

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ПРО

ВЗРОСЛОСТЬ



ВАШ ЗАПРОС НА ЭТОТ ВЕБИНАР





ЧЕТЫРЕ ЭТАПА СЕПАРАЦИИ



ВОЗРАСТ РЕБЁНКА – 1 ГОД

1

Ребёнок способен уже делать свои первые самостоятельные шаги или движения (дотянуться, поползти, дойти до чего-либо).

Препятствием к психологическому отделению является то, что **мама в этот период не поддерживает стремления ребенка к самостоятельности**, а продолжает всё делать за него (кормить с ложки, подавать игрушки, делать то, что ребёнок хочет сделать сам).

КРИЗИС 3-Х ЛЕТ

2

Ребёнок начинает осознавать себя как личность. И ему становится интересным, на что он способен сам – без мамы.

Во время кризиса 3-х лет ребёнок начинает осознавать: **«Я и мама – это разные люди».**

Фразы родителей, **препятствующие** становлению личности и психологическому отделению ребёнка:

- **«Ты еще маленький! Давай, я это сделаю».**
- **«Видишь – у тебя не получается! Я сейчас покажу, как надо».**
- **«Так, как я, будет быстрее».**

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

3

Происходит **самоидентификация** ребёнка. Ребёнок пытается ориентироваться в большей мере на позицию своих сверстников.

Происходит **обесценивание** родителей в результате того, что ребёнок начинает замечать то, на что раньше не обращал внимание. И это приводит к конфликтам.

Препятствием для психологического отделения в этот период является **подавление** родителями своего ребёнка.

ВОЗРАСТ 17-19 ЛЕТ

4

Период вступления ребёнка во взрослую самостоятельную жизнь.

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

ТИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ:

- 
- ✓ **Эмоциональная сепарация**
 - ✓ **Ценностная сепарация**
 - ✓ **Функциональная сепарация**
 - ✓ **Конфликтная сепарация**

ПРАВИЛО СЕПАРАЦИИ:

Сепарацией управляют родители!

И именно от них **на 90%** зависит,
произойдет своевременное отделение
или нет.

ПОЧЕМУ СЕПАРАЦИЯ НЕ ПРОИСХОДИТ:

Причины со стороны РОДИТЕЛЕЙ:

- Конфлюэнция (слияние)
- Тревожность
- Собственная
нереализованность
- Неуверенность в себе
- Страх потерять контроль
- Страх разочарования

Х

ТРИ ЭТАПА ОТДЕЛЕНИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ



ПЕРВЫЙ ЭТАП

Этап слияния, которое происходит между мамой и ребёнком. На этом этапе любовь мамы к ребенку является условием выживания.

1

Главная задача на этом этапе – это чувствовать, что тебя любят.

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

ВТОРОЙ ЭТАП

Это война за признание самостоятельности.

Для ребёнка важно его признание, признание его значимости, признание его успехов, признание того, что он с родителями на равных.

2

На этом этапе очень важно уважение взглядов и решений ребёнка.

Главная задача, которую пытается решить ребёнок на втором этапе – это 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.

Он сам будет не готов уйти от родителей, потому что ему нужно, чтобы родители признали его значимость.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Самостоятельность. Когда роли «Родитель» и «Ребёнок» себя исчерпали. Сыном и дочерью можно быть в 3 года и в 44, а ребёнком в 44 быть нельзя.

3

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



ТИПАЖИ ТОКСИЧНЫХ МАТЕРЕЙ ДЛЯ ДОЧЕК



1

МАТЬ САМОВЛЮБЛЕННАЯ

Мечтает видеть в своей дочери хорошенькую «Барби», которая думала бы только о собственной маме и её интересах.

2

МАТЬ КОНТРОЛИРУЮЩАЯ

На любую ситуацию у неё есть своё правило, и она всегда указывает своей дочери на то, что она (в тот или иной момент жизни) это правило нарушила.

МАТЬ, ЗАВИСИМАЯ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

3

Думает о том, что подумают соседи, как она будет выглядеть со стороны, и призывает свою дочь жить с такими же взглядами.

4

МАТЬ СОБЛАЗНЯЮЩАЯ

Которая одевается в короткое и обтягивающее – такое, чтобы можно было выиграть конкуренцию у собственной дочери. И таким образом подавляет свою дочь.



ЭГО-СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛЫЙ



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВЗРОСЛЫЙ ОТ РЕБЁНКА ИЛИ РОДИТЕЛЯ:



Стремлением к объективности, сбором важной и полезной информации, её адекватным анализом применительно к ситуации.

Задача «Взрослого» - понять и проанализировать ситуацию и найти конструктивные пути разрешения сложностей. Здесь важно не манипулировать, не давить и не запрещать, как в иных эго-состояниях, а уметь договариваться, выстраивать партнерский диалог.

Фраза, которая точно характеризует «Взрослого»: **«Что я действительно могу сделать?»**. «Взрослый» ощущает момент «здесь и сейчас», он живет не в прошлом (вновь и вновь запуская паттерны поведения из далекого детства, как «Ребёнок», или усваивая запрещающие или чем-то грозящие голоса родителей), не в будущем (подобно «Родителю», следуя иррациональным страхам или ложным установкам), а в настоящем.

КАК МЫ ОПРЕДЕЛИМ ВЗРОСЛОГО ПО ВНЕШНИМ ПРИЗНАКАМ:



Можно начать **анализировать свою либо чужую мимику, жестикуляцию, особенности устной речи.**

«Взрослый» чаще оперирует словами: «Почему, где, когда, кто и как, каким образом, относительный, сравнительный, правда, верно, ложь, вероятно, возможно, неизвестно, я думаю, я вижу, это моё мнение».

«Взрослый» **использует личные местоимения 1-го лица, говоря «Я», «мы», «моё»**, что говорит о степени взятой на себя ответственности, здесь меньше безличных конструкций, употребления пассивного залога. «Взрослый» не говорит «так получилось», «показалось», «вот что вышло» и тому подобное.

На поведенческом уровне «Взрослый» **характеризуется прямым взглядом, без агрессии, слаженными движениями, отсутствием заискивания и подавления другого.**

ВЛИЯНИЕ ВЗРОСЛОГО НА СВОИ ДРУГИЕ ВНУТРЕННИЕ СТРУКТУРЫ:



Если распределить эго-состояния в одну линию, то состояние «Взрослого» окажется посередине, потому **что задача «Взрослого» – уравнивать**, с одной стороны, **детские эмоции** во всей их силе и непосредственности, с другой – **миновать установки и запреты «Родителя»**.

У «Взрослого» практически отсутствуют эмоции, **он принимает решения после логического размышления и анализа, не спонтанно**. Но при этом «Взрослый» всегда слышит и «Ребёнка», и «Родителя».

Конечно, при экстренных ситуациях даже самый уравновешенный и ответственный человек может впасть в эго-состояние «Ребёнка» или «Родителя», но, в идеале, лучше, чтобы состояние «Взрослого» было доминирующим. Иначе возникают внутренние и внешние конфликты.

УПРАЖНЕНИЕ:

1. Напишите 10 важных ситуаций (+ и –), произошедших за последний месяц с вами.
2. Проанализируйте по признакам Взрослого: **где вы были взрослым, а где нет.**
3. Почему получалось быть Взрослым?
4. Почему не получалось?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ