



Министерство культуры Красноярского края  
**Красноярская краевая детская библиотека**  
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

# **Сепарация от родителей: что это такое, зачем нужна и как сделать?**

**Рекомендации психолога для родителей**

**Красноярск  
2023**

Составитель:

**Т. В. Соломатова**, библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет, психолог  
Красноярской краевой детской библиотеки

Редактор:

**О. С. Козлова**, редактор отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек  
Красноярской краевой детской библиотеки

Компьютерная верстка:

**А.О. Николаева**, главный библиотекарь отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек  
Красноярской краевой детской библиотеки

Ответственный за выпуск:

**Т. Н. Буравцова**, директор  
Красноярской краевой детской библиотеки

О чём мечтает каждый родитель для своего ребёнка? Самым любимым людям мы, как правило, желаем счастья; родители отвечают, что хотят, чтобы их дети росли счастливыми людьми.

А что мы делаем для того, чтобы сделать ребёнка счастливым? Мы обнимаем, гладим своих детей, говорим им слова любви, дарим им впечатления и подарки, заботимся. Всё это проявления любви, а она, безусловно, важна для благополучного развития каждого человека. Но давайте остановимся подробнее на последнем пункте нашего списка – на заботе.

Дело в том, что в обиходе в термине «забота» мы часто смешиваем два близких, но разных по сути понятия: «опека» и, собственно, «забота». Опека связана со словом «беспомощность», она нужна в отношении того, кто не способен позаботиться о себе самостоятельно: речь о маленьких детях, людях с ограничениями здоровья, пожилых людях. При этом, опекающий может принимать решения за подопечного. Опекают слабых и беспомощных. Здоровый взрослый человек не беспомощен. Забота основана на желании сделать приятно тому, кто может сам сделать нужное, поэтому подразумевается возможность отказаться от предложенной заботы.

Пример:

– *Когда мы, завершая обед, берём и протираем личико младенца – мы его опекаем, и это совершенно естественно, поскольку он пока не может сделать это сам.*

– *Когда мы, закончив обедать, берём и протираем личико пятилетнего сына/дочери – это похоже на гиперопеку, поскольку в этом возрасте ребёнок уже в состоянии умыться самостоятельно.*

– *Когда мы, закончив обедать и заметив испачканное лицо пятилетнего сына/дочери, напоминаем*

*ему, что после обеда каждому хорошо бы посмотреть в зеркало и умыться лицо – это забота.*

По мере взросления ребенка соотношение между опекой и заботой меняется: ребёнок овладевает всё новыми умениями, становится более способным и самостоятельным, опеки становится меньше, она уступает место заботе.

Что происходит, когда этот баланс нарушается?

Метафорически последствия гиперопеки демонстрирует притча «Урок бабочки»:

*Однажды путник во время своего путешествия увидел кокон бабочки, в котором уже появилась щель. Путник решил потратить несколько часов, чтобы дождаться и своими глазами увидеть чудо рождения бабочки из кокона. Шли часы, бабочка шевелилась, старалась выбраться, но, казалось, что она выбилась из сил и слишком устала. Путник решил помочь ей, взял нож и аккуратно освободил бабочку от кокона. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся, окрепнут, и она улетит. Ничего этого не происходило... Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А всё потому, что человек, желая ей помочь, не понимал, что усилие, которое совершает бабочка для выхода через узкую щель кокона, необходимо ей, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать.*

Вернёмся к вопросу «что делать родителям, чтобы их ребёнок был счастливым человеком».

Мы знаем, что счастье – у каждого своё: кто-то хочет жить в загородном доме, чтобы у него была большая семья, собаки-кошки-кролики и возможность работать/отдыхать на земле; а кто-то видит себя только в мегаполисе и мечтает, чтобы была возможность хорошо зарабатывать, много путешествовать и пробовать блюда разных кухонь мира. А значит нужно уметь искать свой смысл, создавать свою

историю и своё счастье. Звучит очевидно, но... все ли это умеют? Как показывает опыт, далеко не каждый взрослый человек умеет прислушиваться к себе, знает, что делает его жизнь полной, и живёт в ладу с собой.

Это происходит потому, что человеку для того, чтобы «лететь» к счастью, тоже нужны «здоровые крылья», а именно:

- уверенность в себе,
- умение понимать себя и заботиться о себе,
- возможность чувствовать себя самостоятельным, эмоционально-независимым человеком (способность выдерживать конфликты без ущерба для самооценки, опора в жизни на своё мнение и голос личного разума),
- принятие ответственности за свою жизнь,
- умение «вставать и двигаться дальше после падения».

Перечисленные выше качества – это признаки благополучно пройденной сепарации личности.

Сепарация — это процесс психологического отделения ребенка от родителей для построения опыта «собственного я». В результате сепарации человек становится полностью самостоятельным: физически, морально и финансово, и, соответственно, готовым взять ответственность за свою жизнь.

Получается, что для благополучия детей родителям нужно готовиться к их отделению. Естественная сепарация — это длительный процесс, он происходит постепенно каждый день с момента рождения ребёнка. Рождение называют первым этапом сепарации: тогда происходит физическое отделение ребёнка, ведь до рождения мать и дитя составляют единый организм. Далее задача родителей состоит в том, чтобы сопровождать постепенное развитие и обособление психического «Я» ребёнка. Делается это с помощью формирования здоровых, благополучных отношений между родителем и ребёнком. В этих

отношениях ребёнок видит пример здорового, принимающего отношения к себе: потребности ребёнка учитываются, его поддерживают и подводят к самостоятельному решению новых задач.

Формирование личности происходит поэтапно, и на каждом этапе возникают соответствующие возрасту задачи развития. Соответственно меняется и способ взаимодействия между ребёнком и близким взрослым.

Какие ключевые этапы развития проходит ребёнок?

**От рождения до 1 года** – физическое и психологическое слияние с мамой (или другим близким взрослым) дает чувство безопасности. На данном этапе важна физическая и эмоциональная близость ухаживающего взрослого: телесный контакт в виде объятий, поглаживаний, убаюкиваний, «воркование» с младенцем, отзывчивость на его плач. Касательно отклика на плач есть интересный момент: на него обязательно нужно реагировать (ведь это сигнал о какой-то потребности младенца), но реакция взрослого не всегда должна быть сиюминутной. Это нормально, когда занятая мать не бежит сразу по первому писку малыша, но реагирует голосом, успокаивая его. Несколько минут ожидания отклика матери сталкивает ребёнка со здоровой необходимостью преодоления первых жизненных трудностей. Таким образом происходят первые сепарационные шаги. При этом длительное игнорирование потребности малыша отрицательно влияет на его психическое развитие.

**От 1 года до 2-3 лет** – к году ребенок получает возможность осваивать всё большее жизненное пространство, потребность возраста – максимально использовать эту возможность. Поэтому дети этого возраста такие непоседы: им просто необходимо потрогать, облизать, уронить, разломать – одним словом, исследовать как можно больше объектов этого мира (и часто большее внимание привлекают не игрушки, а «взрослые» предметы: кастрюли, обувь в прихожей, папин кошелек, мамина помада и т.д.). В

этот период возникает внутренний конфликт, который по неопытности можно принять за капризность: с одной стороны, малыш привык к тому, что мама всегда находится с ним рядом и исполняет все его желания, но в то же время у него проявляется желание самостоятельности. Для благоприятного прохождения сепарации в этом возрасте ребёнку крайне нужен физически и эмоционально доступный родитель, чтобы малыша вовремя обнимали, утешали и были готовы выдержать его сильные эмоции (страх, злость, отчаянье, горевание), тем самым помогая их благополучно прожить. Как правило, годовалые дети сильно привязаны к матери и испытывают беспокойство при вынужденной разлуке. В этом случае важно правильно символизировать разлуку: понятным ребёнку языком объяснить причину, по которой маме нужно отлучиться, и срок разлуки («мама вернётся, ты поешь, поспишь и погуляешь с папой»).

Дайте малышу возможность удовлетворять его познавательную потребность. Самое разумное решение – организовать домашнее пространство таким образом, чтобы убрать из досягаемости опасные и категорически запрещённые предметы: помаду, как и остальные хрупкие предметы, прячем, а обувь, кастрюли и другие предметы, которые не навредят малышу и сами не сломаются от его игр, даём возможность изучать. Пусть с точки зрения взрослого это выглядит бессмысленно: кажется, что ребёнок просто разбрасывает вещи или просто стучит ими – на самом деле так происходит важная исследовательски-познавательная работа! Давая возможность совершать ребёнку эту работу, вы способствуете активному развитию его мозга. Поэтому пусть слово «нельзя» звучит только в отношении опасных, категорически запрещённых вещей.

**От 2-3 до 7 лет** – в промежутке между двумя и тремя годами происходит настоящий сепарационный бум! Это время в отечественной психологии называют кризисом трёх лет, а связан этот кризис со скачком развития самосознания.

Если до этого периода малыш воспринимал маму (или другого близкого взрослого) как продолжение себя, то теперь ребёнок осознаёт, что есть «Я» и есть другие. И маленький человек начинает очень активно заявлять о своём «Я», зачастую противопоставляя себя своим самым близким людям. Это может быть довольно сложным периодом для родителей. Трёхлетка ведёт себя как будто назло: может отказываться купаться (при том, что на самом деле обожает это занятие) только потому, что это предложила мама; может упрямиться и настаивать на незначительных (с точки зрения взрослых) вещах («пойду в сад только в зелёной футболке, даже если она грязная»); может швырять любимые игрушки, обзывать или ударить маму... Это не огрехи воспитания, а естественный ход развития самосознания. Здесь родителям важно сохранять спокойствие: это временный период, и он пройдёт. Насколько благополучно – зависит от родительской мудрости. Детское упрямство поборет себя само – если использовать то самое стремление к самостоятельности, которое лежит в основании этого качества.

Вместо того, чтобы давать планы на день в утвердительной форме («пойдем в ванную, будешь купаться», «сейчас ходим в магазин, потом будем пить чай»), предложите варианты: «ты будешь купаться днём или вечером?» или «какие игрушки возьмёшь с собой купаться?». Проявляйте больше гибкости, меньше авторитаризма, тогда ребёнок быстрее перерастёт период «борьбы» за независимость. Пример с детским садом и футболкой, которая в стирке: что мы можем предложить? Поискать другую зелёную футболку. А если такой нет или ребёнок согласен только на ту? Тогда нужно показать малышу, что его чувства для вас важны, показать пример сочувствия, проговорив вслух его эмоции («ты выбрал именно зелёную футболку, и ты злишься, что не можешь пойти сегодня в ней, я понимаю») – градус напряжения уже снизится. Дальше вместе ищем варианты («А может я тебе

на жёлтую футболку пришью сейчас зелёную ниточку? А может тогда возьмёшь зелёную игрушку, раз уж с футболкой сегодня не получается? А что мы можем сделать? Давай вместе подумаем»). Принимая детское «нет» и выслушивая аргументы, мы учим его выстраивать и отстаивать свои границы. Обращаясь к ребёнку с посылом «давай подумаем вместе», мы помогаем сформировать ему чувство собственной значимости, поскольку даём возможность малышу самому подумать, как можно решить свою маленькую жизненную проблему. А если в итоге не получается «исправить ситуацию», то нужно её принять: на языке психологии это значит прожить возникшие чувства, дать им выход. Часто для этого достаточно признать чувство, сочувственно сказать о нём («вижу, что сейчас тебе очень грустно»). Можно поделиться своим опытом, когда было очень печально от невозможности получить желаемое, что тоже не хотелось идти в садик (или на работу – не так важно, из какого периода жизни ваш опыт; важно, что вы покажете малышу, что он не одинок в своих чувствах, и что родитель, взрослый и сильный, тоже такое переживал).

Когда ребёнок обзывает или бьёт близких, это очень огорчает и тревожит молодых мам и пап, потому что им кажется, что случилось что-то ужасное, неприемлемое, что-то, что непременно нужно искоренить. Опытные родители знают, что абсолютное большинство детей через это проходят, это нормативный опыт детского развития. Соответственно, родителям к этому просто нужно быть готовыми. Неправильно отвечать ребёнку насилием на насилие, потому что наша задача как раз состоит в том, чтобы показать ему, что насилие – это неприемлемо, в нашей семье насилие осуждается. Поэтому, по возможности при вспышке ярости не даём себя ударить (отходим от удара, аккуратно блокируем рукой удар), стараемся при этом эмоционально не реагировать (потому что захваченный злостью малыш вас всё равно не услышит), а когда страсти улягутся, объясняем, что все мы иногда злимся, но мы друг

друга не бьём и больно не делаем. А что делаем? А здесь нужно предложить и попробовать варианты: рычим «Я злюсь», топаем ногами, сжимаем сильно кулаки и трясем ими, бьём подушку или шарик, а можем попробовать подбросить вверх и побить пустой пакет из-под покупок, – это вопрос вашей с ребёнком находчивости. Скорее всего, не с первого раза, но в итоге это сработает, если вы будете последовательны и сами будете проживать злость адекватно, при этом не будете применять физическое наказание.

Почаще интересуйтесь внутренним миром маленького человека. Задавая вопросы «Что тебе интересно? Что бы ты сам хотел?», родители открывают ребёнку мир его чувств и интересов, дают ему столь нужное чувство собственной значимости. Только умея прислушиваться к себе, человек может осознанно выбирать свой жизненный путь и решать, как он будет идти к своей цели.

**От 7 лет** – это время вхождения в школьную жизнь, принятия ребёнком новой социальной роли. Поддержите ребёнка в этом непростом деле!

Первоклассников для начала нужно организовывать в вопросах режима дня, чередования работы и отдыха, условий выполнения домашней работы (подготовленное рабочее место, свет, перерывы) – с постепенной передачей ответственности за учёбу самому школьнику. Не делайте уроки за ребёнка! Ведь этим вы не облегчите ему задачу, а окажите медвежью услугу. Задача родителей – помочь разобраться: в материале, в поиске источников, в требованиях к оформлению. При этом не отказывайте ребёнку, когда он сам просит помощи, но чётко отслеживайте: помогаете вы или делаете задание вместо учащегося. Иногда нужна родительская помощь в том, чтобы заинтересоваться предметом. Но когда родители берут на себя всю ответственность за учёбу сына (дочери), они лишают своего ребёнка возможности управлять своей жизнью в перспективе, ведь у него складывается впечатление, что учиться он должен... должен кому? –

родителям, им это надо; пропадает (или вернее не появляется) личная мотивация, нет понимания, что это нужно самому школьнику, нет видения себя в будущем. К старшему подростковому возрасту родители, которые не передают постепенно ответственность за учебу самому школьнику, жалуются, что их ребёнок ничем не интересуется, никакой инициативы не проявляет, о будущем не думает (а на носу экзамены и поступление), уверены, что он «умный, но ленивый». А на самом деле проблема не в лени. Проблема в отсутствии понимания личного смысла учёбы, и это закономерный итог ситуации, когда ребёнок учится только потому, что родители сказали, что так надо... Поэтому важно помогать (можно делать «вместе», но не «вместо») и ещё более важно – вдохновлять! Для этого от родителей потребуются творческий подход, чтобы своим примером показать, что узнавать что-то новое – это здорово; что чем больше знаешь, чем гибче умеешь использовать свои знания, тем больше возможностей в жизни открывается.

В этом возрасте и для мальчиков, и для девочек одинаково важно выйти из-под материнской опеки и почувствовать себя в мире, где больше свободы, риска и самостоятельности. Для этого нужно общение с «миром мужских интересов»: пусть папа (или другой мужчина, которому доверяет мама: дядя, дедушка, друг семьи и т.д.) берёт с собой на рыбалку, в поход, в гараж ремонтировать машину, играть вместе в шахматы и т.д. Дело в том, что, как правило, до этого периода ребёнок наиболее близко общается с матерью и выстраивает своё отношение к женщинам вообще; в возрасте от 7 лет возникает потребность развивать свою независимость от мамы и формировать своё отношение к мужчинам. Поэтому мужская фигура в жизни ребёнка обретает такую значимость.

Самое время учить ребёнка бытовой самостоятельности: готовить себе еду, поддерживать порядок, искать

информацию. Поддерживайте инициативу и дайте возможность совершать свои ошибки и получать из них опыт (для этого воздержитесь от фраз «я же говорил», «ты как всегда», «чем думал-то вообще?!»). Помните, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Если вам очень трудно спокойно принимать право на ошибку, то стоит задуматься, завершена ли ваша собственная сепарация от родителей.

**Подростковый возраст** – второй большой сепарационный «бум»! Именно поэтому подростковый возраст славится тем, что бывает таким сложным для детско-родительских отношений. Часто дети этого возраста уходят в себя, начинают иметь свои секреты страхи, которыми не делятся с родителями. Более того, мнение родителей подросток обесценивает, на первый план по значимости для него выходит мнение сверстников. Часто подростки тяготеют чувством одиночества, идущим рядом с желанием отделения себя от других, обособления. К тому же в силу больших физиологических изменений и перестройки психики для детей этого возраста свойственны ухудшение самочувствия, перепады настроения, грубость в общении.

От родителей подростка требуется:

- понимание – того, что конфликты подросткового возраста – естественны, они появляются как ответ на необходимость отделиться от родителей, повзрослеть;

- терпение – период конфликтных отношений не вечен, это временное явление, и задача родителя – не оттолкнуть, не обострить, а выдержать этот период без трагизма;

- уважение – то, в чём остро нуждается подросток: уважение его границ, его права на собственное мнение, на возможность его выражать, на собственные решения относительно своей жизни;

- умение очерчивать собственные границы – подростку нужно не только отстаивать свои границы, но и

научиться уважать личное пространство другого человека. Кто, как ни родитель, этому научит? Всё-таки бессознательно каждый ребёнок считывает модель поведения с самых близких. По-взрослому, уверенно и спокойно отстаивайте свои права (например, что к вам тоже нужно стучаться, что с вами нужно разговаривать уважительно, без крика), следите за соблюдением ваших договорённостей.

Позвольте подростку пробовать себя в различных секциях и кружках (а иначе, как он узнает, что ему подходит, а что нет). Не давите на него, если вам не нравится его окружение, – этим вы не добьётесь своей цели, но увеличите дистанцию между вами. Лучше стимулируйте возможности расширить круг общения, основываясь на интересах ребёнка: предложите, например, записаться в клуб по фотографированию или программированию. То же касается его интересов: если вы будете их критиковать, то дадите посыл «ты неправильный». Даже если подросток с вашей точки зрения бездарно проводит время, играя в видеоигры, нужно быть мудрее и проявить интерес к этому: это как минимум вас сблизит, ваше уважительное отношение (вместо надоедливого морализаторства) увеличит ваш авторитет, и это именно то, что нужно, чтобы к вам прислушивались.

**Взрослые дети** – у молодых людей появляется осознанное желание сепарироваться от родителей и больше не зависеть от них. Помните о разнице между опекой и заботой. Вы можете предложить свою заботу, а ваш взрослый ребёнок волен принять её или отказаться. Теперь отношения с сыном и дочерью вам нужно строить на уровне «взрослый со взрослым», на равных. Предпосылки для такого общения вы закладывали уже в пубертатном периоде вашего ребёнка. Рубежом, когда отделение молодого человека от семьи становится очевидным, выступает переезд от родителей. Зачастую это событие вызывает смешанные чувства: гордость и радость перемежается с печалью, может

появиться чувство пустоты и тревожность. Это естественные эмоции, возникающие, когда «птенец вылетает из гнезда». Они помогают пережить разрыв. Поэтому возникающую грусть не нужно гнать от себя, разрешите себе погрузиться.

**Сепарация родителя** – некоторым родителям (чаще мамам) очень сложно представить свою жизнь отдельно от ребёнка. Это говорит об излишнем слиянии, которое пагубно влияет на личность родителя и не даёт расправить крылья ребёнку. В этом случае хорошо, если вы вовремя заметили это: собственную сепарацию нужно и можно прожить, наполнив свою жизнь интересными делами и людьми. И, конечно, важно изменить отношение к взрослому ребёнку — понять, что это его жизнь и отдать ребёнку за неё ответственность. Если с этим возникают сложности, имеет смысл обратиться за помощью к психологу.

Казалось бы, проще отделиться от родителей, отношения с которыми напряжённые, холодные или конфликтные. Кажется, будто ребёнку, которому хочется сбежать из дома, легче в итоге оставить отчий дом и обрести независимость. Но это заблуждение: любые перекосы в отношениях (недостаток тепла и понимания, сложные конфликтные отношения, равно как и гиперопека), наоборот, мешают в итоге человеку приобрести внутреннюю независимость, даже когда он обретает собственное жильё и финансовую самостоятельность. А чем более гармоничны отношения ребёнка с родителями, тем более выраженной будет психологическая сепарация - те самые «крылья», которые позволят человеку самостоятельно «летать». Поэтому с самого раннего возраста малыша относитесь к нему как к отдельному человеку, которому вам, родителям, следует с помощью любви помочь освоиться в этом мире.

И не бойтесь ошибок — они неизбежны! Пока мы живы, всегда можно встать и идти дальше, как малыши, которые учатся ходить. Хорошие родители – это те, кто, осознав, что совершил ошибку, признаёт её и продолжает стараться быть

хорошим родителем для своего ребёнка, отталкиваясь от его интересов.

**Рекомендуем к прочтению  
художественные произведения, затрагивающие  
темы влияния родительского отношения  
на личность ребёнка и подростка:**

1. Агапова, М. Моя невозможная мама / Мария Агапова. – Москва : ЭНАС-КНИГА, 2020. – 192 с. : ил. – (Читаем всей семьёй). – Текст : непосредственный.

2. Басова, Е. ИЗО / Евгения Басова. – Москва : Самокат, 2019. – 120 с. – (Встречное движение). – Текст : непосредственный.

3. Богатырёва, Т. День матери / Татьяна Богатырёва. – Москва : Росмэн, 2015. – 144 с. : ил. – (Настоящее время). – Текст : непосредственный.

4. Вербовская, А. Бублики для Боба / Анна Вербовская. – Москва : Аквилегия-М, 2019. – 256 с. – (Современная проза). – Текст : непосредственный.

5. Вербовская, А. Когда мой папа надевает шляпу : повесть в рассказах / Анна Вербовская. – Москва : Время, 2019. – 208 с. : ил. – (Время – детство!). – Текст : непосредственный.

6. Габова, Е. Школьные годы недетские / Елена Габова. – Москва : Аквилегия-М, 2015. – 288 с. : ил. – (Современная проза). – Текст : непосредственный.

7. Ильина, В. Место у окна / Вера Ильина. – Москва : Пять четвертей, 2022. – 224 с. : ил. – (Само собой). – Текст : непосредственный.

8. Кузнецова, Ю. Фонарик Лилька / Юлия Кузнецова. – Москва : Детская литература, 2014. – 217 с. : ил. – Текст : непосредственный.

9. Лебедева, В. Абонент недоступен / Виктория Лебедева, Александр Турханов. – Москва : Пять четвертей, 2022. – 222 с. – (Само собой). – Текст : непосредственный.

10. Минчковский, А. Десять дней одни втроём / Аркадий Минчковский ; худ. Л. Гамарц. – Москва : ЭНАС-КНИГА, 2019. – 160 с. : цв. ил. – (Читаем всей семьёй). – Текст : непосредственный.

11. Мышковая, И. Мальчики не плачут / Ирина Мышковая. – 2-е издание, исправленное. – Москва : Пять четвертей, 2022. – 160 с. : ил. – (Само собой). – Текст : непосредственный.

12. Куаст, М. Дневник Анн-Мари / Мишель Куаст ; [перевод с французского М. Теминой]. – Москва : Центр «Нарния», 2004. – 320 с. : ил. – (Тропа Пилигрима). – Текст : непосредственный.

13. Леувен, Й. Пип! / Йоке Леувен ; [перевод с нидерландского И. Михайловой]. – Москва : Самокат, 2010. – 152 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

14. Нильсон, М. Цацки идет в школу / М. Нильсон-Брэнстрем ; [перевод со шведского А. Туревского] ; иллюстрации П. Линденбаум. – Москва : Самокат, 2010. – 160 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

15. Нильсон, М. Цацки и его семья / Мони Нильсон ; [перевод со шведского М. Людковской] ; иллюстрации П. Линденбаум. – Москва : Самокат, 2011. – 152 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

16. Нильсон, М. Цацки и вселенная / Мони Нильсон ; [перевод со шведского М. Людковской] ; иллюстрации П. Линденбаум. – Москва : Самокат, 2012. – 152 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

17. Нильсон, М. Цацки и Рецина / Мони Нильсон ; [перевод со шведского М. Людковской] ; иллюстрации П. Линденбаум. – Москва : Самокат, 2014. – 160 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

18. Нильсон, М. Цацки и любовь / Мони Нильсон ; [перевод со шведского М. Людковской] ; иллюстрации П. Линденбаум. – Москва : Самокат, 2013. – 144 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

19. Парр, М. Вафельное сердце / Мария Парр ; [перевод с норвежского О. Дробот]. – Москва : Самокат, 2010. – 208 с. : ил. – (Лучшая новая книжка). – Текст : непосредственный.

20. Пеннипакер, С. Здесь, в реальном мире / Сара Пеннипакер ; [перевод с английского Н. Калошиной и Е. Канищевой] ; иллюстрации Д. Классена. – Москва: Самокат, 2021. – Текст : непосредственный.

21. Свинген, А. Баллада о сломанном носе / Арне Свинген ; [перевод с норвежского В. Дьяконовой и А. Наумовой]. – Москва: Белая ворона : AlbusCorvus, 2017. – 192 с. – Текст : непосредственный.

## Список использованной литературы:

1. Козуб, М. В. Психолого-педагогические условия развития детско-родительских отношений : учебное пособие / М. В. Козуб ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 92 с. – ISBN 978-5-907335-74-5. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [электронная библиотечная система].

–  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693796> ( дата обращения: 28.09.2023). – Режим доступа : по подписке

2. Харламенкова, Н. Е. Психологическая сепарация : подходы, проблемы, механизмы / Н. Е. Харламенкова, Е. В. Кумыкова, А. К. Рубченко ; Российская Академия Наук, Институт психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2015. – 367 с. – ISBN 978-5-9270-0298-6. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [электронная библиотечная система]. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430537> ( дата обращения: 28.09.2023). – Режим доступа : по подписке

