серьезному конфликту «отцов и детей». Например, сын, еще толком не став на ноги, хочет жениться, а невеста папе и маме не нравится. Они против свадьбы. На этой почве серьезная ссора перерастает в открытое отчуждение подростка от родителей. Помимо этого, неблагоприятный процесс сепарации может заключаться в нерешительном характере, неуверенности в себе, допустим, матери. Или она страдает чувством нереализованности, что ничего в жизни у нее не получилось. Все свои негативные эмоции она переносит на ребенка, что не способствует его полноценному развитию и успешному вхождению в новую взрослую жизнь.

Важно знать! Каждый возраст сепарации от родителей имеет большое значение. На любом его этапе нельзя пугать дитя (подростка) страшилками «мирового масштаба», что без помощи родителей он не сможет решить свои проблемы. Такое преувеличение внешней опасности — это гарантия, что ребенок будет расти робким, взросление его замедлится. А это и есть неудачная сепарация от родителей.

Результаты положительной сепарации от родителей.

Если сепарация от родителей проходила успешно, это положительно сказывается на ребенке. Он учится сдерживать свои эмоции, что немаловажно во взаимоотношениях между людьми. И осознает свое место в мире. Ведь каждый человек — это вселенная, и хорошо, когда личность уникальная, выделяется своими личными качествами, которые помогают удачно строить свою жизнь.

Становление своего «Я». К совершеннолетию дитя полностью сформировало собственное отношение к окружающей действительности, понимает свое место в мире. Подросток стал самостоятельным, эмоциональная связь с родителями настолько ослабла (вполне закономерно), что не мешает начать самостоятельную жизнь.

1. Разумная родительская опека удержала от дурных поступков.

Разумные отношения с родителями (зависит в первую очередь от них) помогли избежать проблем, которые есть в семьях, где нарушена естественная сепарация и дети «отбились от рук» — совсем не слушаются старших. Таких

ребят часто засасывает улица, они попадают в дурную компанию, становятся алкоголиками, наркоманами и токсикоманами. Девушки могут заняться проституцией, у них нередки ранние роды.

2. Исключены преждевременные браки.

Ребенок взрослеет, семейные связи слабеют, однако подросток понимает, что даже большая любовь — не повод преждевременно заводить свою семью, так как не стал еще полностью самостоятельным, независимым. Прежде нужно крепко встать на ноги, допустим, окончить учебу и устроиться на работу, чтобы не сидеть с юной женой на шее у предков.

3. Правильно сформированные жизненные цели.

Отец и мать, воспитывая детей, учат их «взрослеть» соответственно возрасту, постепенно приучая к самостоятельности мышления и поведения. Например, в юном возрасте самим одеваться, а в подростковом — помогать по хозяйству и в случае необходимости приготовить пищу. Поощряют проявление интереса ребенка, допустим, к спорту. Наставляют, что нужно ставить перед собой значимую жизненную цель, добиваясь ее упорной, методичной работой над собой, не допуская эмоциональных срывов, что только осложнит жизнь.

Постепенный психологический отход ребенка от семьи совсем не означает, что в дальнейшем у него не будет никаких проблем. Вполне даже могут быть. Правильная сепарация помогает детям прочно встать на ноги, подготовиться к своей дальнейшей отдельной от родителей жизни.