

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 5/2020 О ГРАНИЦАХ И ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ 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



Само понятие «граница» является очень интересным и жизненно важным. Ведь граница есть у всего на свете. И по своей сути она 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.

Границы есть и у каждого человека, у каждой личности, поэтому они и называются личные границы. 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.

Границы в семье – это четкий предел между тем, что можно, а что нельзя в отношении другого человека внутри семьи. Границы способствуют выстраиванию взаимодействия членов семьи, позволяющего чувствовать уважение, безопасность, признание.

Границы нужны в каждой семье, даже очень заботливой и любящей. Это то, что закладывается в ранних детско-родительских отношениях, чтобы потом влиять на любые другие отношения на протяжении всей жизни. Можно сказать, что выстраивание границ – это процесс эмоционального взросления и отделения от родителей, сепарация. Если он проходит правильно и своевременно, то и взрослые

партнерские отношения у ребенка потом будут проходить по более удачному сценарию

ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ?

Нам хочется, чтобы дети себя «хорошо вели»: выполняли наши требования, умели контролировать свои эмоции и поступки, были ответственными. Во многом такое поведение является результатом сформированных у ребенка границ.

Вспомните, как дети учатся ходить, с какой радостью делают первые шаги. Одни при этом держатся за предметы или за родителей, а другие более самостоятельны. Некоторые стараются сразу побежать, особенно если в семье есть дети постарше, которых можно догонять. Естественно, хочется их обезопасить: держать за руку, дать игрушку для опоры, похвалить, обнять и утешить, если они упадут и ушибутся.

Это метафора границ ребенка на протяжении всей жизни: «хорошие» родители поддержат его и ободрят, когда надо, то и поведут за руку, но отпустят, когда он к этому готов.

В целом четкие границы для ребенка – это осмысленное воспитание, содействие развитию по реалистичной и продуманной схеме, исключающей препятствия, давление и опасность.

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.

Но это еще не все!

- Границы, разумеется, очень важны для родителей. Потому что когда родители чувствуют, что у них есть здоровый авторитет и одновременно душевные отношения с ребёнком, им не придется иметь дело с детским деспотизмом – да-да, маленькие дети, которые получают больше власти, чем им по силам, начинают тиранить, или «садиться на голову»!
- Кроме этого, границы важны для родителей, потому что тогда они могут быть уверены, что их ребенок «справится с жизнью», и сами чувствуют, что справляются. Они чувствуют свою целостность, защищенность, достоинство, значимость.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ФОРМИРОВАТЬ ГРАНИЦЫ?

Формирование границ начинается с раннего возраста и происходит всю жизнь.

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 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. Даже если ребенок активный, общительный экстраверт и прекрасно чувствует себя, живя с родителями в одной комнате – все же ему необходим личный уголок для игрушек, полочка для книг, а в школьном возрасте личный письменный стол. Для тихого интроверта личное пространство – источник жизненной энергии, с пониманием относитесь, если малыш захотел побыть в одиночестве. Если вы растите двоих детей и нет возможности отдельных комнат – максимально разграничьте совместную. Разные цвета обоев, ширмы, отдельные столы и полочки для личных вещей. У подростков границы определяются по-своему. Они любят завешать свою комнату различными плакатами, рисунками – в целом, сделать доставшийся уголок на свой вкус. Если у ребенка нет своего места – он не будет



чувствовать себя “как дома” и с годами постарается как можно реже бывать в родном гнезде.

К сожалению, часто бывает так, что особенности воспитания не оставляют ребенку права на то, чтобы ощущать себя отдельной личностью и соответственно исследовать и

устанавливать свои границы.

Огромная проблема с установлением границ возникает у детей, которые воспитываются в асоциальных, неблагополучных семьях. В таких семьях границ нет или они размыты у взрослых – поэтому они не могут появиться и у детей. Поэтому такие дети часто склонны нарушать границы других людей и молчат, когда нарушаются их границы: они попросту не понимают этого. Они могут систематически опаздывать и пропускать занятия, забирать еду и вещи, занимать чужое место, причинять психологическую и физическую боль, ведь для них это может быть нормой общения. Если я осознаю свои границы, то чувствую, где границы другого человека.

У многих детей из таких семей во взрослом возрасте возникает парадоксальная реакция, когда они выбирают себе партнера либо пьющего, либо просто тирана. То есть из одних тяжелых отношений переходят в другие того же эмоционального типа.

К счастью, как и любой другой навык, умение видеть и уважать свои и чужие границы вполне может быть освоено ребенком в благоприятных условиях замещающей семьи в более поздний период времени.

ГДЕ ПРОХОДЯТ ГРАНИЦЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ

В детско-родительских отношениях взрослому важно научиться видеть и уважать границы ребенка, ведь то, как родители общаются с ребенком с первых лет жизни, определяет в дальнейшем их отношение к родителям.

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. В своей колонке «Тело моего ребенка мне не принадлежит» журналистка Катя Хеттер пишет: «Принуждение детей к прикосновениям, которых они сами не желают, делает их уязвимыми для растлителей, большинством из которых оказываются люди из ближнего круга». Конечно, может показаться, что связь между невинным поцелуем бабули и растлением весьма иллюзорна, но на самом деле это не так. Нарушая зону физического комфорта ребенка, взрослый как бы говорит ему: ничего, ты просто потерпи, подспудно внушая ему мысль о том, что телесная автономия в этом случае ничего не значит. Зачастую родственники ребенка не видят ничего плохого в поцелуях по принуждению, но родители с ребенком должны проговорить, что любые физические действия, даже те, которые призваны продемонстрировать нежность, могут быть только по взаимному согласию.

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.



Родителям важно запомнить, что нельзя без спроса брать вещи ребенка, проверять его телефон, наводить порядок в его комнате, читать его дневники и аккаунты в социальных сетях. Если родители нарушили границы личного пространства

ребенка, важно вовремя извиниться и постараться больше так не делать.

Границы способности к разумным суждениям. Особенно остро на неуважение в этом направлении обижаются подростки. Мало кому нравится, когда ему читают нотации, навязывают свое мнение и настаивают на определенной точке зрения. Когда с человеком так обращаются, он обычно чувствует себя маленьким и глупым. Ребенок не исключение из этого правила.

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.***

Многое из того, что взрослые не разрешают себе в отношении других взрослых, они допускают в общении со своим же ребенком.

Нередко родители замечают, что их дети разговаривают с ними ***пренебрежительным тоном***, часто уводят от темы разговора, торгуются или даже игнорируют их слова.

Родители самых маленьких детей говорят, что их малыши не обращаются к ним, не смотрят в лицо, а просто толкают их или водят, как предмет, за собой. Дети перебивают родителей во время важного делового разговора или встречи.

Ездят игрушками по рукам и иногда по лицу родителей, зачастую несмотря на замечания в свой адрес.

А обязанности вообще становятся делом постоянных и иногда унижительных упрашиваний ребенка.

Сравним такие отношения родителей со своим ребенком и с другими взрослыми.

Ситуация 1. Ребенок игнорирует...

Когда взрослый человек зовет другого по имени, то он, естественно, ожидает, что тот откликнется в ответ. Если второй этого не делает (за исключением уважительных причин – занят чем-то важным, не расслышал, увлечен), то волей-неволей возникает впечатление ***неуважения по отношению к себе***. Если мужчину или женщину игнорирует партнер в браке, то он или она требует внимания к себе или, по крайней мере, объяснения невнимания.

Словом, ***взрослые обычно не позволяют игнорировать себя со стороны другого взрослого***. И это естественное отстаивание своей границы, ***требование уважения к себе***.

Когда же родители зовут ребенка – иногда по несколько раз – и он игнорирует их, то ситуация воспринимается совсем по-другому. ***Родители не всегда отстаивают свое право быть услышанным и часто позволяют детям игнорировать себя***. О подобной проблеме рассказывают родители как маленьких детей, так и родители пятилетних, восьмилетних, десятилетних...

Какой вывод может сделать ребенок, когда родители позволяют игнорировать свои даже самые важные слова? Ребенок может решить так:

- "Не обязательно реагировать на слова другого человека, даже если это твой родитель".
- "Слова родителей не так уж и важны".
- "Близких людей можно игнорировать, а их слова пропускать мимо ушей. Это нормально" и т.д.

Ситуация 2. Ребенок толкает взрослого, как предмет...

Когда посторонний человек стучит по плечу или разговаривает, не смотря в глаза, мы часто испытываем неприятное ощущение. Когда в транспорте, вместо того, чтобы попросить словами передать за проезд, нас толкают в спину, это также **вызывает дискомфорт – неприятно испытывать отношение к себе, как к предмету или функции**. Ведь это нарушение личностных границ.

Когда же ребенок приходит и, *не глядя в глаза родителям, не зовя их «мама» или «папа» и не обращая внимания на то, заняты они чем-то или нет, в буквальном смысле тащит их куда-то*, это воспринимается по-другому. **Родители часто не видят в этом признаков неуважения к себе, хотя и испытывают дискомфорт**. Они покорно идут за своим чадом и удовлетворяют его молчаливую просьбу. Для этого ребенку часто даже не обязательно говорить, а можно просто промычать или показать пальцем на предмет желания (речь идет о детях, которые уже умеют говорить).

Какой вывод из этих ситуаций может сделать ребенок?

- "Мои просьбы выполняются без слов".
- Неважно, чем заняты родители, я могу в любой момент получить то, что хочу".
- Чтобы получить желаемое, достаточно просто "взмахнуть рукой" или поныть.

Ситуация 3. Ребенок перебивает и вмешивается...

Когда мы ведем деловой разговор, и кто-то перебивает, требуя решить свой вопрос, мы **быстро и четко реагируем на подобное нарушение своих границ**. Делается это очень просто. Мы говорим: «Подожди, я занят» или: «Поговорим позже».

Когда же так поступает ребенок, **внутренний дискомфорт «съедается», ведь «это же ребенок», и «он не виноват, что я занят»**. Родители часто не восстанавливают свою границу и позволяют перебивать себя. Они откладывают дела и начинают заниматься

ребенком, даже если малыш не нуждается в чем-то срочном и ему нужно потерпеть всего несколько минут.

Какой вывод из подобных ситуаций может сделать ребенок?

- "К родителям можно обращаться всегда".
- "Их дела и потребности – неважны".
- "Мои дела и потребности – важны всегда". Или: "мои заботы важнее, чем их".

Ситуация 4. Фамильярный тон

И, наконец, когда другой человек **обращается к взрослому фамильярно, пренебрежительным тоном, мы пресекаем это моментально**, заканчивая беседу или требуя вести разговор в более уважительной манере.

Если же маленький ребенок говорит, например, папе: «Ну, и куда ты меня привел?» или: «Сколько еще мне ждать?» или: «Ну, как ты не понимаешь!», это воспринимается, как милая детская выходка. Родители пожимают плечами и говорят: «Ну, она совсем как взрослая» и **позволяют продолжать разговор с собой в таком же тоне**. Такой же тон распространяется ребенком и на других старших или статусных людей – бабушек, дедушек, воспитателей, учителей.

Какой вывод из этих ситуаций может сделать ребенок?
Возможно,

- "Так разговаривать с родителями, со старшими, со всеми нормально".
- "Это мило, иногда забавно. Это по-взрослому".
- Или: "Со всеми можно разговаривать на равных. Это нормально".

Ситуация 5. Дети не знают своих обязанностей...

И один-единственный пример с обязанностями. Когда мы живем с кем-то в одном доме, то ожидаем, что **он будет убирать за собой свои вещи или, по крайней мере, проводить гигиенические процедуры самостоятельно**. Если этого не происходит, мы изумляемся: почему за тебя это должен делать кто-то другой?

Когда же ребенок не убирает за собой игрушки, не складывает белье или требует, чтобы его кормили после года, это **воспринимается снисходительно: ведь он еще маленький**. Конечно же, очень важно учитывать возраст в развитии самостоятельности ребенка. Однако, если такое поведение продолжается до двух, трех, пяти лет, то...

Какой вывод может сделать ребенок?

- "Обязанностей не существует. Все, что я делаю, я могу не делать".
- "Все эти дела – не обязательны".
- "Все зависит от того, как договоришься с родителями. Или от того, хочешь ты или нет. Или от того, предоставят ли мне хорошую награду взамен – сказку, мультик или подарок..."

Семья – это маленький мир, в котором потребности и границы каждого члена семьи заслуживают уважения, признания и развития. Не только взрослого и не только ребенка, а и взрослого, и ребенка.

Для ребенка отношения с родителями – самый первый опыт коммуникаций, на нас он отрабатывает основные навыки общения. А это значит, что при всей нашей любви, заботе, близости обязательно должны быть заданы границы, которые ребенку пересекать запрещено. Конечно, мы готовы быть с ним на связи двадцать четыре часа в сутки, но у нас есть своя жизнь, планы, дела, заботы, работа. 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.

Стоит всегда помнить, что родители с ребенком не равны. А еще – невозможно быть по разные стороны границы со своим ребенком. Отсюда следует, что нельзя впадать в состояние конфронтации с собственным ребенком, у нас с ним никогда не будет таких границ, какие существуют между взрослыми. Кроме того, наша основная задача – это защита ребенка и забота о нем. И у нас с ним в каком-то смысле общая граница.

Для того чтобы ребенок с возрастом научился уважать личные границы других людей, он должен уметь ставить себя на их место. Это начинает происходить примерно к шести годам, когда у ребенка созревают доли мозга, отвечающие за контроль. Примерно тогда же полевое поведение (в детском возрасте – это совокупность импульсивных ответов на стимулы окружающей среды) сменяется волевым и появляется какой-то самоконтроль. Поэтому, когда мы

устанавливаем правила или запреты, мы должны понимать, в состоянии ребенок их соблюдать или нет.

Очень важно помнить, что идея границ служит для того, чтобы минимизировать конфликты. Заботливые родители, которые устанавливают границы, должны задуматься, справедливы ли эти границы, готов ли ребенок их соблюдать. Выступая в роли мудрого правителя, родители должны постоянно эти границы «подкручивать» и следить за их соблюдением.

КАК ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. **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.
 2. **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.
 3. **Информируйте ребенка о нарушении границ.** Информировать 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.

4. **Используйте метод осязаемых 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.

Да, ребенок, может злиться или плакать, протестуя против установленных вами границ, но в глубине души он прекрасно понимает их справедливость и, как правило, не остается в обиде. Такие уроки запоминаются надолго, но не несут никакого вреда психике.

Метод последствий работает в самых разных ситуациях и с детьми разных возрастов. Такие последствия должны быть адекватными поступку и наступать сразу или достаточно быстро, чтобы ребенок не забыл ситуацию. Если сын или дочка кричат на вас, можно попросить ее или его выйти в другую комнату, и объяснить, что вы начнете слушать, только когда с вами будут разговаривать в приемлемом тоне. Если ребенок не убирает игрушки или кидается ими в людей, то логично посадить эти игрушки под длительный «арест», в крайнем случае, даже выбросить. Нытье в магазине гарантирует отказ, вежливая просьба что-то купить будет рассмотрена. Израсходованные раньше срока карманные деньги не восполняются. Опоздавший с прогулки подросток сидит дома вместо следующей прогулки и т.д.

При таком подходе родители дают понять: «Мы не в силах запретить тебе что-либо. Ты можешь делать, что хочешь. Но ты должен понимать, что за каждым твоим поступком последует либо хороший, либо плохой результат. Выбирай сам!» Это позволяет ребенку познакомиться с действительностью, научиться видеть причинно-следственные связи и с детства осваиваться в роли хозяина своей жизни.

Конечно, любые последствия нежелательного поведения должны быть предварительно понятны и известны ребенку. Они должны наступать как закономерный и ожидаемый результат, а не как гром среди ясного неба. В подобных правилах нет никакого проку, если они работают только после дождика в четверг или если они выглядят в глазах ребенка несправедливыми порождениями родительского внезапного гнева. И тут последовательность

родителя (опять же, его собственные границы) играет решающую роль.

Не сопровождайте установленные последствия обвинениями и душеспасительными речами; показывайте, что вам неприятно, но вы вынуждены идти на определенные санкции. Никогда не лишайте ребенка любви в качестве наказания. Он должен быть уверен, что родители неизменно любят его, несмотря на отдельные поступки, которые им не нравятся. И еще будьте внимательны к текущему состоянию ребенка. Если спокойный обычно малыш вдруг начинает странно себя вести, то, возможно, на то есть причина (не выпался, заболел, соскучился по маме и т.д.) и надо устранить ее, а не наказывать. Важно делать скидку на то, что в стрессовой ситуации (переезд, развод родителей, разлука с другом) ребенок может вести себя неадекватно, и это не повод тут же вводить санкции. Но нужно быть очень внимательным, чтобы не упустить момент, когда уважительные причины из экстраординарного обстоятельства превращаются в норму жизни.

5. **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.
6. **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.
7. **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.
8. 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.

9. **Укрепляйте свои границы!** Отсутствие границ у вашего ребёнка показатель того, что ваши собственные границы недостаточно крепки. Ответьте себе честно на следующие вопросы:
- Часто ли вы отодвигаете свои интересы и потребности на второе место после интересов и потребностей детей?
 - В круговороте многочисленных дел и хлопот есть ли у вас немного личного времени, которое принадлежит только вам и на которое не посягают члены вашей семьи?
 - Испытываете ли вы чувство вины, когда делаете что-то только для себя – отправляетесь на отдых с подругами, покупаете дорогую вещь и т.п.

Помните о том, что самый важный пример для детей – это его родители! Взрослые, которые могут позаботиться о себе, способные жить интересной и насыщенной жизнью – лучший образец для подражания! Если же ребенок привыкает к тому, что родители все время стараются удовлетворить все его прихоти, отодвигая свои интересы на второй план, то у него невольно складывается представление о том, что весь мир крутится вокруг него. Подобное заблуждение опасно тем, что из такого малыша может вырасти безответственный эгоистичный взрослый.

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

ПОДРОСТКИ И ГРАНИЦЫ

Личные границы в семье с подростком – тема болезненная. С одной стороны, подросток – уже не малыш и с этим приходится считаться, но с другой – он всё ещё находится под нашей ответственностью.

Любые отношения – это договорённость. Даже если правила не обсуждаются вслух, они всё равно есть. Каждый из нас знает, как можно обращаться с другими, а как нельзя. Согласитесь, с разными людьми мы ведём себя по-разному просто потому, что знаем их возможную реакцию. Так же и по отношению к нам: мы сами определяем эти «можно» и «нельзя». Говоря о подростках, важно понимать, что относиться к ним так, как раньше, уже не получится.

Каждый подросток уверен, что он умнее всех на свете, и это нормально, такова особенность этого возраста. Родителю важно донести до взрослеющего ребёнка, что *реальная свобода определяется*

простым показателем – ответственностью. Чем больше ответственности, тем больше свободы и прав.

Подростковый возраст – самое время, чтобы пересмотреть договорённости в семье. Получая права, подросток автоматически должен получать ответственности и обязанности. «Не хочешь, чтобы тебя подгоняли по утрам? Отлично! Сам заводишь будильник, завтракаешь и идёшь в школу». Конечно, это не должно походить на ультиматум! Но, договорившись о новых правилах, важно не только ждать их соблюдения от подростка, но и соблюдать самому. Обещали не вмешиваться – не вмешивайтесь.

Разумные границы – стабильные, но гибкие. Они основываются на уважении к каждому из членов семьи.

Родитель, выстраивающий такие границы, хоть и удивится тому, что еще на прошлой неделе он мог беспрепятственно войти в комнату к сыну или дочери, а сегодня ему запрещено переступить порог без стука и разрешения, но проявит уважение к появлению у них «личного пространства». Кошелек матери, телефон сына, дневник дочери, компьютер отца – все это примеры личных вещей и пространств, на которые распространяются границы. Их соблюдение как со стороны родителей, так и со стороны подростка – основа чувства безопасности, на которой члены семьи постепенно выстраивают доверительные и уважительные отношения друг с другом.

На уважении, физической и эмоциональной безопасности основываются и границы в непосредственном общении родителей и ребенка. Отец, отпускающий шуточки о сыне или поднимающий на него руку, но требующий, чтобы он «не смел повышать голос на мать и отца», нарушает эти принципы. Такие границы создают угрозу чувству



безопасности подростка и его самоуважению и становятся источником скрытых и открытых конфликтов в семье. Если же отец и сам уважительно общается с сыном, и готов извиниться перед ним, когда случается иначе, то его требования вести себя так же в отношении родителей дают подростку образец

стабильных разумных границ поведения.

Установление границ

Когда подросток нарушает наши границы, желательно вести себя по такой схеме:

- Я вижу, что ты делаешь;
- Я понимаю, почему ты это делаешь;
- Я тебя очень люблю;
- **НО! Со мной так нельзя / у нас в семье так не принято.**

И так каждый раз.

Конечно, не надо говорить это такими словами, тем более из раза в раз. В эту схему должны быть вложены фразы и чувства исходя из контекста ситуации. Идеально, когда «Я тебя люблю» говорится не только словами, но и действиями, на языке любви, понятном ребёнку. Одного надо обнять, другому – налить чая, а третьему предложить поколотить подушку. Главное – дать понять, что вы рядом, вы понимаете, что с ним происходит, но вы не допустите нарушения своих границ или границ дозволенного в семье порядка.

«Пограничники»

Границы – это не скучные правила, а устойчивая почва под ногами. Когда границ нет или они постоянно меняются (сегодня можно, а завтра нельзя; сегодня наказали, а завтра пожалели), то ребёнок находится в постоянном «раздрае». Он не понимает, как вести себя и чего ожидать от окружающих.

*В поисках границ подросток начинает вести себя самым непредсказуемым образом: нелепо одеваться, красить волосы во все цвета, пробовать то, что пробовать не стоит. **Поведение подростка, живущего в жёстких рамках, и того, у кого вовсе нет границ, похоже – и тот, и другой пытаются понять реальные границы дозволенного во взрослом мире.***

«Пограничниками» бывают и взрослые. Это люди, которые не чувствуют личных границ других людей: задают неудобные вопросы, нарушают физические границы, лезут с указаниями и советами. Иногда это обусловлено физиологическими особенностями, но такое поведение может быть и плодом непоследовательного воспитания. Если ребёнок не понимает, чего ждать от родителей, откуда ему знать, как надо?

Как узнать провокацию

Провокация в кризисные периоды – это нормально. Суть кризисов и заключается в том, чтобы расширить свои границы и выйти на новый уровень, а для этого нужно понять, что можно, а чего нельзя. Но, конечно, это не повод вестись на уловки и позволять играть с собой!

Провокацию можно узнать по взгляду. Когда человек провоцирует, он отслеживает реакцию и действует исходя из этого. Человек, поглощённый эмоциями, искренен: его слова и поступки могут ранить окружающих, но ему и самому несладко. Провокатор же прекрасно понимает, что делает.

Если вы видите оценивающий взгляд и понимаете, что ребёнок остаётся «на берегу», но при этом ждёт, когда волна эмоций захлестнёт вас, – не поддавайтесь! Вы – взрослый, он – ребёнок, и точка. Но не судите провокатора слишком строго! Таковы особенности его возраста. Чтобы подобная манера поведения не закрепилась, просто не играйте с ним в эти игры.

Как можно и как нельзя?

Ошибка взрослых – это уверенность, что подростки понимают, что мы чувствуем. Нет, они не понимают и не поймут сути родительских переживаний и запретов. Для них это вопрос границ, а не проявление нашей любви. Они большие и хотят по-своему, а мы стоим у них на пути, вот и всё.

Если во время конфликта ребёнок причинил вам боль, то потом, остыв, можно задать простой и честный вопрос: «Как думаешь, почему со мной так нельзя?» И после: «А как нельзя с тобой?» Это очень откровенный разговор, «ранка к ранке». Возможно, он вызовет слёзы, возможно – новую волну эмоций. Но если диалог построен из любви, а не из желания руководить исподволь, то он может дать хорошие плоды. Главное – в дальнейшем очень бережно относиться к достигнутым в таких беседах договорённостям!

Такая практика полезна для любого возраста и для любых отношений. Мы не часто задумываемся о своих границах и, даже понимая, чего хотим по отношению к себе, а чего – нет, не всегда находим силы отстаивать свои границы. Точное понимание «как со мной нельзя» и «как со мной можно» помогает услышать друг друга и договориться о правилах. Но не заигрывайтесь с запретами! Пусть на каждые три «нельзя», приходится пять «можно». Например: на меня нельзя кричать, но мне можно сказать прямо, если я ошибаюсь или причиняю боль. Важно помнить, что пользу отношениям приносят только границы, установленные любовью и ради любви, а не властью, ради контроля.

Кому-то может показаться, что, формируя у ребенка границы, мы лишаем его свободы, детской беззаботности, заковываем в рамки. Но на самом деле все обстоит с точностью до наоборот. Мы даем ребенку инструменты, позволяющие успешно взаимодействовать с действительностью, с другими людьми. Мир становится более понятным и менее непредсказуемым и пугающим. Ребенок учится уважать себя, свои желания; знает, что он свободен в своем выборе и осознанно может искать пути к желаемому результату.

Для ребенка, не имеющего границ, все события в жизни зависят только от везения или невезения, от настроения папы или учительницы и прочих случайностей. Он никогда не может быть уверен, что получит то, что хочет. И поэтому вынужден периодически устраивать истерики, ибо в его мире по-другому ничего не решается. Ему кажется, что вправе требовать всего, но всё он никогда не получит, а значит неизбежно начнет глубоко обижаться на других людей и на «несправедливый» мир в целом. Став взрослым, он почти наверняка будет искать любые средства, чтобы пореже сталкиваться с реальностью – алкоголь, игры, бесконечные сериалы под нескончаемые тортики и т.д.

Построение границ – это не разовая ситуация, а некая норма поведения, принятая в семье, и меняющаяся в процессе развития ребенка. Это по сути своей – борьба. Дети отчаянно сопротивляются установлению границ, используя все доступные им способы. Однако здесь скрыт один важный парадокс! Не смотря на то, что дети на первый взгляд изо всех сил борются против установления границ, где-то в глубине души они желают, чтобы взрослые помогли им их обрести! Чем безобразнее и вызывающее ведет себя ребёнок, тем сильнее в этом поведении его крик о помощи: «Помогите мне обрести границы! Без вашей помощи я этого сделать не могу». В семьях с выстроенными границами, дети, как правило, гораздо менее тревожны, в отличие от их сверстников «без границ». Понимание того, что рядом с тобой есть сильные, уверенные в себе взрослые, которые могут своевременно устанавливая необходимые рамки, дает ощущение защищенности и безопасности ребёнку.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Клауд Таунсенд «Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности».
<https://www.litmir.me/br/?b=260668&p=1>
2. Роберт Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного».
http://loveread.ec/view_global.php?id=79443
3. При подготовке к школе дошкольников для прояснения границ «хочу» и «надо» можно использовать следующую практику «ГРАНИЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ – ТРИ ПОЛЯНЫ» Анны Быковой из книги «Школьники ленивой мамы».
<https://www.youtube.com/watch?v=YYYZFjeT6Y0>
4. Статья «Как устанавливать ребенку границы: 8 правил».

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ustanavlivat-rebenku-granitsy-8-pravil/>

5. Людмила Петрановская «Границы: что это такое и как научиться ставить их детям». Запись открытой лекции.
<https://www.youtube.com/watch?v=Bl-Zi7FJix4>
6. «Тест на границы подростка». В этом 10-ти минутном видео семейный психолог Екатерина Бурмистрова предлагает родителям подростков пройти тест и понять, существуют ли в вашей семье границы для взрослеющего ребенка.
<https://www.youtube.com/watch?v=5cBnRgDgYJg>
7. Ольга Писарик «Границы в жизни ребенка». Бесплатная онлайн-встреча.
<https://bmskola.ru/project/ou-granicy/>
8. Фильм в тему: «Дитя с Марса», 2007 год, США.