

Что такое границы и как их отстаивать?

Психологические границы – это ваша внутреннее «я». Это то, что отделяет вас от окружающих людей, определяет ваше место в обществе и защищает от негативных событий. Границы, если их не нарушают, сберегают нервы, силы, отношения, защищают от лишней агрессии. Есть общепринятые границы за нарушение которых следуют наказания, например, на красный свет ехать нельзя – оштрафуют. Есть личные границы, если их нарушают, то человек защищает их и агрессивен. Раньше люди жили большими семьями, где существовали определенные правила. Дети знали, что за нарушение правил последуют наказания, и они строго их выполняли, т.е. дети были послушными. Сейчас все изменилось, государство отстаивает права детей и наказывает взрослых, поэтому получается своего рода вседозволенность – границы нарушаются. Нам хочется, чтобы дети были послушными, удобными, но при этом нельзя воздействовать на них, и тогда взрослый боится – он беспомощный. Ребенок и взрослый попадают в стрессовую ситуацию. Вместо доминантной заботливой особи, взрослый превращается в виноватое беспомощное существо, которое боится поведение ребенка. Сейчас начнется... А что вы можете сделать? Окружающие ждут послушного ребенка, а ребенок в силу возраста не способен понять и контролировать своё поведение. А если вы примите жесткие меры, то вас осудят. Мы хотим, чтобы ребенок выполнял требования и не расстраивался, чтобы это было по-доброму, но строго. Это невозможно, так не получается. Как только взрослый начинает бояться, то ребенок теряет навыки самоконтроля, которые зависят от возраста, темперамента, нервной системы. У него возникает страх. Когда ребенок не выполняет поручения, то взрослым кажется, что ребенок издевается над ним, на самом деле он проверяет границы. В этом случае можно договориться с ребенком, например, я понимаю, что тебе не хочется, но очень нужно сейчас, пожалуйста, сделай. Когда взрослый боится, то защищает свои границы и при этом агрессивен, раздражается и кричит. Соответственно необходимо добавить жесткости в голосе, потребовать и попросить. Например, все понимаю, но надо сейчас. Если родитель транслирует панику, то ребенок чувствует страх и готов на все, чтобы взрослый стал опять доминантной заботливой особью. Ради этого он препирается, капризничает, истерит, балуется. Очень важно взрослому не впасть в состояние войны со своим ребенком. Наша задача – защита и забота. У каждого человека есть свои границы, т.е. все что мое:

1. Тело (нельзя трогать людей без разрешения)
2. Вещи (нельзя выкидывать, брать, носить чужое)
3. Мои качества (нельзя переделывать, заставлять делать быстрее)
4. Моя семья (не указывать что делать и как)
5. Мой дом (спрашивать, когда можно зайти)
6. Мое время (уважать и беречь)

Когда люди нарушают границы, то в ответ получают агрессию. Наша задача – научить детей сохранять и оберегать свои границы и границы других людей.

В возрасте 2-3 лет ребенок не понимает, что причиняет неудобства другим. Надо четко объяснять, что можно, а что нельзя. Самоконтроль начинает проявляться в 5 лет. В этом возрасте дети начинают ставить себя на место других. Дети способны играть по правилам. Очень важно запомнить, чтобы требовать выполнения границ от других, надо самим их соблюдать.

1. Откуда ребенок узнает, что нельзя входить без стука, если к нему в комнату врываются.
2. Откуда он узнает, что нельзя брать чужие вещи, если его берут и носят.
3. Если родители в семье кричат, не уважают друг друга, хамят, оскорбляют, не считаются с мнением других.

Поэтому необходимо начать с себя!

Важно понять, что защищать свои границы, необходимо на своей территории, а если вы на чужой территории, то в ответ получите бунт, агрессию и протест. Взрослым кажется, что если они сказали, то ребенок должен сразу все выполнить и это не обсуждается, но ведь ребенок тоже человек со своими границами и чувствами. Он имеет право сказать, что не хочет и тогда нужно обсуждать и аргументировать. Если мы оцениваем его желания, например, плохо, что ты не хочешь, как тебе не стыдно, то предъявляем в вину проявлять свои желания и чувства.

Идея границ – минимум конфликтов. Не бойтесь устанавливать правила и запреты. Ребенок может расстроиться и расплакаться, будет злиться, возмущаться – это нормально. Не надо за это ругать и осуждать, обижаться на него. Необходимо когда он проявляет свои эмоции его пожалеть, объяснить, что вы его понимаете, видите, что он расстроен, но надо это сделать и аргументировать, предложить сделать вместе. С подростками, вы только договариваетесь и никак по-другому, иначе будут конфликты и агрессия, бунт и протест.