

A photograph of a young woman with long blonde hair, wearing a maroon sweater, covering her ears with her hands. In the background, a woman in a light blue shirt is scolding her, pointing her finger. The scene is set in a living room with a lamp and a bookshelf.

**Как родителям пережить
процесс сепарации?**



Добрый вечер! Дочь 13 лет научилась дерзить, хамить маме, часто повышает голос. На замечания реагирует болезненно, уходит от разговоров, домашние задания проверять не даёт. Говорит: «Моя жизнь — это танцы, подруги и общение в школе. Домой прихожу только ночевать, с вами общаться не хочу». Как вести себя в такой ситуации? Нервы уже сдают.

Ответ подготовила
Светлана Колесник,
психолог, эксперт
Федерального
центра «Профилактика»



Яркие признаки процесса сепарации в подростковом возрасте

- ✓ **Противостояние родителям**
Дети оспаривают их право и ограничения. Это связано с желанием утвердить свою самостоятельность и показать, что они больше не зависят исключительно от родительской воли.
- ✓ **Расширение круга общения**
Расширения круга общения. Для подростков становится важным общение со сверстниками, которое приобретает большее значение, чем взаимодействие с семьей. Дружба и групповая принадлежность играют важную роль в формировании чувства принадлежности и самоидентификации.



Что такое сепарация?

Сепарация – процесс постепенного отделения ребенка от родителей, формирования собственной личности и обретения независимости.

Этот процесс важен для нормального психического и социального развития человека, позволяя ему стать самостоятельной и зрелой личностью.



- ✓ **Повышенное стремление к автономии**
Желание действовать независимо от контроля родителей возрастает. Подростки хотят сами выбирать друзей, увлечения, одежду и даже способы проведения свободного времени.

✓

*Для родителей этот процесс болезненный и неприятный: долгие годы ребенок делился секретами, постоянно обращался за помощью и слушался взрослых, а теперь на любую просьбу реагирует раздражением и грубыми репликами. Важно помнить – это **естественный этап взросления**. Этап, который завершится, и отношения с ребенком выйдут на **новый уровень**.*



Как набраться сил и ресурсов, чтобы пережить этот период?

- ✓ Минимизируйте излишнее давление. Чрезмерный контроль усиливает сопротивление и усугубляет конфликт.
- ✓ Общайтесь открыто и честно. Проявляйте внимание к эмоциям и переживаниям подростка, говорите о своих чувствах и переживаниях.



«Я вижу, что ты чем-то расстроен(а), я всегда готов(а) тебя выслушать и поддержать».



«Твои переживания – это естественно. Грустить или злиться – это нормально».



«Когда ты говоришь, что не хочешь с нами общаться, мне становится грустно и обидно».



- ✓ Помогите развить самостоятельность. Можно начать с распределения карманных средств, домашних ролей. Поощряйте инициативу и решительность.
- ✓ Установите баланс ограничений и свободы. Будьте последовательны в соблюдении договоренностей. Обсуждайте правила, их значимость и наказания за нарушения. Поощряйте инициативу и решительность.
- ✓ Проявляйте любовь и заботу. Несмотря на внешние трудности и разногласия, сохраняйте тёплые семейные отношения. Ваше одобрение и поддержка необходимы подростку, даже если он кажется равнодушным.

