

Что такое границы в воспитании и как их устанавливать?

Все родители неоднократно сталкиваются с непослушанием своих детей. Непослушание – естественное проявление ребёнка. Дети взрослеют, стремятся к большей самостоятельности, проявляют упорство в отстаивании своей точки зрения.

Однако непослушание непослушанию рознь! Одно дело, если ребёнок отказывается посещать шахматный клуб и настаивает на футбольной секции, а другое – если изо дня в день разбрасывает по дому свои вещи и не желает, вопреки просьбам взрослых, их прибирать. В первом случае мы имеем дело с отстаиванием своих интересов, а во втором – со своеволием малыша и нарушением границ в отношениях между родителями и ребёнком.

Если вы часто говорите о том, что ваш ребёнок «отбил от рук», на него постоянно жалуются в детском саду или в школе, его трудно заставить выполнять его обязанности или же их у него совсем нет, то вам пора заняться выстраиванием границ в отношениях с вашим сыном или дочерью.

Итак, что же такое границы? «Граница – линия, ограничивающая пределы чьей – либо собственности, показывающая, где кончается частная собственность одного человека и начинается частная собственность другого. Если мы знаем, где проходят границы данного человека, то нам хорошо видно, что находится в его ведении, за что он несет ответственность (имеется в виду его чувства, поступки и взгляды). Ребёнок должен знать, где проходят границы его собственности, т.е. за что он должен отвечать и за что не должен. Если он знает, что существование в этом мире требует, чтобы он отвечал за себя и свои поступки, то он научится жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложится удачно. А вот если в детстве у ребёнка не сложилось четкого представления о том, где проходят его границы (за что он несет ответственность) и где проходят границы других (за что они несут ответственность) у него не разовьется умение владеть собой, без которого он не сможет счастливо идти по жизни. Расплывчатое представление о допустимых границах приведет к тому, что такой человек станет требовать полного подчинения себе окружающих, и совершенно не будет контролировать себя. Дети как раз и являются такими людьми не способными контролировать себя и пытающимися подчинить себе окружающих»

Как выстраивать границы в отношениях с собственным ребёнком? 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. Однако здесь скрыт один важный парадокс! 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 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 устанавливать необходимые рамки, дает ощущение защищенности и безопасности ребёнку.

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.

Рекомендации по формированию границ:

- ☐ Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок. Поговорите с ребёнком, 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 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.
- ☐ В воспитании ребёнка используйте принцип ощутимых последствий. Уговоры, призывы 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 не 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 недели 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 пытаться сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.

Укрепляйте свои границы! Отсутствие границ у вашего ребёнка показатель того, что ваши собственные границы недостаточно крепки.

Ответьте себе честно на следующие вопросы:

1. Часто ли вы отодвигаете свои интересы и потребности на второе место после интересов и потребностей детей?
2. 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?
3. 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 эгоистичный безответственный взрослый.

