

## **Границы: зачем они нужны подростку и его родителям?**

Границы - это место, где заканчивается пространство нашего Я и начинается пространство Другого.

Границы защищают нас от потери себя. Они отграничивают наше собственное от не нашего. Собственное - это то, что исходит от нас, и то, что принадлежит нам. У нас есть наши вещи - одежда, книги, инструменты, косметика ... К собственному относится наше тело. Нашим собственным является наши чувства, мнения, наша позиция. Чужое собственное нельзя брать без разрешения, нельзя ущемлять (чувства, права).

### Размышления по теме

*Дети редко перевирают наши слова. Они удивительно точно повторяют все то, чего нам не следовало говорить*

\*\*\*

*Когда дети ставили родителя в тупик, он отправлял их в свою комнату.*

\*\*\*

Человек, который не чувствует своих границ,  
часто нарушает чужие границы.

Чувство своих и чужих границ закладывается в первую очередь семье.

Родители показывают детям пример того, как можно обходиться со своими и чужими границами. С этим опытом ребенок выходит в мир других людей.

Так, приходя в школу ребенок получает новый опыт обращения со своими границами. И здесь важно совпадают ли представления семьи и школы о границах. Если

"да", то представления закрепляются. Если "нет", то начинается переоценка личного опыта ребенка. Новые школьные требования могут вызывать сопротивление, следствием которого является длительное игнорирование правил или эпизодическое их нарушение.

### С какими же семейными традициями приходится сталкиваться школе?

#### *Ситуация №1.*

А) родители постоянно нарушают границы ребенка и отстаивают незыблемость собственных границ (контролируют каждый шаг ребенка, лишают права возражать взрослым, не предоставляют возможность выбора)

Б) в результате ребенок либо агрессивно нарушает границы/правила других (учителей, одноклассников), либо пассивно нарушает правила, желая хотя бы вне семьи сохранить свои границы

#### *Ситуация №2.*

А) родители не нарушают границ ребенка, порою просто их не указывают; свои собственные границы также не всегда отстаивают (ребенок всегда делает, что ему хочется, последнее слово всегда остается за ним, родители жертвуют своим благополучием исходя из соображение "все лучшее детям")

Б) в результате ребенок, не имея четких представлений о своих и чужих границах, становится общественным нарушителем (причем ребенок в любой ситуации искренне не понимает, почему он не прав, т.к. дома "он всегда прав")

#### *Ситуация №3.*

А) родители формируют представление о границах: отстаивая свое, они не нарушают границ ребенка (дома наказанию всегда сопутствует объяснение "за что" и "как конкретно следует поступать в будущем"; хорошее поведение и успехи ребенка щедро одариваются похвалой; ребенку предоставляется право выбора; в отношении детских капризов/истерик при любых обстоятельствах демонстрируется твердость - "нет значит нет и точка")

Б) в результате ребенок имеет четкое представление о его собственном и уважительно относится к чужому

Одной из важнейших задач подростков является самоопределение, определение собственного, умение его отличать от чужого и умение культурно защищать свое от других.

Поэтому подростки очень чувствительны к теме собственного. Или, наоборот, не чувствительны. И это говорит о том, что родители, недостаточно четко обозначают свои границы и не замечают границ ребенка.

## Помните, ребенок постоянно проверяет прочность ваших границ.

Часто родители, испытывая напряжение в связи с тем, что их границы нарушаются (дочь берет без разрешения косметику; в ходе "мольбы" очередная обновка появляется у ребенка, а не у вас; ребенок задерживается на улице и вам приходится идти его искать), долго терпят эту ситуацию. До тех пор, пока силы не истощаются и их терпение не лопается. После этого, как правило, следует бурная, малоуправляемая реакция, о которой взрослый впоследствии сожалеет.

Почему это происходит? Сначала взрослый не сообщает о своих неприятных чувствах, они накапливаются и разъедают его изнутри, а затем, когда ощущения становятся критическими, реагирует сильнее, чем хотел бы или чем необходимо по ситуации. (Тем самым, показывая ребенку, как следует разрешать спорные ситуации: молчишь-терпишь-кричишь/наказываешь-обижаешься-молчишь)

Есть и другой способ - это своевременное обозначение своих границ без упреков в сторону их нарушителя с помощью Я-высказывания.

Например, если подросток берет какую-либо вещь родителей и не кладет на место... или слишком долго занимает телефон... или съедает все конфеты из коробки, поставленной для всей семьи...

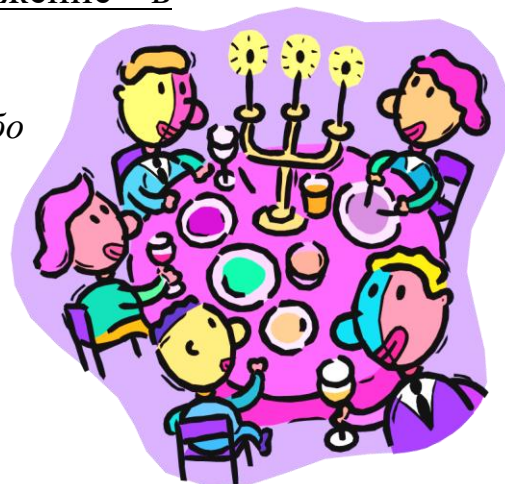
Необходимо спокойно сообщить ему о том, что нарушаются ваши границы. А также сообщить ему о своих чувствах.

Например, можно сказать так: **"Когда** мою вещь берут и не кладут на место, **я чувствую**, что меня не замечают, игнорируют. **Мне это** очень неприятно".

Поняв, что чувствует другой человек, ребенок может принять собственное решение, как правильно поступить в этой ситуации. И это самостоятельное решение подросток будет исполнять гораздо осмысленнее, чем прямое требование взрослого.

## Представления о границах находят выражение в семейных правилах.

Семейные правила - гласные (когда-либо обсуждаемые) или негласные (специально не обсуждаемые, но существующие) предписания о том, кто из членов семьи что "должен" или "не должен" делать.



Примеры семейных правил:

- ✓ Звонить домой, если где-то задерживаешься
- ✓ Последний - моет посуду
- ✓ Если взял вещь общего пользования - верни ее на место
- ✓ Не звонить по телефону после 23.00 и просить знакомых, не звонить после этого часа
- ✓ Каждую субботу семейный ужин: все члены семьи должны быть, поэтому стараться не назначать встречи на это время

Американским психологом Вирджинией Сатир установлено:

1. Семейные правила существуют и соответствуют определенному периоду жизни семьи
2. Семейные правила чаще устанавливаются взрослыми членами семьи
3. Подростки стремятся пересмотреть семейные правила
4. Если взрослые хотят, чтобы правила выполнялись, они должны допустить детей к их формированию/формулировке и менять их по мере взросления детей

Помните, тот, кто устанавливает правила, берет на себя ответственность за то, что эти правила имеют смысл, полезны, а ограничения, которые правила предполагают, менее существенны, чем польза от их выполнения.

Желая воспитать в детях ответственное поведение, мы должны давать им возможность разделить нашу ответственность.

**Ответственный человек** - тот, кто дает ответ, держит ответ, отвечает за ситуацию. Однако чтобы отвечать за ситуацию, человек должен иметь реальный выбор, как ему поступить в этой ситуации. Поэтому так важно при введении новых правил говорить, спорить, обсуждать с детьми зачем? как? почему?

Когда ребенок маленький, он принимает правила, установленные родителями, как данность. Но и маленький ребенок часто норовит нарушить запрет, проверить, как родители будут реагировать.

Подросток, который стремится быть взрослым, старается брать на себя ответственность. Может быть, он прав? И стоит взглянуть на семейные правила вместе с ним заново?



### Размышления по теме

*Дети редко перевирают наши слова. Они удивительно точно повторяют все то, чего нам не следовало говорить*

*\*\*\**

*Когда дети ставили родителя в тупик, он отправлял их в свою комнату.*

*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*