

Как устанавливать границы для ребёнка?

«Я – это я. А Ты – это ты.

Я делаю своё дело, а Ты делаешь своё дело.

Я пришёл в этот Мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям и представлениям. Ты пришёл в этот Мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям».

Фредерик Перлз©

Свободное воспитание предполагает последовательное обучение ребенка использованию представленной ему свободы, а для этого необходимо введение границ. На бессознательном уровне границы необходимы детям ничуть не меньше, чем свобода, - они дают понимание того, что можно, а что нельзя, и на основе этих знаний ребёнок определяет тактику своего взаимодействия с окружающими.

Границы обязательно должны обозначаться взрослыми, начиная с раннего возраста, а если взрослые их не обозначают, то ребёнок будет нащупывать их сам, путём проб и ошибок, а это может достаточно дорого обойтись и ему, и родителям.



Исследования детского психолога и психотерапевта А.И. Захарова показывают, что дети, родители которых не выстраивают границы в общении с ними, характеризуются высокой тревожностью и испытывают трудности социализации:

«...» ребёнок не может понять реакцию взрослого на то или иное действие, и это непонимание является триггером, запускающим невротизацию».

Несколько основных правил, которые нужно выполнить при введении границ.

1. Учимся говорить ребенку «нет» или «нельзя» в спокойной обстановке, а не только когда уже что-то произошло, и вы недовольны ребёнком.
2. Воспитываем у ребёнка самоконтроль, который необходим для соблюдения правил. Очень важно, чтобы Ваше «нет» в определенный момент времени не превратилось в «да».

Есть несколько «волшебных» фраз, которые помогут Вам проявить твёрдость:

- ✓ «Ты уже слышал(а) мой ответ»;
- ✓ «Я не стану это обсуждать»;
- ✓ «Разговор на эту тему закончен».

Ребёнок будет больше уважать Вас, когда поймёт, что Ваше «нет» - это в самом деле «нет», не зависящее от его капризов или Вашего настроения.

3. Целенаправленно и последовательно формируйте у ребёнка представление о последствиях совершённых им действий.

Ребёнок самостоятельно должен исправлять свои ошибки: разбросал вещи – убери, нахамил – извинись и т.д. Дело в том, что если нарушение правил или запретов не создаёт ребёнку никаких проблем, то он никогда не осознает этих границ!

4. Научит уважать границы других людей.

Очевидно, что пока ребёнок маленький, то он является центром вселенной и вся жизнь семьи крутится вокруг него. Но по мере своего взросления ребёнок должен понимать, что люди, которые его окружают, - это люди со своими желаниями и интересами. И формировать у ребёнка это понимание должны родители с введением простых правил вежливости: говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините», «разрешите».

Помните, что если Вы приходите куда-то с ребёнком старше двух лет, то он уже может самостоятельно здороваться и прощаться, а также не мешать разговору взрослых (однако, с учётом его личных особенностей).

Отношения ребёнка с родителями тоже не должны быть «безграницными».

«Я обязательно помогу тебе достроить замок, но после того, как отдохну – на работе был тяжёлый день. Пока начни сам, а потом соединим наши усилия...» - вот пример обозначения своих границ мамой. Она и не отказала сыну в помощи, и чётко дала понять, что в данный момент времени она не готова поступиться своим желанием.

5. Учите ребенка отстаивать свои границы и защищать своё «Я».

Ребёнок отчасти учится отстаивать свои границы, просто наблюдая за родительским поведением. Однако, будет совсем не лишним обратить внимание ребёнка на вопрос отстаивания своих прав на конкретных жизненных примерах.



Например, Вы видите, как Ваш ребёнок стал зависим от одноклассника и полностью ему подчиняется. Скажите своему ребёнку, что вас смущает, что он делает только то, что говорит и хочет его товарищ. Помните, что это обязательно доверительный разговор, а не возмущение. Обсудите ситуацию спокойно, дайте ребёнку понять, где начинается «территория его личности», и постарайтесь объяснить, что иногда личные границы важнее дружбы. И

главное – подскажите своему ребёнку, как ему вести себя с товарищем: в этом случае ему и правда нужна Ваша поддержка.

Не стоит забывать и о личном пространстве ребёнка. Пусть у него будет, если не целая комната, то его личный уголок, где он сможет отдохнуть от всех, в том числе и от родителей.

И самое важное: Вы, как родители, должны понять, что правила и запреты – это не принуждение, а просто заведённый в семье порядок. Помните, пожалуйста, что самые первые представления о взаимодействии с миром ребёнок получает в семье, а значит, задавая и соблюдая определённые правила, Вы, задаёте детям норму жизни.

Подготовил: педагог-психолог Трайнина А.В.

Автор статьи: Староверова М.С.