

Что такое личные границы детей.



Что такое личные границы? Представьте, что каждый человек — отдельное государство со своими законами, порядками и менталитетом. Между всеми этими государствами проложены границы, за которые лучше не заступать, иначе может случиться все что угодно: от легкого переполоха до войны.

Без ощущения личных границ трудно ощутить свою ценность, почувствовать себя счастливым. Человек перестает управлять собственной жизнью. Делает не то, что хочет, а то, что хотят от него другие люди. В запущенных случаях неумение защищать свои границы приводит к физическим болезням и к искаженным убеждениям. Вот почему в нашем мире так много преступлений и бессмысленной жестокости.

Без ощущения личных границ человек перестает управлять собственной жизнью. Делает не то, что хочет, а то, что хотят от него другие люди.

Поэтому так необходимо уметь охранять свои личные границы и не нарушать чужих. Сложнее всего это сделать в отношениях с собственными детьми. Здесь приходится балансировать между безусловным принятием и умением вовремя сказать «нет», между желанием оградить от сложностей и предоставлением права жить самому. Вдумчивый родитель представляется мне канатоходцем на тонком канате: одно неловкое движение и падаешь вниз в пучину чувства вины и сомнений.

Легче всего разобраться, что такое личные границы, на примерах. Предлагаю рассмотреть пять ситуаций — пять видов личных границ, которые часто нарушаются родителями из благих побуждений.

Ситуация 1. Ребенка заставляют доедать до конца

Насильно кормить ребенка или заставлять его доедать — нарушение его физических границ. Этим мы сообщаем ему, что он должен верить не своим телесным ощущениям (голоду, сытости), а внешнему наблюдателю (маме, папе, бабушке), который почему-то знает про это лучше.

Нарушение физических границ — это все, что связано с телом и с телесными ощущениями.

Вот другие примеры вторжения в эти границы:

Ребенка насильно укладывают спать: запугиванием, угрозами, уговорами.

Без разрешения роются в вещах, просматривают личные сообщения, проверяют телефон.

Применяют физические наказания. Даже легкий шлепок по попе может вызвать у ребенка чувство унижения и беспомощности, а в дальнейшем привести к убежденности, что «меня можно ударить, если я веду себя „не так, как надо“».

Ситуация 2. Ребенка насильно ведут на кружки

Каждый человек, даже если он еще ребенок, имеет право на свои увлечения и свой образ мыслей. Это тоже некое личное пространство, которое ограждается от других интеллектуальными границами.

Если родители после детского сада или школы тащат упирающегося обеими ногами ребенка на фортепиано, рисование или кружок по шахматам — они нарушают его личные границы.

Каждый человек, даже если он еще ребенок, имеет право на свои увлечения и свой образ мыслей.

Да, возможно, это развивает и открывает какие-то дороги в будущем, но вред может получиться больше, а силы окажутся потрачены зря. Есть масса примеров, когда полученный для родителей красный диплом пылится в шкафу, а закончивший музыкалку ребенок содрогается от одного упоминания о музыке.

Интеллектуальные границы нарушаются, если:

Ребенку запрещают высказывать свое мнение: «Еще молоко на губах не обсохло, седи да помалкивай».

Его высказывания высмеиваются и неоправданно критикуются: «Да что ты понимаешь».

Его заставляют читать книги, которые ему не интересны: «Я лучше знаю, что тебе нужно».

Ситуация 3. Ребенку запрещают плакать

Родители могут запрещать ребенку плакать, а также злиться, смеяться, грустить или выражать любые другие эмоции. В этом случае страдают эмоциональные границы.

Если ребенок подавил злость или сделал вид, что не обижен, это не значит, что он перестал злиться или обижаться. Просто эмоции загнаны в темный угол, из которого они рано или поздно вылезут в искаженной форме в виде непонятных капризов, хронического раздражения на родителей и даже болезней.

Просто эмоции загнаны в темный угол, из которого они рано или поздно вылезут в искаженной форме в виде непонятных капризов, хронического раздражения на родителей и даже болезней.

Задача родителей не подавлять эмоции, а научить выплескивать их безопасно для окружающих и для самого ребенка. Как это делать — тема отдельной статьи.

Мешают отстаиванию эмоциональных границ такие утверждения:

«Мальчик не должен плакать».

«Девочка всегда должна быть доброй».

«Злиться — плохо».

Ситуация 4. У ребенка отнимают свободное время

Когда ребенок учится и помогает по хозяйству — это нормально. Не нормально, когда обязанности занимают все его время. Или когда в его свободное время вмешиваются. Так происходит нарушение временных границ.

Время — невозполнимый ресурс. Бережным отношением к его времени вы подготовите ребенка не «разбазаривать» его и во взрослой жизни.

И тогда он сможет сказать «нет»:

Когда его будут отвлекать пустыми разговорами: «Мне скучно, давай поболтаем».

Когда попытаются решить свои проблемы за его счет: «Тебе же все равно нечего делать, подвезешь меня в аэропорт?»

Ситуация 5. Ребенка стыдят, когда он не делится

«Фу, жадина», «дай ему машинку, ты же ей все равно не играешь» — эти фразы звучат на каждом шагу, а ведь это нарушение материальных границ.

Материальные границы — это отстаивание личной собственности. А у ребенка уже таковая имеется. Он имеет право отказаться делиться своей игрушкой. И вправе подарить ее кому и когда захочет. Если родители уважают эти границы, они не будут при этом стыдить, ругать и делать недовольное лицо.

Он имеет право отказаться делиться своей игрушкой. И вправе подарить ее кому и когда захочет.

Сегодняшним родителям это особенно трудно. Отголоски лозунгов СССР («все общее») дают о себе знать. Но принять материальные границы ребенка очень важно. Иначе он и сам не будет их чувствовать по отношению к другим людям. Отсюда воровство, отнимание силой и обиды на тех, кто чего-то не дал.

Как формируются личные границы у ребенка

Первые личные границы, которые начинают формироваться у ребенка, — физические. Рождаясь, он отделяется от тела матери, но не до конца, границы размыты.

У младенца многих личных границ еще нет, поэтому когда родители решают все за него, они ничего не нарушают. Мать чувствует тесную связь с малышом. Это заметно даже из речи. Она говорит «мы прибавили в весе» или «у нас болит горлышко». Прибавил в весе и заболел только малыш, но мама еще не может отделить себя от него.

Но вот ребенок научился ползать, потом ходить — его личные границы стали проявляться четче. Теперь от реакции и чуткости родителей зависит, будут ли они крепнуть или искажаться, уходя постепенно в протесты или вялую покорность. Чем старше становится ребенок, тем дальше его физические границы отодвигают его от родителей. Если родители не удерживают ребенка рядом.

Чем старше становится ребенок, тем дальше его физические границы отодвигают его от родителей. Если родители не удерживают ребенка рядом.

За физическими постепенно выстраиваются и с каждым годом расширяются и другие виды границ.

На первый взгляд это может показаться страшным («я теряю связь с собственным ребенком»), но это единственный путь к отделению и способности жить самостоятельной жизнью и способностью позаботиться не только о себе, но и о постаревших родителях.

Что будет, если постоянно нарушать границы ребенка

Чем жестче нарушаются личные границы, тем тяжелее последствия. И формы их разнообразны. Вот лишь несколько примеров, к чему это может привести:

1 Неуверенность в себе. Размытые личные границы ведут к утрате самооценности. Человек не чувствует себя хорошим просто так, по умолчанию, а постоянно стремится это всем доказать.

2 Нерациональные установки. Допустим, ребенку все его детство твердили: «Тарелка после обеда должна оставаться пустой». Он привыкает доедать во что бы то ни стало. Эта установка переходит на бессознательный уровень. И потом, во взрослой жизни, ему будет сложно, а иногда без помощи психолога и невозможно преодолеть эту вредную для здоровья привычку. Отсюда переедания, лишний вес, чувство вины, если не доел.

Ребенку все его детство твердили: «Тарелка после обеда должна оставаться пустой». Он привыкает доедать во что бы то ни стало. Отсюда переедания, лишний вес, чувство вины, если не доел.

3 Воровство, жестокость. Ребенок рассуждает примерно так: «Раз я должен отдавать свое, значит и другие должны отдавать мне свое». А если не хотят, можно и отобрать или взять незаметно. Формируется искаженное представление о справедливости.

4 Психосоматические заболевания. Это когда врачи говорят «здоров», а у человека все равно болит. В чем причина? В постоянном сдерживании эмоций, потому что мама сказала, что «злятся только плохие мальчики».

Как дети нарушают границы родителей

Не стоит забывать и о собственных границах родителей — ребенок может начать нарушать их в ответ. Здесь все зависит от возраста ребенка и от ваших личных установок. Чтобы понять, нарушаются ли ваши границы,

прислушайтесь к своим ощущениям. Если чувствуете раздражение, злость или досаду — это сигнал, что границы нарушены. Если же все внутри спокойно и радостно — все в порядке.

Еще раз повторюсь, взвешивать свои ощущения надо с оглядкой на возраст ребенка. Например, вы прилегли отдохнуть, а ребенок просит есть. Вам досадно, вы только-только вытянули ноги и взяли в руки пульт от телевизора, и вам совсем не хочется идти на кухню и разогревать суп. Если это трехлетний ребенок, вряд ли вы сможете доверить ему зажечь газ. Но если требует накрыть на стол шестнадцатилетний подросток, то вы вправе сказать «нет».

Если чувствуете раздражение, злость или досаду — это сигнал, что границы нарушены. Если же все внутри спокойно и радостно — все в порядке.

Ребенок нарушает ваши границы, когда:

1 Врывается в вашу спальню, прыгает по кровати, разбрасывает вещи, заглядывает в ящики вашего стола. У родителя тоже должно быть свое собственное пространство, все не должно быть общим. Чтобы научить ребенка уважать ваше пространство, показывайте, что уважаете его личное пространство: комнату или стол, где он занимается. Не берите без разрешения его вещи, не раскладываете, как это удобно вам, признайте его полноправным хозяином своего личного пространства.

2 Заставляет постоянно играть с ним в игры, которые вам не интересны. Вы зеваете от одного вида машинок или с тоской смотрите на очередные пазлы? Попробуйте найти игру, которая понравится вам обоим: ходилки, шашки, футбол, поделки из коробков... Вспомните, что вам нравилось в детстве. Возможно, интерес к этому занятию еще можно воскресить.

3 Каждый вечер приводит в гости товарищей, и они мешают жить и отдыхать всем остальным домашним. Здесь можно четко договориться с ребенком, в какие дни недели, в какое время он может приводить гостей. Например, по вторникам и четвергам с трех до пяти. Это надо решать сообща с ребенком, так он научится уважать ваши личные границы и учитывать свои.

Что делать, если у ребенка уже сформировалось неправильное понимание границ

В каких семьях обычно формируется неправильное понимание границ ребенком? В тех, где взрослые сами не научились выстраивать собственные границы. Их самих заставляли доедать, шлепали, ругали, тащили куда-то за руку. По инерции они перенесли привычное поведение в свою семью.

Иногда ситуация запущена глобально — все виды личных границ сильно размыты. Иногда не дает жить какой-то пунктик. Кого-то возмущает любое своеволие ребенка, кто-то постоянно проверяет личные сообщения в социальных сетях, кто-то требует от ребенка спать днем, кто-то наводит порядки в шкафах ребенка, несмотря на протесты.

В каких семьях обычно формируется неправильное понимание границ ребенком? В тех, где взрослые сами не научились выстраивать собственные границы. Их самих заставляли доедать, шлепали, ругали, тащили куда-то за руку.

Можно что угодно говорить про уважение чужого пространства, но если ребенок видит, как мама или папа роются без спроса в его вещах, он будет делать то же самое. Его поведение — это отражение поведения окружающих его взрослых.

Хорошо это или плохо? Плохо, потому что изъяны передаются по цепочке из поколения в поколение. И хорошо, потому что тогда все в наших руках: меняемся мы, меняются и наши дети.

Если у вашего ребенка уже сформировалось искаженное представление о личных границах, проверьте свое представление об этих границах и свои действия.

Как родителям научиться соблюдать границы

Почему-то часто к детям относятся хуже, чем ко взрослым людям. Им указывают на недостатки, стыдят, грозят, гонят. Не только родители, но и просто «люди с улицы» (продавцы, прохожие). Когда такой стиль общения входит в привычку у родителей, сложно перейти на другой уровень. Сложно, но можно. Для этого нужно работать над своим отношением к проблеме, над своими установками:

1 Сделать «шаг назад». Посмотрите на своего сына или дочь отстраненно. Представьте, что это чужой ребенок. Возможно, тогда привычка подпирать щеки руками покажется вам невинной, а собирание киндеров — не таким уж зловредным увлечением. Это упражнение поможет взглянуть позитивно на его личное пространство — физическое, интеллектуальное и так далее.

2 Установить собственные границы. Сделайте список по каждому виду границ, когда вы чувствуете их нарушение в семье. Определите для себя, за какую черту вы не пускаете даже самых близких. У каждого этот список будет свой. Пишите только то, что важно именно вам. Например: «После 20:00 я отдыхаю как хочу — читаю, смотрю телевизор, вяжу и не выполняю ничьих поручений». Дальше просто отстаивайте эту временную границу. Возможно, пока домашние не примирятся с новыми

правилами, вам часто придется говорить «нет». Делайте это без раздражения, но твердо и уверенно.

3 Предложить ребенку обозначить свои границы. Он уже увидел на вашем примере, как это делать. Осталось научиться делать это самому. Помогите составить ему список, от этого ваши отношения станут только крепче. Чтобы не нарушить доверие ребенка, важно неукоснительно соблюдать совместно принятые условия.

4 Заниматься саморазвитием. Установившиеся отношения сложно повернуть в новое русло. В этом помогут тренинги личностного роста, детско-родительские тренинги, различные курсы и книги. Пример созданного учителем маленького общества с абсолютным уважением ко всем личным границам детей и взрослых хорошо описан в книге Александра Нилла «Школа Саммерхилл — воспитание свободой».

5 Обратиться к специалисту. Чувствуете, что не справляетесь самостоятельно? Запишитесь к психологу. На индивидуальных консультациях вы разберетесь, откуда «растут ноги», почему вы реагируете так, как реагируете и что с этим делать.

Отпускать ребенка и видеть в нем отдельную личность

Человек, который не умеет отстаивать собственные границы, как правило, не видит и чужие. Получается парадокс: сказать «нет» стыдно, а постоянно вламываться в жизнь другого человека вроде как нормально.

Чтобы было легче отделить себя от своего ребенка, воспринимайте его не как что-то само собой разумеющееся, а как бонус. Каждый день напоминайте себе: вы отдельная личность, и у вас есть ваша личная неповторимая жизнь, а ребенок — это дополнительная радость, данная вам. И он, как и вы, как и любой другой человек, отдельная личность. И у него тоже есть его неповторимая жизнь, данная не вам с ним на двоих, а только ему. И прожить ее должен он сам.

Каждый день напоминайте себе: вы отдельная личность, и у вас есть ваша личная неповторимая жизнь, а ребенок — это дополнительная радость, данная вам. И он, как и вы, как и любой другой человек, отдельная личность

Отпуская вы не теряете, а укрепляете связь. Просто ваши детско-родительские отношения постепенно год за годом переходят на новый уровень.