Свободу ребёнку или о пользе границ

Дети разного возраста и пола имеют различные интересы и потребности. Несмотря на различия, они имеют одни и те же права. Но, как и у взрослых, у детей также имеются некоторые обязанности. Право ребёнка заканчивается там, где начинается право другого ребёнка или взрослого. Это означает, что права имеют границы, и ребёнок должен научиться видеть их, понимать то, за что он отвечает. Если у ребёнка нет представления о своих границах и где проходят границы других людей, то в будущем у него могут возникнуть сложности в отношениях с окружающими.

В семье рано или поздно родители сталкиваются с вопросом, как и когда установить границы для своего ребёнка. И чем раньше это сделать, тем лучше. 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. Родители переживают о том, как правильно устанавливать границы, чтобы это не сказалось отрицательно на психологическом развитии детей, зачем нужны вообще какие-либо ограничения. Для понимания родителями нужности/ненужности границ следует разобраться в этом вопросе.

Установление границ может способствовать, во-первых, гармонии взаимоотношений между родителями и ребёнком, во-вторых, обеспечивает его безопасность, формирует принципы правильного

поведения и социальные навыки, в-третьих, правила и требования являются своеобразной опорой воспитательного процесса. Также установление границ помогает ребёнку научиться навыкам саморегуляции и самоконтроля.

Основополагающей сущностью границ, выставляемых для ребёнка, да и воспитания вообще, – можно считать установление равновесия между свободой и ограничениями. И категоричные границы, и вседозволенность - это две крайности, баланс которых помогут установить взрослые.

Родителю следует помнить о том, что проблемы неумения ребёнка осознавать свои границы, может привести к определенным проблемам в его развитии, а именно к низкой самооценке, зависимости от родителей (когда ребёнок не умеет настаивать на своём, не может сам принимать решения и брать на себя ответственность), неспособности сказать «нет» и т. д.

Из вышесказанного следует, что устанавливать границы для ребёнка могут те родители, которые имеют свои собственные. Если они есть у взрослых, проблем с границами у ребёнка может и не возникнуть. Но, если родитель испытывает трудности установления своих границ, можно использовать ***простые и полезные правила,*** которые помогут сформировать их у ребёнка.

· ***Для того чтобы ребёнок с возрастом научился уважать личные границы других людей, он должен уметь ставить себя на их место***. Это начинает происходить примерно к шести годам, когда у ребёнка созревают доли мозга, отвечающие за контроль. Примерно тогда же появляется самоконтроль. Поэтому, когда мы устанавливаем правила или запреты, мы должны понимать, в состоянии ребёнок их соблюдать или нет.

· ***Если мы требуем от ребёнка соблюдения личных границ других людей, мы должны быть уверены, что сами их соблюдаем.*** Ведь ребёнок не узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все, «кому не лень» при этом берут его вещи, не поймет, что нельзя заходить в чужую комнату, если мы сами нарушаем это правило по отношению к нему.

· ***Нужно помнить, что мы с ребёнком не равны.*** Невозможно быть по разные стороны границы со своим ребёнком. Наша основная

задача – это защита ребёнка и забота о нём. И у нас с ним, в каком-то смысле, общая граница.

· ***Ребёнок не научится соблюдать личные границы, если в семье родители скандалят, оскорбляют друг друга.*** Во избежание этого, нужно пересмотреть порядки в своей семье. Если родители позволяют себе нарушать личные границы ребёнка, преуспев в физическом или эмоциональном давлении, и при этом в семьях запрещено открыто выражать своё несогласие с необходимостью что-то сделать, а нежелание каких-либо действий не приветствуется, то ребёнок уйдет в пассивную агрессию. Поэтому говорить с ребёнком о личных границах, когда у самих взрослых ещё ничего не налажено, не стоит.

· ***Очень важно помнить, что идея границ служит для того, чтобы минимизировать конфликты.*** Если устанавливать границы между ребёнком и взрослым, то нужно делать это не с позиции равных. Взрослые с ребёнком не равны. Поэтому и ответственность за установление правил лежит на родителях. Заботливому взрослому стоит задуматься, справедливы ли они, готов ли ребёнок их соблюдать. Родитель – в роли мудрого правителя должен постоянно эти правила «подкручивать» и следить за их соблюдением.

· ***Слово «нет» - один из основных способов установления границ.*** Следует научиться отказывать своему ребёнку, т.к. не всё то, чего желает ребёнок для него действительно необходимо и полезно. К тому же, ребёнок сможет осознать, что не всё в жизни можно получить, щёлкнув пальцами, порой необходимо потрудиться для того, чтобы получить желаемое. И наконец, это научит ребёнка считаться с желаниями и потребностями других людей.

Формирование границ процесс длительный и трудоёмкий, но это того стоит, ведь человек, который не умеет отстаивать собственные границы, как правило, не видит и чужие. И очень важно уже сейчас представить своего ребёнка отдельной личностью, со своими мыслями, чувствами и желаниями. Если границы будут обозначены правильно и своевременно, то ребёнку станет понятно и очевидно — что от него требуется и как ему себя вести. Первыми людьми, которые научат ребёнка любви к себе, уважению чувств, интересов других людей и станут родители.