

УДК: 159.923.5

Корзун Ксения Андреевна, магистрант, ФГБОУ ВО «Курский
Государственный Университет»

e-mail: lkorzun@mail.ru

Домогарова Мария Вячеславовна, магистрант, ФГБОУ ВО «Курский
государственный университет», г. Курск, Россия

e-mail: domogarovam@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Аннотация. В статье рассмотрены основные цели и средства организации психологического сопровождения формирования у старших школьников готовности к сепарации от родителей. Представлены особенности и содержание этой деятельности по разным направлениям, и анализируется их результативность.

Ключевые слова: психологическая сепарация, эмоциональная сепарация, аттитюдная сепарация, конфликтная сепарация, подростковый возраст, психологическое сопровождение.

Ksenia Andreevna Korzun, master's student, Kursk State University,

e-mail: lkorzun@mail.ru

Maria Vyacheslavovna Domogarova, master's student, Kursk State University

e-mail: domogarovam@gmail.com

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF READINESS OF SENIOR SCHOOLCHILDREN FOR SEPARATION FROM THE PARENTAL FAMILY

Annotation. The article considers the main goals and means of organizing psychological support for the formation of readiness for separation from parents in older schoolchildren. The features and content of these activities in different areas are presented, and their effectiveness is analyzed.

Keywords: psychological separation, emotional separation, attitude separation, conflict separation, adolescence, psychological support.

В отечественной психологии под юностью понимается период перехода от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни, у бывшего подростка развивается самосознание и утверждается самостоятельность личности. Эти процессы сопровождаются самоидентификацией, профессиональной ориентацией, преодолением зависимости от взрослых. Современные условия диктуют необходимость формирования у старших школьников готовности к сепарации от родителей в раннем юношеском возрасте.

Сепарация – процесс дифференциации, разъединения с родителями. Она начинается в раннем детстве. Психологическая сепарация направлена на формирование возможности полноценного психического функционирования независимо от родителей. Это сложный нелинейный процесс, в ходе которого происходит перестройка отношений родитель – ребенок на эмоциональном, функциональном, аттитюдном и конфликтологическо уровне [2], Как отмечает в своих трудах Дж. Хоффман, эмоциональная сепарация проявляется в уменьшении зависимости от одобрения-неодобрения родителей, функциональная сепарация предполагает способность и возможность материальной независимости, в результате аттитюдной сепарации человек имеет самостоятельные суждения об окружающем мире с опорой на жизненный опыт, конфликтная сепарация дает свободу от чувства вины, тревоги, ответственности, негодования и гнева по отношению к родителям [2; с. 49].

Цель работы заключается в исследовании направлений психологического сопровождения формирования процесса готовности сепарации от родителей старшекласников. В рамках работы поставлены следующие задачи:

- выделить направления психологического сопровождения формирования у старших школьников готовности к сепарации от родителей;
- рассмотреть цели и способы деятельности психолога по психологическому сопровождению старших школьников в процессе сепарации;
- охарактеризовать результативность работы психологов по направлениям психологического сопровождения старших школьников в процессе сепарации от родителей.

Основная часть. Переход к взрослости связан с переживанием не только «кризиса юности» (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, А. В. Петровский, В. К. Шабельников и др.), но и нормативного семейного кризиса, определяемого как «отрыв от родительских корней» (А. Варга, К. Поливанова, В. Сатир, Л. Шнейдер, Дж. Хоффман, С. Копке, М. Эллисон и др.) [1]. Важным условием успешной психологической сепарации является взаимная перестройка детско-родительских отношений, когда дети подготовлены к сепарации, а родители готовы к взрослению своих детей и их психологическому отделению. В качестве критерия завершения процесса психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте является достижение молодыми людьми эмоциональной автономии [3], с одной стороны сохраняется привязанность к родителям, а с другой стороны происходит дистанцирование от них.

Период старшей школы является временем, когда старшекласники начинают проявлять интерес к самостоятельности и независимости. Вместе с этим, часто возникает необходимость разделить и отдельно жить от родителей в период обучения в учебных заведениях или при переезде в другой город для получения высшего образования.

Этот период может быть сопряжен с различными эмоциональными выступлениями и стрессами как для старшекласников, так и для их родителей. Психологическое сопровождение этого процесса имеет решающее значение для

обоих сторон, поскольку он помогает старшеклассникам осознавать и понимать свои эмоции и стремления, а также развивать навыки принятия решений и приспособления к новым условиям жизни без родителей. Для родителей психологическое сопровождение помогает укрепить связь с ребенком, улучшить коммуникацию и взаимопонимание, а также облегчить процесс отпуска и приспособления к новым ролям взрослых, таких как роли поддержки и наставничества.

Одно из направлений психологического сопровождения процесса сепарации от родителей у старшеклассников - это помощь в осознании и выражении эмоций, связанных с разлукой. Психологические методы и техники, такие как беседы, групповая работа, тренинги, психологические игры и т.д., могут быть использованы психологами для поддержки старшеклассников в осознании и выражении своих эмоций, связанных с разлукой, искреннем выражении своих чувств, помощи в поиске способов эмоционального саморегулирования. Таким образом, психологическое сопровождение формирования готовности к разлуке с родителями у старшеклассников является важным аспектом в их развитии и адаптации. Оно помогает старшеклассникам и их родителям найти эмоциональную поддержку, справиться с возникающими трудностями и переживаниями, и успешно пройти через этот период перемен и роста.

Следующим направлением является развитие навыков принятия решений и самостоятельности. Оно имеет важное значение для личностного роста и успешной адаптации во взрослую жизнь. Психолог помогает старшекласснику осознать, что теперь он будет принимать решения самостоятельно и постепенно развивать эти навыки. В рамках этого направления могут проводиться тренинги по развитию саморегуляции, планированию и организации времени, и другим навыкам, которые помогут старшекласснику успешно приспособиться к новым условиям жизни. Психолог помогает школьникам осознать, что они сталкиваются со сложными ситуациями, проанализировать различные факторы, возможные варианты и последствия принимаемых решений. Немаловажно

развитие критического мышления, умения анализировать информацию и оценивать риски и выгоды, связанные с разными вариантами решений. Психолог помогает старшеклассникам определить свои ценности и приоритеты, что способствует принятию решений, соответствующих их собственным интересам и целям. В рамках разработки стратегии принятия решений психолог может предлагать различные направления и методы принятия решений, такие как просчет вероятностей, SWOT-анализ, просмотр альтернатив и принятие решений в коллективе. Вместе с психологом старшеклассник может выбрать наиболее подходящий подход к конкретной ситуации. Для старшеклассников важна тренировка навыков принятия решений. Она может включать ролевые игры, симуляции, практические задания и дискуссии, которые помогут юношам и девушкам набраться опыта и самостоятельности в принятии решений. Отметим, что процесс развития навыка принятия решений у старшеклассников требует время и практики. Психологическое сопровождение помогает им осмыслить и обдумать свои решения, развить критическое мышление, а также принять ответственность за последствия своих действий. Эти навыки будут оказывать положительное влияние на будущее самоопределение и успех во взрослой жизни.

Кроме того, психологическое сопровождение включает работу над укреплением коммуникационных навыков. Психолог помогает старшекласснику развить навыки эффективного общения с родителями, коллегами, одноклассниками и новыми людьми в новой среде. Это также включает обсуждение и установление границ и отношений с родителями, чтобы обеспечить здоровое разделение ролей и ответственностей.

Еще одно важное направление психологического сопровождения - поддержка старшеклассника в создании собственной идентичности и самоопределении. Психолог помогает старшекласснику развить понимание своих собственных ценностей, увлечений, интересов и мечтаний, и поддерживает его в процессе формирования собственного пути в жизни. Одним из важных факторов сепарации является профессиональное самоопределение

старшего школьника, выбор дальнейшего пути получения образования. Зачатую родители оказывают определяющее влияние на профессиональное самоопределение детей, навязывая им определенный путь профессионального становления и развития. В преодолении этого затруднения большая роль принадлежит психологу, который обладает огромным инструментарием для помощи старшему школьнику в выборе профессии. Основное внимание уделяется раскрытию способностей, склонностей, потребностей, интересов старшеклассников. Психолог оказывает помощь в выборе профиля обучения из имеющихся в образовательной организации как на этапе пред профильной подготовки, так и в процессе обучения. В случае необходимости старшекласснику оказывается помощь в смене профиля обучения.

Наконец, психологическое сопровождение включает работу с родителями старшеклассников. Психолог помогает родителям осознать свою роль в процессе сепарации и развить навыки эффективной коммуникации с ребенком, обеспечивая ему необходимую поддержку, но и давая ему пространство для самостоятельности и роста.

В целом, психологическое сопровождение процесса сепарации от родителей у старшеклассников направлено на поддержку и развитие эмоциональной, интеллектуальной и социальной адаптации, чтобы помочь старшекласснику успешно справиться с новыми вызовами и стать самостоятельной личностью.

Заключение. В целом можно сделать вывод о том, что сепарация является важнейшим элементом механизма формирования психологически полноценной личности. Процесс сепарации должен носить управляемый характер на всех стадиях его существования, а помощь в формировании готовности к сепарации от родителей должны оказывать специалисты-психологи, которые помогут скорректировать траекторию сепаративного поведения и избежать существенных психологических травм в дальнейшем.

Список использованных источников

1. Белинская Е. Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов // StudArctic forum. 2023. Т. 8, № 4. С. 158–167.
2. Дитюк А. А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2013. № 7. С. 49–59.
3. Литвинова А.В. Взаимосвязь психологической сепарации от родителей и целеполагания студентов из полных семей // Психология и Психотехника. 2019. № 4. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=31179
4. Сысоева Л. В., Луговский В. А. Изучение взаимосвязи ведущего типа сепарации от родителей с типом привязанности к ним в юношеском возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23. № 3. С. 41-45.
5. Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Институт психологии РАН. 2015. С. 149–192.