

Как говорить с детьми о личных границах.

Вопросы безопасности ребенка, безусловно, волнуют каждого родителя. Исследователи выделяют физическую, социальную, информационную, а также психологическую безопасность. Известно, что только в безопасных условиях возможно успешное и эффективное развитие ребенка.

В современных условиях безопасности ребенка угрожает множество ситуаций риска: насилие, буллинг, информационные риски, доступность психоактивных веществ, пропаганда терроризма, экстремизма и суицида. С психологической точки зрения, способность ребенка противостоять данным опасностям, требует от него соответствующих внутренних и внешних ресурсов. Одними из внутренних ресурсов, обеспечивающих безопасность ребенка в небезопасном мире являются осознание своих личных границы и умение их защищать.

К сожалению, дети не всегда осознают, что их границы нарушаются, они не доверяют своим ощущениям, не умеют сказать «нет» и не знают куда обратиться за помощью. Одной причин этого является то, что в семье уделяется недостаточное внимание границам ребенка. Родители и окружающие взрослые могут без разрешения прикасаться к ребенку, брать его вещи. Взрослые хотят видеть рядом с собой послушного ребенка, который не имеет своего мнения. Но в тоже время ждут, что в опасной ситуации ребенок сможет постоять за себя. К сожалению, послушный ребенок – послушен везде. Поэтому очень важно разобраться в том, что такое границы и как мы можем в семье способствовать развитию их осознания у наших детей.

Психологические границы личности ребёнка — очень важный показатель личностного здоровья и благополучия. Как не бывает полноценного государства без ограничения территории, не может быть и благополучной личности без сформированных и осознаваемых границ.

«В психологическом смысле границы — это понимание собственного «Я» как отдельной личности. 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». (Г. Клауд).

Вы можете познакомиться с распространенными примерами нарушения границ. Возможно вы узнаете себя или своих близких?

- Физические: применять физические наказания, заставлять есть, одевать ту или иную одежду, заставлять целоваться и обниматься, если ребенок не хочет, мешать спать или заставлять спать.
- Пространственные: «не лазай, не ползай, не бегай» или заходить без стука в комнату ребёнка, заглядывать в ванную или туалет, проверять телефоны, компьютеры, карманы.
- Право собственности: брать или отдавать детские игрушки, выкидывать личные вещи без разрешения ребёнка, указывать как пользоваться той или иной вещью.
- Эмоциональные: заставлять рассказывать обо всем, заставлять слушать то, что ребёнок не хочет, игнорировать и обесценивать его чувства («не злись, не плачь, не ной»), повышать голос, оскорблять, выбирать за ребёнка кружки.
- Временные: опаздывать, резко менять планы и требовать их немедленно выполнения, следовать именно вашему плану

С целью профилактики нарушения границ в семье, вы можете начать выполнять простые рекомендации:

- уважайте и принимайте право ребенка иметь свое мнение;
- позволяйте делать выбор или участвовать в обсуждении вопросов, которые относятся к границам ребенка
- разрешайте иметь, принимать и выражать все без исключения чувства, учите ребенка распознавать свои чувства и чувства других;
- позволяйте ребёнку сталкиваться с последствиями собственного выбора;
- учите ребёнка планировать дела и старайтесь придерживаться режима;
- давайте возможность ребёнку пользоваться его личными вещами так, как он хочет;
- четко говорите «нет» и соблюдайте договоренности;
- исключите физические наказания, крики, оскорбления;
- никогда не сравнивайте ребёнка с другими;
- не вторгайтесь в жизнь ребёнка под предлогом заботы.

Очень важно с ранних лет представлять своего ребенка отдельной личностью, со своими мыслями, чувствами и желаниями. Первыми людьми, которые научат ребенка любви к себе станете, вы, уважаемые родители.

Именно в семье ребенок получает представления о личных границах. Но проблема в том, что далеко не любой взрослый сможет даже сам для себя внятно сформулировать, что такое «личное пространство» — мы пока научились понимать это только на интуитивном уровне, прислушиваясь к собственным ощущениям: часто внутренний дискомфорт, раздражение, и другие неприятные чувства сообщают нам о том, что наши границы нарушены, и мы с трудом формулируем это с помощью психологов или продвинутых друзей.

Как же рассказать про это детям?

Тут на помощь приходит очень простая схема, 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.



Нарисуйте для ребенка эту схему. Эта схема дается детям распечатанной на листе А4, незакрашенной. В процессе беседы 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 — твоё тело, твоё душа, твои чувства, твоё личность. Твоё 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, бабушка, 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, бабушка 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 «Круге 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. Повторяем многократно: *«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.»*. *«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»*.

Желаем вам счастливых детей!