Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

ЛЮБИТЬ И ПОНИМАТЬ
Библиотека ответственного родителя

«Правила нашего дома. Границы в семье»

Тамбов 2019

ББК 74.900.6 + 74.205
УДК 37.018.262 +376.64

«Правила нашего дома. Границы в семье»/авт.-сост. И.А. Вахрушева, Л.А. Мареева, Н.В. Гончарова, Т.В. Илясова. – Тамбов, 2019. – 22 с.

Все мы без исключения хотим, чтобы наши дети выросли самодостаточными и гармоничными личностями. Но порой в процессе воспитания детей вторгаемся в зону личных интересов, препятствуя этому процессу. Как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства, установить связь с окружающим миром, создать личное пространство, воспитать пунктуальность и уважение к своей и чужой собственности, быть способным контролировать свои эмоции?

ББК 74.900.6 + 74.205

Управление образования и науки Тамбовской области, 2019г.
ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2019 г.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь отличалась здоровым равновесием, вам следует устанавливать личные границы и определять свои жизненные приоритеты.

Мэрилин Мюррэй

Введение

Все прекрасно понимают, зачем суверенному государству защищать свои границы: именно для того, чтобы и впредь оставаться суверенным. Но, на удивление, на все отдают себе отчёт, как важно защищать психологические границы суверенной личности. Психологические границы — своеобразный барьер, который человек выстраивает между своим внутренним миром и окружающей его действительностью.

Для взрослого человека личные границы — маркер его психологического здоровья и благополучия, для ребёнка — показатель здоровых семейных отношений и грамотного воспитания. Как формируются личные границы? Что включает в себя это понятие? Как объяснить про личные границы малышу? Почему это так важно? Могут ли родители нарушать личные границы ребёнка? Давайте разбираться вместе, друзья!

«В психологическом смысле границы — это понимание собственного «Я» как отдельной личности. Это понимание своей отдельности формирует ее основу. Границы говорят нам, где мы, а где не мы, что мы можем выбрать, а что не можем, что мы в состоянии вынести, а что нет, что мы чувствуем и чего не чувствуем, что нам нравится и что нам не нравится, чего мы хотим и чего не хотим. Одним словом, границы определяют нас». Такое определение личных границ дал американский психолог Генри Клауд.

Границы — не генетический признак. Они не передаются по наследству, а формируются в процессе всей жизни. Но именно в детстве, в период формирования характера ребенка, и закладывается фундамент для их определения. Задача родителей — помочь своим детям усвоить, что в жизни существуют ограничения.

В психологии выделяют шесть основных видов границ:

Физические
Пространственные
Право собственности
Эмоциональные
Временные

Формирование каждой из них имеет большое значение. Давайте рассмотрим все границы по очереди.

ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА

Физическую границу определить легко. Это само тело. Но вот адекватно сформировать ее порой бывает очень трудно для родителей! Маленькие дети такие милые, их так и норовят подергать за щечку, взять на ручки, поцеловать, потрепать за волосы! Однако это не всегда нравится малышу. Он должен сам определять; кого хочет подпускать так близко, а кого нет.

Ребенку, которого постоянно носят на руках, прижимают к себе, держат за руку, очень трудно сформировать физическую границу, трудно почувствовать свое тело и научиться им управлять, он не может почувствовать свою самостоятельность. И в дальнейшем это обязательно скажется на его характере.

Хотим рассмотреть еще один аспект — физическое наказание детей. Шлёпая по попе, вы нарушаете физическую границу ребенка, ставите себя выше малыша и полагаете, что имеете на это право. Кто-то считает этот метод воспитания эффективным, мол, так быстрее доходит, и может отшлепать ребенка для профилактики, сознательно и обдуманно; кто-то делает это случайно, в порыве злости, на эмоциях. В любом случае, таким образом, вы вторгаетесь в зону физической границы вашего ребенка. Вы, безусловно, сильнее его и морально, и физически, но не обязательно демонстрировать это таким способом. Все, что вы хотите донести до малыша; можно спокойно объяснить.

Наказывая ребенка физически, вы мешаете формированию его физической границы, что влечет за собой проблемы в дальнейшем: он не сможет дать отпор другим, сказать «нет», может стать замкнутым или; напротив, быть очень агрессивным и драчуном, желающим выяснять отношения исключительно кулаками.

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА

Пространственные границы еще называют «второй кожей», они определяют нашу взаимосвязь с окружающим миром. Все дети по-разному осваивают новое место: одни носятся, сшибая все на своем пути; другие внимательно исследуют, присматриваются; третьи пугаются, плачут и жмутся к маме. Как правило, так ведут себя дети, которых постоянно одергивают, не давая проявить самостоятельность.

Необходимо давать детям некую свободу: попробовать что-то новое, залезть на горку, пройти по узкому бордюру.

Очень часто мы, родители, перекладываем свои страхи на детей, ограничивая их личную свободу. «Ты не сможешь », «еще маленький тут лазить», «Ты упадешь». Но если он не попробует этого сейчас, то не сможет и потом!

Адекватное установление пространственной границы дает человеку уверенность в себе, которая формируется с детства. Наша задача — помочь им почувствовать и установить ее.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО РЕБЕНКА

Личное пространство — это то, что принадлежит мне и только мне. Некая территория, где я хозяин. Каждому человеку необходимо иметь такое место, а ребенку особенно. Если позволяют условия, у ребенка должна быть своя комната, если нет, то хотя бы столик, небольшое рабочее место. Там он сам должен наводить порядок, раскладывать все по-своему. Родители могут предлагать, давать совет, как лучше, но решения должен принимать малыш! У ребенка есть свое представление, как ему освоить предоставленную ему территорию. Часто от родителей можно услышать фразы: «Ты еще маленький командовать, для игрушек место будет здесь», «Здесь этому не место», «Когда вырастешь, тогда и будешь решать, куда что поставить в своей комнате».

Дайте ему свободу, возможность проявить себя и вы увидите, как он может организовать все вокруг себя.

Данный вид границ очень хорошо развивается в игре: когда ребенок сам строит города или железную дорогу. Только ему одному

понятно, как все устроено в его придуманной системе. Уважайте личное пространство своего ребенка. Просите разрешения, чтобы нарушить его, например, войти в комнату, не переставляйте вещи без его ведома. Только так ваш малыш научится уважать личное пространство других людей, в том числе и ваше.

ПРАВО СОБСТВЕННОСТИ РЕБЕНКА

Эта граница — одна из самых не любимых родителями! Они обожают ее нарушать! Право собственности — термин юридический. Но в данном случае он более чем уместен. Это право на обладание чем-либо. То, что принадлежит вашему ребенку, принадлежит только ему, и он имеет право распоряжаться этим так, как ему хочется, а не так, как решат за него родители. «*Я тебе не для того подарила машинку, чтобы ты ее возил по грязи», «Ты неправильно играешь в этот дом», «Эту игрушку нельзя кидать», «Твоя машинка была старая, я ее выкинула».*

Если вы что-то дарите малышу, то не распоряжайтесь этими вещами как своими и не диктуйте ему правила пользования ими.

Если он сломает подаренный ему вертолет, то это будет его вина, и он останется без вертолета. И это его выбор. Представляете, если бы вам на день рождения подарили, предположим, телевизор, а потом ходили бы за вами и говорили: *«Ты не там его поставил», «Ты смотришь не те передачи». А если телевизор вдруг сломается, вам скажут: «Ну вот, растяпа, я старался, покупал, а ты взял и сломал его почти сразу, ничего тебе больше дарить не буду». Представили? Хочется вам такой подарок?*

Дети сами разберутся, что им делать со своими вещами! Они должны научиться распоряжаться своей собственностью.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА

Эмоциональные границы — очень тонкие, их трудно выделить. У каждого человека есть право на то, чтобы о чем-то не говорить, что-то не слышать, что-то скрывать. Как сформировать их в ребенке? Во-первых, нужно научить его определять правильно те эмоции, которые он испытывает: страх, злость, удовольствие, и помочь ему понять, почему и в какой момент те или иные эмоции у

него возникают, научить правильно их выражать. Во — вторых, надо уважать эмоциональную границу малыша, не давить на него, не заставлять рассказывать то, о чем он говорить не хочет. У него могут быть свои секреты. Иногда ему надо побыть одному, если он расстроен. Только уважая эмоции и чувства своего ребенка, вы научите его уважать эмоции и чувства окружающих.

ВРЕМЕННЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА

Наверняка у всех есть друзья или знакомые, которые постоянно опаздывают на встречи, на работу, и совершенно ничего нельзя с ними сделать. Чувство времени развивается с детства, и потом что-либо исправить довольно сложно. Если вы хотите, чтобы ребенок был пунктуальным, успевал делать уроки, мог спланировать занятия на день, вам нужно воспитать в нем чувство времени.

Для этого вы можете вместе составить список дел, чтобы потом строго его придерживаться.

Малыш хочет гулять, а вам надо в магазин, тогда вы можете сказать: «*Сначала мы сходим в магазин, купим молока и хлеба, это займет у нас не больше получаса.* И потом погуляем». А на детской площадке предупредите его заранее, когда надо будет идти домой, чтобы уход с улицы для него не был неожиданностью. Он должен понять, сколько у него есть времени, чтобы закончить игру.

Планирование дел и обсуждение их с ребенком хорошо развивает чувство времени.

Нарушение границ ребенка может привести к однобокому развитию личности по двум основным сценариям. В первом случае получается человек, не осознающий своих собственных потребностей и желаний, не верящий в себя и свои силы, живущий по указке других людей. Во втором — человек, не распознающий и не уважающий границ других людей, подчиняющий всех и вся своей воле и желаниям. Соблюдение границ своего ребенка и оказание помощи ему в адекватном установлении этих границ поможет воспитать гармоничную личность, способную самостоятельно принимать решения и контролировать свою жизнь.

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 случаи мы имеем дело с отстаиванием своих интересов, во втором - со своеволием малыша и нарушением границ в отношениях между родителями и ребёнком.

Если вы часто говорите о том, что ваш ребёнок «отбился 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 научиться жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложиться 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 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 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 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, 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 чётко 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 стоить 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.

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

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 неблаговидное 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 ощутимых 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 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.

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 пытаясь 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!

Круги общения

Как сделать так, чтобы ребенок усвоил информацию про личное пространство? Как научить ребенка применять её в ежедневных ситуациях? Тут на помощь приходит очень простая схема, которая имеет широкое распространение на западе, и которая наглядно и доступно раскрывает эту сложную и неоднозначную тему. Эта схема используется педагогами и психологами в детских садах и школах, с ее помощью можно рассказать о личных границах детям от 5 до 10 лет.

На занятиях эта схема раздается детям распечатанной на листе А4, незакрашенной. В процессе беседы на уроке дети поочередно закрашивают каждую зону, параллельно обсуждая ситуации и людей, которых можно «вписать» в каждый круг, взрослые отвечают на их вопросы. Закрепляется «пройденный материал» моделированием ситуаций: «Вот к тебе подходит человек, которого ты пару раз

видел, и говорит то-то и то-то. Что ты будешь делать?».

Итак, по порядку. Ниже мы постарались сформулировать все пояснения так, чтобы они были понятны ребенку 5-7 лет:

Круг «Я». Самый первый и главный круг. Это ты — твое тело, твоя душа, твои чувства, твоя личность. Твое тело принадлежит только тебе, и только ты решаешь, кто может притрагиваться к тебе, кто может находиться близко. Никто не должен и не может делать это без твоего разрешения, даже если это близкий человек — папа, дедушка, дядя и т.п. если тебе это неприятно — ты не должен стесняться сказать об этом, ты можешь и должен сказать «стоп», «нет»! Никто не может запретить тебе чувствовать то что ты чувствуешь и ты никому не обязан рассказывать о своих чувствах, если тебе этого не хочется. Никто не должен бить тебя или угрожать тебе, никто не может орать на тебя и оскорблять тебя, обижать и причинять тебе боль. Если такое происходит, ты должен рассказать об этом тем, кому ты доверяешь.

Круг «Семья». Это твои мама, папа, братик, сестренка, бабушка, дедушка и т.д. — те, кто живет с тобой в одном доме и те, кого ты любишь, уважаешь и кому доверяешь. Однако даже те люди, которых мы любим и уважаем, не могут нарушать границу твоего «Круга Я», если тебе этого не хочется или неприятно. И ты тоже должен понимать, что у каждого твоего любимого и близкого человека есть такой «Круг Я», в который он может допускать других, только если ему этого хочется. Так, папа или мама иногда хотят побыть одни, отдохнуть — не потому что они тебя не любят, а потому что им тоже очень важно иногда побыть одним в своем «Кругу Я», и эту потребность тоже нужно уважать.

Круг «Друзья». Это те люди, которые не живут вместе с вами, но с кем вам нравится общаться и проводить время, кто бывает в вашем доме, и в чьих домах бываете вы. Друзья очень важны — с ними можно играть, секретничать, веселиться, отдыхать. Дружба всегда должна основываться на уважении и доверии, и если тому, кого ты считаешь своим другом, нравится смеяться над тобой или унижать тебя — то это плохой друг. Никто не имеет права смеяться над тобой, дружба не дает такого права никому. С друзьями иногда можно обниматься или дотрагиваться друг до друга, при условии, что

это приятно всем. Когда детей много — например, в школе — далеко не все могут вести себя с тобой как друзья.

Здесь лучше всего обсудить с ребенком конкретные примеры ваших друзей и некоторые примеры его друзей — что именно, какие именно проявления дружбы приняты в ваших кругах, что вы делаете с друзьями, как проявляете свое хорошее отношение к ним, и как ведут себя они с вами.

Круг «Знакомые». Это не совсем друзья, но люди, которых мы знаем — виделись где-то раньше, или нас познакомил кто-то. Возможно, это кто-то с нашей работы или из школы — я знаю, как его зовут, но мало знаю о нем, и не знаю, что он за человек. Мы вежливо здороваемся при встрече, и иногда останавливаемся ненадолго поболтать, но мы не впускаем этих людей в свое личное пространство: не рассказываем им подробно о нашей жизни и не выпытываем подробностей их жизни, мы говорим только о каких-то общих, не слишком личных, вещах.

Здесь также лучше обсудить несколько примеров общих знакомых и той дистанции в отношениях с ними, которая принята в вашей семье. Также следует сказать, что если ты знаешь, как зовут человека, это не значит, что можно садиться в его машину или идти с ним к нему домой, если он предлагает тебе — без разрешения мамы или папы. Если происходит нечто подобное — сначала позвони маме или папе и посоветуйся, как тебе быть и как поступить.

Круг «Профессиональная помощь». Это врачи, учителя, воспитатели в детском саду, полицейские, пожарные, продавцы в магазине — все те, чья работа связана с помощью людям. Они могут помочь нам в определенных ситуациях, когда нам нужна их помощь. Их легко можно отличить от других людей: у врача есть халат и стетоскоп, у полицейского и пожарного — специальная одежда, удостоверение и т.д.

Обсудите, в каких именно ситуациях и у кого конкретно ребенок может искать помощи и как именно это делать — как позвонить в полицию, как вызвать врача, как обратиться за помощью к полицейскому на улице и т.п.

Круг «Незнакомцы». Это те люди, которых мы не знаем совсем — ни как их зовут, ни кто они такие. Даже если эти люди

говорят, что знают тебя или твоих родителей — для тебя они незнакомцы, если ты никогда в жизни не видел их до этого или видел пару раз. «Незнакомец» — не значит «плохой или злой» человек, но все равно ты не обязан доверять незнакомцам и не должен ничего рассказывать им о себе или своей семье, доме, друзьях. Даже если незнакомцы представляются сотрудниками полиции или врачами — в таком случае, они должны разговаривать со взрослыми, а не с тобой. Ты не должен отвечать на их вопросы. Даже если они тебе нравятся, ты не должен идти с ними к ним домой или куда-то еще, и садиться с ними в машину. Ты не должен идти с ними в зоопарк или вести их к себе домой, даже если они просят тебя о помощи — взрослые не должны просить помощи у детей. Все что ты должен сделать в этом случае — это сразу позвонить маме или папе.

Тут нужно постараться обсудить ВСЕ возможные ситуации, которые придут вам на ум, потому что дети часто мыслят только в рамках предложенных ситуаций, а в ситуации, которой вы с ними не обсуждали, соглашаются пойти с чужим дядей или тетей, забывая о вашем разговоре: раз вы конкретно эту ситуацию не обсуждали — значит, тут все ок. Например, у одних наших знакомых ограбили квартиру цыгане, которые подошли на улице к мальчику, и предложили показать им обезьянку, если он пригласит их к себе в гости. Понимаете? Обезьянку! Все потому что родители поговорили с мальчиком только о щенках и котятах, которых предлагают посмотреть чужие тети и дяди, а про обезьянку вот не предупредили…

На это не стоит жалеть времени — это занятие может спасти вашему ребенку жизнь, не говоря уже о том, что эти знания значительно улучшат качество его жизни. Повторите сто раз: «Если тебе что-то не нравится, если тебе плохо или некомфортно, ты должен сказать «Нет», «Стоп», и не должен бояться это сделать! Если тебе кажется, что кто-то ведет себя неправильно, обижает других или говорит нехорошие вещи тебе и другим — ты должен рассказать об этом кому-то из твоих близких людей, кому ты доверяешь больше всего» (возвращаемся к обсуждению круга «Семья»). Подчеркиваем несколько раз, что «Ты тоже не имеешь права нарушать чужие границы без разрешения: брать без спроса чужие вещи, приставать к

людям, которые хотят побыть одни, трогать кого-то, кто не хочет этого и т.п.». Тысячу раз повторяем, что «Ты не должен искать решение сам — ты должен обратиться за помощью к кому-то кто может помочь — круги «Семья» и «Профессиональная помощь».Если тебя не поняли с первого раза, ты можешь повторить это столько раз, сколько потребуется, чтобы тебя услышали, но ты всегда можешь обратиться за помощью к другим, чтобы они помогли тебе и защитили тебя».

Список литературы

1. Бетси Кифер, Джейн И. Скулер «Как рассказать правду усыновленному или приемному ребенку. Как помочь ребенку осознать свое прошлое», Киев, 2009.
2. Vera I. Fahlberg, «A Child's Journey Through 1. Placement», 1991.
3. Капилина (Пичугина) М.В., Панюшева Т.Д. «Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка.-2-е изд.- М.: Никея, 2015.-432с.
4. Печникова Л.С., Жуйкова Е.Б. «Приемные семьи в пространстве детско- родительских отношений» [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 2(2). URL: http://psystudy.ru
5. Пичугина (Капилина) М.В., Панюшева Т. Д. «Реабилитационная работа в системе семейного устройства», Москва, 2013. Раздел «Статьи для специалистов и приемных родителей»: переведенные на русский язык англоязычные статьи, связанные с тематикой работы с прошлым приемного ребенка, стр. 220–298.
6. Пичугина (Капилина) М.В., Панюшева Т. Д. «Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка», Москва, 2014 (в печати).
7. Жуйкова Е.Б. «Новая семья. Рисуем, чтобы понять», — М.: НК «Кидсейв», 2010.
8. Сабитова Д. «Сказки про Марту», 2010.
9. «Дети со знаком «плюс»: Книга для настоящих и будущих родителей (информационное пособие для родителей и опекунов детей, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции)» / А.И. Загайнова, Л.Ю. Афонина, Е.Е. Воронин, Т.А. Епоян; Под ред. А.И. Загайновой. — М., 2010.

Формат 148х210