

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 «отбилась 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, что бы 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» (Генри Клауд, Джон Таунсенд «Дети: границы, границы ...», М. - 2001).

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! 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 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.

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: 8 правил

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, к примеру, 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 запрещаете

Будьте последовательны в том, что вы запрещаете ребенку. В книге «Между «можно» и «нельзя»: как установить границы для ребенка» Катрин Дюмонтей-Кремер советует родителям установить несколько аксиом-запретов:

«Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете ему помочь, – 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, то автор советует родителям ознакомить 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 ребёнка 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 ребёнок уже знаком с данными правилами и всё же не соблюдает их, первое, что необходимо сделать, – остановить его действия. Сперва скажите ребёнку о том, что он нарушает правило: «Ты сейчас портишь книгу, а портить вещи нельзя».

Если ребёнок не воспринимает запрет, то для младших детей лучше всего действует простое пресечение действий: «Ты портишь книгу. Мне придётся забрать её у тебя», «Ты мешаешь ребятам стоять город из песка, нам придётся отойти и посидеть в стороне, чтобы не мешать», «Ты хочешь побить мальчика, а бить нельзя. Мне придётся подержать тебя, пока ты не успокоишься».

Не бойтесь проявлять строгость в подобных ситуациях. Будьте последовательны: всегда останавливайте недопустимые действия малыша.

Для прочих ситуаций лучше сделать выбор в пользу **метода естественных последствий**.

Если срочное вмешательство родителей не требуется, выбирайте метод естественных последствий. Например, если ребёнок поставил стакан на самый край стола, вы можете предупредить его: «Стакан стоит на столе и может упасть». А можете и не предупреждать вовсе. Ребёнок сам увидит последствия своих действий – пролитую воду. В таких случаях следует соблюдать спокойствие и помочь малышу самому справиться с последствиями: дать ему тряпку, чтобы вытереть воду.

В некоторых ситуациях сложно увидеть разницу между наказанием и методом естественных последствий. Если вы запрещаете ребёнку пользоваться вещью, которую он неоднократно ломал, – это наказание или последствие? Если ребёнок берёт без спросу чужие вещи на детской площадке, и вы вынуждены уйти, – это наказание или последствие?

На самом деле есть условия, которые отличают наказание от естественного последствия.

Пример наказания и естественного последствия

Наказание: «Если ты сейчас же не придёшь за стол, после ужина останешься без мультиков!».

Естественное последствие: «Если ты не сядешь ужинать сейчас, то у тебя не хватит времени посмотреть мультик после ужина. Ты же помнишь, что в 8 мы выключаем телевизор и начинаем готовиться ко сну?».

Что же отличает эти сообщения?

- Форма, в которой мы это преподносим.

Первое сообщение является авторитарным. Это простое приказание, у ребёнка нет выбора, ему не нужно задумываться, что делать, это решает за него родитель. Во втором сообщении мы предупреждаем его о том, что может произойти, но ничего не приказываем.

- Причина, по которой мы это делаем.

В первом случае мы хотим, чтобы ребёнок расплатился за своё непослушание. Во втором мы хотим, чтобы ребёнок научился тому, что у всего бывают последствия, что есть определённые временные рамки.

- Чувства, которые это вызывает у ребёнка.

В первом случае ребёнок чувствует себя беспомощным, ощущает превосходство родителя, часто это вызывает чувство протеста, и ребёнок специально не идет ужинать. Во втором случае ребёнок понимает, что он сам контролирует ситуацию, и только от его собственных действий и решений зависит ход событий.

Рекомендации родителям по формированию личностных границ:

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 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.
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. **В воспитании ребёнка используйте принцип осязаемых последствий.** 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 осязаемыми 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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. 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.
8. **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.

И в заключении ... Как уже говорилось выше, формирование границ процесс длительный и трудоемкий! Однако поверьте, это того стоит!