

«О личных границах ребёнка в семье».

«В природе детей – двигаться вперед, пока они не наткнутся на какое-то препятствие. Некоторым детям достаточно просто знать, что препятствие существует, другим требуется несколько раз упереться в него со всего размаха, но границы необходимы всем. Мир без границ – для маленького человека очень опасное и пугающее место».

Найджел Латта

Что такое личные границы.

По своей сути **граница** представляет реальную или некую воображаемую линию, которая отделяет одно от другого. Именно благодаря этой линии мы понимаем, что там, за «чертой», начинается что-то другое.

С точки зрения психологии, **личностные границы** – это, прежде всего, понимание собственного «я» как отдельного от других, понимание себя и своего личного пространства. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас.

Самое простое объяснение личных границ – это то, что я могу назвать своим. К примеру, моя комната, мои вещи, мое время, мои качества и так далее.

Для чего ребёнку нужны границы.

Благодаря границам ребенок обретает:

Самопознание и понимание других. Границы помогают ребенку понять, кто я, где пределы моих возможностей, где пределы моей свободы, за которой стоит свобода другого человека.

Умение управлять собой. Когда ребенок сталкивается с правилами и ограничениями, то он приобретает способность и развивает необходимость противостоять своим сиюминутным «хотелкам» и желаниям. Если ребенку ничего не запрещают, то он не учится запрещать себе сам.

Уверенность. Знание правил делает ребенка уверенным в себе, помогает ему постичь закономерности мира. Ребенок усваивает: потрудился – получил результат. Обижаешь других – с тобой не хотят дружить. Так ребенок усваивает цену усилий и цену результата, учится управлять своими силами и приобретает опыт и уверенность: есть вещи, которые зависят от моих усилий.

Отношения. Ребенок усваивает, как строятся отношения: на маму нельзя кричать, братика нельзя толкать, а если хочешь, чтобы тебе помогли, нужно попросить.

Безопасность. Установление границ в отношениях с детьми и особенно последовательность установок и поведения родителя помогает детям

чувствовать себя в безопасности, и эта внутренняя защищённость создаёт возможность стать личностью. Когда не существует границ и запретов на поведение, дети чувствуют себя незащищёнными и испытывают тревогу.

Возрастные особенности формирования границ.

В первые годы жизни ребенок очень тесно связан с матерью. Однако по мере того как малыш растет, он естественным образом постепенно психологически отделяется от родителей, формируется осознание собственного тела и его границ. К 2 годам, когда малыш уже начинает осознавать себя как отдельную личность, он начинает отстаивать «своё»: свои интересы, свои права, свои вещи, свою территорию. У него возникает потребность в личном пространстве, в личных вещах и возможно во времени, когда он может побыть один. После 3 лет у него начинает постепенно формироваться собственное «Я», а значит и личные границы. В возрасте 3-4 лет дети уже способны понимать что можно делать, а чего нельзя. Ребенок 5-7 лет вполне способен нести свою ношу ответственности – спрашивать разрешения взрослых, прибирать свои игрушки и вещи. Начиная с этого возраста нельзя игнорировать то, что ваш ребенок становится полноценным членом общества, становится личностью со своими желаниями, мыслями, запросами.

Где проходят границы между взрослым и ребёнком

Известный семейный психолог Петрановская Л.В. рассказывает о нескольких видах границ, которые обязательно должен учитывать родитель.

Границы тела. Мало кому из нас нравится, когда нас трогают без спроса, будь это бесцеремонный знакомый или случайные попутчики в транспорте. Однако зачастую никого не смущает, если родственники (будь то бабушки, дедушки или троюродные тети), которые бывают в гостях в семье один раз в месяц, а то и в квартал, начинают обнимать и целовать детей против их воли. Ребенок совершенно оправдано может не желать физического контакта с малознакомыми людьми. Детям также не всегда приятно, когда их внезапно хватают, обнимают и целуют даже самые близкие люди – родители. К этому нужно относиться с пониманием и уважением.

Границы чувств. Чувства во многом определяют поведение ребенка, при этом эмоции, которые ребенок переживает, полностью поглощают его, так как ребенок еще не умеет ими управлять. Родителям трудно выдерживать шквал эмоций маленького ребенка. Однако взрослый может ограничивать поведение ребенка, но не его эмоции. Не стоит и обесценивать детские переживания, даже если их причины кажутся не серьезными.

Границы личного пространства. С 2 лет у ребенка появляются потребности:

- в личных вещах (осознание, что это только моя игрушка и больше ничья; личная вещь ребенка – часть его самого),

- в личном пространстве (проявляется в потребности строить домики из подушек и одеял – создавать свои маленькие миры).

Задача взрослого эти границы соблюдать. Так, важно не настаивать, если ребенок не хочет делиться своими вещами с другими. То, что многие родители принимают за жадность на самом деле естественное желание защитить свою территорию, отстоять свои права.

Границы отношений. Когда мама и папа ссорятся, каждый из родителей может настаивать, чтобы ребенок принял его сторону. Когда ребенок подрастает, родители прямо или косвенно стараются подобрать ему «правильных» друзей и запретить общаться с теми, кто им по каким-то причинам не нравится. На самом деле, важно помнить, что дети – это отдельные люди.

Границы личных планов. Родители часто не замечают, как отрывают ребенка от его занятий и заставляют сделать то, что в данный момент им кажется важным. Иногда мама и папа так увлекаются планированием за своего ребенка, что выбирают ему не только кружки, в которых он должен, по их мнению, заниматься, но и будущую профессию, супругов, место жительства.

Когда мы желаем «причинить добро» ребенку – то есть оказать помощь, дать совет, постоять за него, исправить ситуацию – следует сделать паузу и спросить себя: не нарушает ли это его интересов? просил ли он нас об этой помощи? в такой ли помощи ребенок на самом деле нуждается?

Главный признак «здоровых» границ – это их гибкость.

Уважая личные границы ребенка во всех их проявлениях, мы тем самым определяем его устойчивость, формируем иммунитет к манипулятивным воздействиям в будущем. Человек, который понимает личные границы и способен их отстоять, в меньшей степени подвержен влияниям извне. Кроме того, родитель который уважает личные границы ребенка, вправе ожидать ответного уважения – все эти рекомендации действуют **в обоих направлениях**.

Очень часто родители позволяют своим детям не уважать и не ценить собственную свободу, личность и мнение.

Поэтому с определенного возраста дети должны понимать, что нельзя распоряжаться временем мамы или папы по своему усмотрению. Надо объяснить, что нельзя грубить, повышать голос, влезать в разговоры старших, входить без стука в спальню. Важно держать определенную дистанцию, не допускать панибратства, которое часто переходит в хамство. Детям нужны родители, которые умеют отстаивать свои границы и не

позволяют другим вторгаться на свою территорию – этому они тоже учатся у нас.

Как выстроить границы со своим ребёнком. Рекомендации родителям

Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок. Обсудите его с супругом, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Поговорите с ребёнком, объясните ему, что в вашей семье существуют правила, за несоблюдение которых будет следовать наказание и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила и пользоваться всем тем, что ему дорого – компьютер, телевизор, прогулки с друзьями, или нести ответственность за свое неблагоприятное поведение и испытывать лишения.

Научитесь говорить «нет»! Слово «нет» – один из основных способов установления границ. Научитесь отказывать своему ребенку. Это необходимо, т.к. не все то, чего желает ребенок для него действительно необходимо и полезно. К тому же, таким образом, ребенок сможет осознать, что не все в жизни можно получить, щелкнув пальцами, порой необходимо потрудиться для того, чтобы получить желаемое. И наконец, это научит ребенка считаться с желаниями и потребностями других людей.

Информируйте ребенка о нарушении границ. Информируйте с помощью техники «Ф.В.О». Она состоит из трех элементов: первый – это «ФАКТЫ», второй – «ВЫСКАЗЫВАНИЯ», третий «ОЖИДАНИЯ».

Оглашение факта

Фактом являются, прежде всего, описание конкретной ситуации, которая произошла, конкретного происшествия, поведения. ФАКТОМ не может быть качество, черта или отдельная характеристика на ребенка. ФАКТ – это именно то, что происходит в этом конкретном моменте времени и то, что имеет визуальное подтверждение.

Поэтому не является ФАКТОМ информирование ребенка, что тот «неряшливый», а также констатация, что у него «как всегда полный бардак» в комнате.

ФАКТОМ является информирование ребенка о том, что «В его комнате на полу разбросана одежда». ФАКТОМ является также, примерно следующее (подобное), обращение к ребенку: «В твоей комнате разбросана одежда. Это уже третий раз за эту неделю».

Собственные переживания по поводу произошедшего.

ВЫСКАЗЫВАНИЕ – это оценка данной ситуации, как ситуация «повлияла на меня». К ВЫСКАЗЫВАНИЮ следует отнести выражение эмоционального отклика на данную ситуацию (ФАКТ).

Примером выражения ВЫСКАЗЫВАНИЯ в отношении ФАКТА являются следующие обращения к ребенку:

«Мне не нравится, что разбросана по полу одежда в твоей комнате».

«Я злюсь (недоволен, мне неприятно, меня огорчает), что твоя одежда валяется на полу».

Возмещение ущерба.

ОЖИДАНИЕ является конкретным и решительным определением того, что в связи с произошедшим ФАКТом и ВЫСКАЗЫВАНИЕМ родитель ожидает от ребенка. Так как ФАКТ уже состоялся, родитель должен определить конкретные ожидания. Не уместно здесь чтение моралистических лекций на тему добра, зла, того что хорошо и что плохо.

ОЖИДАНИЕМ не будет являться обращение к ребенку типа «ну сделай что-нибудь», или «возьми себя в руки и повзрослей».

ОЖИДАНИЕ – это конкретное требование: «я ожидаю, что ты соберешь и сложишь одежду в течение ближайших пяти минут».

Данная техника должна применяться конкретно, без манипуляций, краткими требованиями, без «двойного послания».

Помните о том, что для эффективного применения данной техники, родителю следует выражать именно свое отношение (не бабушки, папы или тети) к данному поведению или поступку, не покушаясь на характер или индивидуальные особенности ребенка.

Используйте метод ощутимых последствий. Если ребенок настаивает на своем и не соблюдает выстроенные родителями границы, то важно, чтобы он ОЩУТИЛ, что может произойти, когда нарушает границы дозволенного. Уговоры, призывы к совести и угрозы, которые так и остаются угрозами, – неэффективные способы коррекции поведения ребёнка. Изменения возможны лишь в том случае, если ребёнок столкнулся с ощутимыми последствиями за свое плохое поведение – лишение прогулки, обещанного подарка, долгожданной поездки в гости. Когда ребёнок лишается чего-то для него значимого, это причиняет ему страдание. Но при этом он начинает понимать, что ответственность за свои поступки никто не отменял и по счетам необходимо платить.

Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово! Если ребёнок за нарушение правил был лишен на неделю прогулок, то ни в коем случае не сокращайте срок наказания! Ребёнок может бунтовать против ограничения или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился и наказание можно отменить. Всё это попытки настоять на своем и в очередной раз избежать последствий. Дайте понять ребенку, что вы его любите и понимаете, что ему очень хочется погулять с друзьями, но наказание не будет отменено.

Не допускайте того, чтобы наказание для ребёнка становилось наказанием для всей семьи. Если, например, из-за позднего возвращения домой вы запретили ребёнку идти в выходной день в зоопарк, то это вовсе не значит, что теперь вся семья лишена возможности хорошо провести время в зоопарке. Скажите ребёнку о

том, что вам очень жаль, что он не сможет пойти вместе с вами, т.к. на этой неделе он неоднократно возвращался домой позже оговоренного времени.

Поощряйте ребёнка за его конструктивное поведение.

Говорите ему о том, как для вас это значимо. Если вы пообещали вознаградить ребёнка новым диском с мультиками или сладостями за его примерное поведение, то помните об этом и держите свое слово.

Формирование границ – это серьезное испытание как для вас, так и для вашего ребенка. **Говорите ему о своей любви, поддерживайте его.** Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.

Формирование границ – процесс длительный и трудоемкий, но он того стоит!

Литература

1. Клауд Таунсенд «Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности».
2. Людмила Петрановская «Границы: что это такое и как научиться ставить их детям».
3. <https://sad101mogilev.schools.by/>