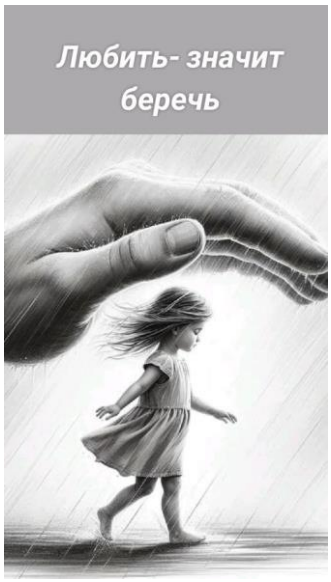


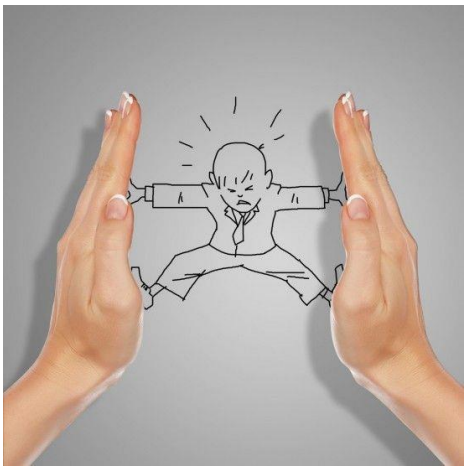
Методическая рассылка № 4/2025

«Соблюдение личных границ в детско-родительских отношениях»

«Если у реки нет берегов,
она никогда не достигнет океана»

Что такое личные границы? Это границы индивидуальности человека, которые отделяют его от остальных. Это его право на собственные мысли, чувства, ценности, цели и интересы.

Личные границы — необходимое условие для здоровья, счастья и успеха, которым, к сожалению, часто пренебрегают. Служение другим приносит удовлетворение лишь в том случае, если при этом соблюдаются личные границы, которые остаются частью внутренней потребности. Это важно для всех, но особенное значение имеет, например, для актеров. Когда они играют эмоционально затратную роль, то утрачивают личные границы. Это может привести к тяжелой болезни, потому что они теряют себя и физически, и эмоционально.



Отношения между родителями и детьми могут быть различными, и каждая семья устанавливает свои собственные правила и границы.

Однако, есть несколько общих принципов, которые могут помочь в поддержании здоровых и уважительных отношений:

1. Коммуникационные границы. С самого раннего детства, налаживая доверительные отношения с ребенком, нужно говорить с ним о том, что он может и не может делать, какие вопросы может задавать и какие границы существуют в отношении личной жизни каждого члена семьи. Также обговаривать необходимо и эмоциональный

компонент общения: обсуждать проявление грубости, пренебрежительности, чрезмерную вспыльчивость.

2. Создайте атмосферу, в которой дети могут открыто говорить о своих чувствах, мыслях и проблемах. Будьте готовы выслушать их и поддержать их.
3. Личное пространство. У каждого члена семьи должно быть право на личное пространство и время для реализации собственных интересов. Ребенку необходимо объяснить, что входить в родительскую спальню надо, получив на то разрешение, аналогичным способом должны поступать и родители. Ребенок также имеет право на собственные границы и личное пространство. Уважайте их желания, когда они хотят быть одни или не хотят делиться информацией.

4. Границы личного пространства определяются общими правилами семьи, которые действуют постоянно, а не от случая к случаю. Если вы позволяете ребенку нарушать правила время от времени, это может вызвать путаницу и недоверие.
5. Безопасность и здоровье. В первую очередь, это касается использования гаджетов, так как современные дети очень подвержены игромании, а также питания. Бесконтрольное потребление полуфабрикатов, фастфуда и быстрых углеводов стало обычным делом, особенно когда ребенок находится дома один. Нужно вести беседы о физическом и психическом здоровье, объяснять, почему ребенок должен питаться правильно и почему длительное нахождение за компьютерной игрой вредит детскому организму. Когда вы отказываете ребенку в чем-то или устанавливаете границы (игры, интернет), объясните причину своего решения. Это поможет ребенку лучше понять вашу логику и научиться уважать границы. Когда ребенок уважает ваши границы, похвалите его и выразите свою благодарность. **Положительное подкрепление помогает укрепить желаемое поведение.**

Самое главное – это то, что родители должны быть примером для своих детей в установлении и соблюдении границ. Показывайте уважение к границам других членов семьи и соблюдайте установленные правила.

Как родители могут нарушать границы ребенка-дошкольника?

- Когда заставляют доедать или стараются докармливать. Если у вас есть организованный режим дня и питания, и малыш не перехватывает куски в промежутках, то нет повода переживать, если ребенок не все съел. Значит, он учится прислушиваться к своим телесным ощущениям, а не беспрекословно слушаться стороннего наблюдателя.
- Когда ребенку не дают возможности высказать свое мнение или принимают решение за него (какую поделку лучше сделать, какую сказку почитать, в какие игрушки играть и т.п.). Да, иногда дети не видят некоторые вещи и не понимают их в силу отсутствия опыта, но, если ребенок не попробует сделать это сам, опыт так и не появится. Если ребенок не будет совершать ошибки, он не научится брать ответственность на себя за свои поступки.
- Когда детям не разрешают проявлять эмоции. Очень часто можно услышать фразы: «Не реви, ты же мальчик, а мальчики не плачут!», «Злиться нельзя!», «Девочка всегда должна быть доброй!», «Почему ты грустишь? Грустить не хорошо!» Главная задача родителей не подавить эмоции ребенка, а научить его управлять ими. Сделать так, чтобы малыш имел возможность выплеснуть их безопасно для себя и окружающих.
- Когда детей заставляют делиться игрушками или отдают их без ведома владельца. «Не будь жадиной! Дай поиграть девочке/мальчику!», «Не жадничай!» Но, это личная вещь ребенка, не важно, что это игрушка. Для малыша это такая же ценная вещь, как для взрослого его телефон или еще какой-то аксессуар.

7 "нельзя" для родителей подростка:

1. **Входить в комнату без стука.** За 10 лет жизни с ребенком родители привыкают быть с ним одним целым и не особо считаться с его мнением и границами. И если все это время ребенок не обращал внимание на такие мелочи, как его личное пространство, то теперь для него это значимо так же, как и для взрослого человека. Если у ребенка нет своей комнаты, важно выделить для него пространство, которое он будет считать своим и доступ, к которому он мог бы ограничить.
2. **Рыться в вещах ребенка** без его согласия и участия недопустимо. Это очень травмирует подростка, создает у него чувство незащищенности, усиливает уязвимость. Да, раньше вы могли на свое усмотрение прибраться в детском шкафу, выкинуть рваные носки, перебрать вещи, убрать то, что мало или не носится. Теперь лучше забыть эту привычку. Даже если вы считаете, что в комнате бардак, все,

что вы можете, это сообщить ребенку ваше мнение и попросить навести порядок.

3. **Унижать, оскорблять** подростка - значит разрушать отношения и терять с ним контакт. В ответ вы получите агрессию. А свои истинные чувства подросток уже не станет с вами обсуждать. Обида и злость могут окончательно разрушить ваши отношения и навредить самому подростку.

4. **Приказывать, заставлять** можно было раньше. Теперь подросток будет требовать учета своего мнения и желаний. Сопротивление приказам - неотъемлемый этап становления внутренней ответственности и свободы. Сейчас самое время научить подростка договариваться, принимать решения и отстаивать свою позицию.

5. **Применять физическую силу** - значит уничтожать чувство собственного достоинства ребенка. Физические наказания рождают чувство унижения, обиды, жалости к себе. Невозможность ответить обидчику ложится грузом подавленной агрессии. Все это впоследствии приведет к аутоагрессии и суицидальным мыслям.

6. **Грубо вмешиваться в личные дела, контролировать.** Если вы хотите вырастить самостоятельного, осознанного человека, вам следует научиться доверять ребенку и отдавать ему ответственность за его личные дела: учебу, уход за собой и т.д. Позиция родителя подростка - это позиция наставника, старшего товарища, готового поддержать и поделиться жизненным опытом.

7. **Плохо отзываться о друзьях.** Личная жизнь подростка тоже находится в сфере его границ. Поэтому негативные отзывы о друзьях подросток будет воспринимать болезненно. Однако, если вы обеспокоены тем, с кем дружит ребенок, можно поговорить с ним об этом. Так вы сохраните доверие и сможете выяснить, что дает ребенку эта дружба, какие потребности и тревоги закрывает.

Что будет если постоянно нарушать границы ребенка?

Чем более не гибкую позицию занимают родители и чем чаще нарушают границы ребенка, тем ярче и разнообразней будут нарушения в поведении.

В чем они могут проявляться:

Неуверенность в себе. Если за ребенка все выбрали, все решили, уладили все споры, зачем ему стремиться к чему-то. Самоценность утрачивается. Ребенок не чувствует своей значимости, личностной ценности, как в такой ситуации можно противостоять оценкам от других людей, ожиданиям со стороны родителей, детского коллектива? Дети начинают прятаться от «сложных задач» и к моменту начала обучения в школе мотивация избегания неудач становится более предпочтительной, чем мотивация достижения успеха.

Психосоматические заболевания. Чем больше человек сдерживает и копит в себе негативные эмоции и переживания, тем чаще это приводит к перепадам настроения, плохому сну, необъяснимой грусти. Такие накопленные переживания провоцируют мышечные зажимы, которые влияют на работу всех систем и органов нашего организма.

Различные поведенческие паттерны.

- Если ребенка постоянно заставлять делиться/отдавать свои вещи, он рано или поздно придут к выводу, что и ему все должны давать то, что он хочет. А если не дают, он может взять это сам.
- Если малыш привык, что тарелка должна оставаться пустой – это может привести к нарушениям пищевого поведения в подростковом возрасте, ведь такого ребенка не научили прислушиваться к своим ощущениям.
- Если вы все делаете за ребенка, зачем ему напрягаться. И вообще это очень удобно, если что-то не получилось – это вы виноваты, а не он.

Но, бывает и наоборот! Когда дети могут нарушать границы родителей?

- Если малыш постоянно принуждает вас играть с ним, особенно в те игры, которые вам не интересны. Когда дети требуют играть с ними только по их правилам. Всегда можно и нужно искать компромиссы, предлагать варианты, договариваться учитывать интересы всех участников.
- Если ребенок перебивает и канючит, не дает вам возможности говорить с другими

взрослыми. Поговорите с ребенком, объясните, почему он должен подождать, но учитывайте возраст (если ребенку три года, то и подождать он может минуты 3-4), дайте малышу ориентир, покажите на часах, когда вы сможете уделить ему внимание или предложите собрать паззл, и когда он закончит, Вы как раз освободитесь.

- Если ребенок спит в вашей постели. Если с вами спит ребенок, который заболел и вам важно контролировать его самочувствие – это одно. А если ребенок ночует с вами каждую ночь – это повод задуматься, какой тайный смысл скрывается за этим?!
- Если позволяет себе бить и оскорблять вас. Это совершенно неприемлемо и задача взрослого показать ребенку, что таким поведением он задевает Ваши чувства и ранит Вас. Дети должны понимать причинно-следственную связь между своим действием и вашими переживаниями. Не наказывайте, но объясните малышу, что так себя вести не надо. Что злость, которую он испытывает можно выплеснуть по-другому. Научите этому малыша.
- Залезает в ваши личные вещи (сумки, шкаф и т.п.). У родителя должно быть свое личное пространство, не все вещи в доме общие. Чтобы научить ребенка уважать ваше личное пространство, покажите, как вы уважаете его границы (не отдавайте его игрушки без ведома; не убирайте и не перекладывайте, как вам удобно; признайте личное пространство ребенка).
- Когда дети командуют родителями, куда идти и что делать, какие решения принимать и т.п. У каждого из нас есть своя социальная, внутрисемейная роль, и роль «Родителя» годится для ребенка в сюжетно-ролевой игре, как раз попробовать примерить ее на себя. А настоящие решения о том, что и когда делать принимать должен взрослый и брать ответственность за эти решения на себя тоже взрослому.

Как родителям научиться соблюдать границы

Почему-то часто к детям относятся хуже, чем ко взрослым людям. Им указывают на недостатки, стыдят, грозят, гонят. Не только родители, но и просто «люди с улицы» (продавцы, прохожие). Когда такой стиль общения входит в привычку у родителей, сложно перейти на другой уровень. Сложно, но можно. Для этого нужно **работать над своим отношением к проблеме, над своими установками:**

Сделать «шаг назад». Посмотрите на своего сына или дочь отстраненно. Представьте, что это чужой ребенок. Возможно, тогда

привычка подпирать щеки руками покажется вам невинной, а собирание киндеров — не таким уж зловредным увлечением. Это упражнение поможет взглянуть позитивно на его личное пространство — физическое, интеллектуальное и так далее.

Установить собственные границы. Сделайте список по каждому виду границ, когда вы чувствуете их нарушение в семье. Определите для себя, за какую черту вы не пускаете даже самых близких. У каждого этот список будет свой. Пишите только то, что важно именно вам. Например: «После 20:00 я отдыхаю как хочу — читаю, смотрю телевизор, вяжу и не выполняю ничьих поручений». Дальше просто отстаивайте эту временную границу. Возможно, пока домашние не примирятся с новыми правилами, вам часто придется говорить «нет». Делайте это без раздражения, но твердо и уверенно.

Предложить ребенку обозначить свои границы. Он уже увидел на вашем примере, как это делать. Осталось научиться делать это самому. Помогите составить ему список, от этого ваши отношения станут только крепче. Чтобы не нарушить доверие ребенка, важно неукоснительно соблюдать совместно принятые условия.

Заниматься саморазвитием. Установившиеся отношения сложно повернуть в новое русло. В этом помогут тренинги личностного роста, детско-родительские тренинги, различные курсы и книги.

Обратиться к специалисту. Чувствуете, что не справляетесь самостоятельно? Запишитесь к психологу. На индивидуальных консультациях вы разберетесь, откуда «растут ноги», почему вы реагируете так, как реагируете и что с этим делать.

Крайне важно! Человек, который не умеет отстаивать собственные границы, как правило, не видит и чужие. Получается парадокс: сказать «нет» стыдно, а постоянно вламываться в жизнь другого человека вроде как нормально.

Чтобы было легче отделить себя от своего ребенка, воспринимайте его не как что-то само собой разумеющееся, а как бонус. Каждый день напоминайте себе: вы отдельная личность, и у вас есть ваша личная неповторимая жизнь, а ребенок — это

дополнительная радость, данная вам. И он, как и вы, как и любой другой человек, отдельная личность. И у него тоже есть его неповторимая жизнь, данная не вам с ним на двоих, а только ему. И прожить ее должен он сам.

Как выстраивать границы в отношениях с собственным ребенком?

Процесс выстраивания границ займет у вас ни одну неделю и ни один месяц. Эта работа потребует многих ваших усилий – терпения, стойкости, силы воли и духа, готовности идти до конца. Выстраивание границ по сути своей – борьба. Дети отчаянно сопротивляются установлению границ, используя все доступные им способы.

Несмотря 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 ребенок, 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 устанавливать необходимые рамки, дает ощущение защищенности и безопасности ребенку. В каком возрасте лучше начинать формировать границы? Чем раньше, тем лучше!

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.

Как устанавливать ребенку границы

В любой семье, где есть дети, всегда наступает такой момент, когда родители сталкиваются с вопросом, как установить границы для слишком активного или даже агрессивного ребенка. Но далеко не всегда мама и папа правильно понимают, что именно нужно запрещать, в какой форме, каким должно быть наказание за нарушение запретов, и нужно ли оно вообще. Как правильно устанавливать границы, чтобы это не сказалось отрицательно на психологическом развитии детей? Зачем нужны ограничения? Несомненно, ограничения необходимы, поскольку дети в силу своей неопытности, страстно чего-либо желая, могут неосознанно навредить себе. Мир малыша практически полностью совпадает с материнским, а вот с трех лет проблема разграничения физического и психологического пространств родителей и ребенка играет одну из главных ролей. Это важная часть воспитательного процесса: дети с правильным пониманием своих и чужих «можно» и

«нельзя» в будущем реже страдают различного рода зависимостями и легко сходятся с людьми.

Как правильно устанавливать границы.

Многие родители придерживаются стандартной схемы установления границ, в которой четко разделяется хорошее и плохое поведение ребенка и соответствующая этому реакция. Сделал хорошо – похвала, сделал плохо – наказание. При этом очень часто родители даже не объясняют ребенку, почему его наказали, считая, что он должен сам понять, какой именно поступок спровоцировал такую реакцию. На самом деле такая схема современными психологами считается неэффективной и даже вредной, поскольку ребенок, не осознавший, за что он получил наказание, начинает испытывать постоянный страх перед собственными действиями, что чревато серьезными психологическими проблемами. У некоторых детей появляется еще и озлобленность на родителей, которые наказывают его, по его мнению, без причины.

Как же найти компромисс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов?

1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка. Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

2. Ставя запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию. Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.
3. Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы. Действительно ли в этом запрете есть необходимость? Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть с ровесниками в футбол на детской площадке. Или, к примеру, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу давать ее поиграть другим

детям в садике. Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает. Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя. Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова сделает по-своему.
5. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи. Если мама не разрешает есть мороженое на улице, а вот бабушка, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. То же самое происходит, если родители не разрешают ребенку смотреть телевизор перед сном или есть сладости до обеда, а отец не считает это запретом и в отсутствии мамы не отказывает малышу в просьбе посмотреть еще один мультфильм или съесть шоколадку. В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

6. Будьте последовательны в том, что вы запрещаете ребенку. Единственное, чем вы можете помочь ребенку, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам. Если ваш запрет – это некие общественные

нормы, ознакомьте с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.

7. Корректируйте список ограничений. Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-два, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.
8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка. Малыш

помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте. Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с самооценкой. И помните, что установление границ должно способствовать гармонии взаимоотношений между родителями и ребенком. Оно должно обеспечивать его безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать его жизнь в череду сплошных запретов и страха самостоятельности. Правила и требования являются своеобразной опорой воспитательного процесса, и в семьях, где правила четко не очерчены, не согласованы между родителями, воспитание ребенка имеет весьма проблемный характер.

Существуют общие правила, которые должны выполняться в любой обстановке:

- не бить и не оскорблять других людей;
- не портить вещи;
- не брать чужое, уважать чужой труд и его результаты.

Нарушение этих правил должно пресекаться немедленно. Если ребенок уже знаком с данными правилами и все же не соблюдает их, первое, что необходимо сделать, – остановить его действия. Рекомендации родителям по формированию личностных границ:

9. Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок. Обсудите его с супругом, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Поговорите с ребенком, объясните ему, что теперь 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 неблаговидное поведение и испытывать лишения.

10. 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.
11. В воспитании ребенка используйте принцип ощутимых последствий. Уговоры, призывы к совести и угрозы, которые так и остаются угрозами – неэффективные способы коррекции поведения ребенка. Изменения возможны лишь в том случае, если ребенок столкнулся с ощутимыми последствиями за свое плохое поведение – лишение прогулки, обещанного подарка, долгожданной поездки в гости. Когда ребенок 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.
12. Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово! Если ребенок за нарушение правил был лишен на неделю прогулок, то ни в коем случае не сокращайте срок наказания! Ребенок может бунтовать против ограничения или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился и наказание можно отменить. Все 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.

13. Не допускайте того, чтобы наказание для ребенка становилось наказанием для всей семьи. Если, например, из-за позднего возвращения домой вы запретили ребенку идти в выходной день в зоопарк, то это вовсе не значит, что теперь вся семья лишена возможности хорошо провести время в зоопарке. Скажите ребенку о том, что вам очень жаль, что он не сможет пойти вместе с вами, т.к. на этой недели он неоднократно возвращался домой позже оговоренного времени.
14. Поощряйте ребенка за его конструктивное поведение. Говорите ему о том, как для вас это значимо. Если вы пообещали вознаградить ребенка новым диском с мультиками или сладостями за его примерное поведение, то помните об этом и держите свое слово.

15. Формирование границ – это серьезное испытание как для вас, так и для вашего ребенка.
16. Говорите ребенку о своей любви, поддерживайте его. Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.
17. Укрепляйте свои границы! Отсутствие границ у вашего ребенка показатель того, что ваши собственные границы недостаточно крепки.

Упражнения для осознания личного пространства и безопасности

«Зона комфорта».

Для выполнения этого упражнения потребуется выделить определенное пространство на полу, например, с помощью веревки или мятой бумаги. Ребенка просят стать в центр этого круга и объясняют, что это его зона комфорта. Затем можно предложить друзьям или членам семьи по очереди подойти к кругу, чтобы ребенок сам определял, когда ему комфортно, а когда нет, давая ему возможность устанавливать границы.

«Дерево границ».

Необходимо вырезать силуэты деревьев и разместить их на стене. Каждое дерево символизирует границу, которую ребенок должен установить. Ребенку предлагается подумать о своих личных границах и написать или нарисовать, какие границы он хочет установить с другими людьми: «Не подходи слишком близко», «Пожалуйста, стучи, прежде чем войти». Это помогает визуализировать процесс определения границ.

«Цветовая карта» предполагает использование цветных карточек. Каждому цвету присваивается свое значение: красный – «стоп», желтый – «осторожно», зеленый – «все в порядке». Ребенок может использовать эти карточки в различных ситуациях для обозначения своего эмоционального состояния и уровня комфорта в общении с другими. Это способствует формированию навыка сообщать о своих границах и чувствах.

«Переход через границы» заключается в игровой форме, где дети по очереди изображают различные ситуации, в которых нужно устанавливать границы. Ситуации могут быть разнообразными, например, когда кто-то слишком близко подошел, или, когда есть необходимость отказываться от желания кого-то поиграть, если это вызывает дискомфорт. Это поможет детям научиться говорить «нет» без чувства вины.

Использование этих упражнений не только помогает детям понять и уважать личные границы, но также способствует укреплению их уверенности в себе и навыков общения. Регулярная практика таких занятий способствует формированию здоровых отношений с окружающими и пониманию важности личной безопасности.

Ролевые игры для практики соблюдения границ в различных ситуациях

Ролевые игры представляют собой эффективный способ обучения детей навыкам соблюдения границ. Они позволяют ребенку не только понять, что такое личные границы, но и научиться их отстаивать в безопасной и контролируемой обстановке. Рассмотрим несколько сценариев, которые помогут в этом процессе.

1. Игра «Супергерой и злодей»

В этой игре один ребенок выступает в роли супергероя, а другой – в роли злодея. Супергерой должен устанавливать границы, объясняя злодею, что его поведение неприемлемо. Например, злодей может

пытаться «украсть» игрушки, а супергерой вежливо, но уверенно сообщает, что это неправильно и игрушки не для этого. Эта игра учит детей активно защищать свои границы и придает уверенности в своих действиях.

2. Игра «Клиент и продавец»

В сценарии «Клиент и продавец» ребенок будет взаимодействовать с другим, разыгрывая ситуации, когда один пытается продавать, а другой – покупать. Здесь важно научить ребенка выражать свои чувства и пожелания. Например, клиент может говорить: «Мне это не подходит, я хочу что-то другое», что помогает понять, как важно озвучивать свои предпочтения и не соглашаться на то, что не устраивает.

3. Игра «Друзья на перемене»

Этот сценарий помогает детям разобраться в межличностных отношениях. Один ребенок может играть роль друга, который навязывает свою волю, например, заставляет другого играть в то, что не нравится. Ребенок должен научиться говорить «нет» и объяснять, почему он не хочет участвовать в данном действии. Игра развивает способности к самозащите и осознанию своих желаний.

4. Игра «Семейные ситуации»

В этой игре можно разыграть ситуации, происходящие в семье: необходимость делиться игрушками, уважать личное пространство друг друга или выполнять семейные обязанности. Дети учатся активно работать над созданием своих границ и пониманием границ окружающих. Например, они могут обсуждать, когда и как удобно уйти в свою комнату, если они хотят побыть наедине.

5. Игра «Ситуации на улице»

Данная игра отрабатывает правила взаимодействия с незнакомыми людьми. Ребенок учится распознавать, когда кто-то нарушает его границы, например, пытается подойти слишком близко или начать неожиданную беседу. Сценарии могут включать ситуации, когда незнакомец предлагает помощь, а ребенок должен решительно и вежливо отказать. Это формирует навыки безопасного поведения вне дома.

Ролевые игры, проработанные с родителями или педагогами, позволяют детям безопасно исследовать темы личных границ, выражать свои эмоции и развивать уверенность в себе. Постоянная практика игровых сцен способствует не только лучшему пониманию, но и закреплению этих знаний в реальной жизни.

Список литературы и других источников:

1.Токарева Е.Н. Детско-родительские отношения как фактор развития общения детей раннего возраста, 2013.
2.Людмила Петрановская. Границы: что это такое и как научиться ставить их детям. Запись открытой лекции. https://www.youtube.com/watch?v=Bl-Zi7FJix4
3. Демиденко А. Сепарация от родителей: Свобода быть собой, 2025.
4. Ижванова Е.М. Проблемы детско-родительских отношений, 2024.
5. Эргерт Т.В. Слепые пятна: Психология родительских отношений, 2024.
6. Джейнин Сандерс. Что такое личные границы. Учим ребенка говорить «нет», 2023.