Стой! Кто идёт? Или про личные границы ребёнка.

Все прекрасно понимают, зачем суверенному государству защищать свои границы: именно для того, чтобы и впредь оставаться суверенным. Но, на удивление, на все отдают себе отчёт, как важно защищать психологические границы суверенной личности. Психологические границы — своеобразный барьер, который человек выстраивает между своим внутренним миром и окружающей его действительностью. Для взрослого человека личные границы — маркер его психологического здоровья и благополучия, для ребёнка — показатель здоровых семейных отношений и грамотного воспитания.

Как формируются личные границы?

Что включает в себя это понятие?

Как объяснить про личные границы малышу?

Почему это так важно?

Могут ли родители нарушать личные границы ребёнка?

Личность с пелёнок

Государственные границы защищают территорию и всё, что на этой территории находится от несанкционированных посягательств извне.

Личные границы защищают «Я» человека: его осознание себя как отдельной личности, его право на свои желания, на своё мнение, его право на физическую неприкосновенность и эмоциональную автономию.

Новорождённый всецело зависит от воли тех, кому вверена забота о его жизни, здоровье и благополучии. Он глубоко привязан к родителям, остро реагирует на их физическое присутствие и эмоциональное состояние. Но постепенно грудничок взрослеет, растёт. И вместе с ростом физического тела растёт его внутреннее «Я». Уже в период младенчества заботливым мамам и папам следует понимать, как важно увидеть личность в детском теле. Как важно отделять детские потребности от собственных желаний.

⇒ не кормить ребёнка насильно;
⇒ не нарушать детский сон без острой необходимости;
⇒ не заставлять спать в период активного бодрствования;
⇒ не повышать голос и тем более не применять физических наказаний — уже в раннем детстве личные границы можно и нужно уважать. Иначе ребёнку сложно разобраться со своим личным пространством, почувствовать себя, принять себя и научиться защищать себя от внешних воздействий.

Как ребёнок осознаёт свои личные границы

Понять, «кто я», «чего я хочу», «что я люблю», — непростая задача для маленького ребёнка. Но без этого понимания сложно выстроить здоровые отношения с другими людьми. Вы поможете своему малышу, предоставив ему личное время, личные вещи и личное пространство.

Личное время

Даже маленький ребёнок должен иметь возможность оставаться наедине с собой. Желание побыть в одиночестве нужно уважать в любом возрасте. Не заставляйте малыша принимать участие в коллективных развлечениях, когда ему не хочется. Не навязывайте ему своё общество, если он увлечённо занят своей игрой. Не вмешивайтесь в ход этой игры, если вас не просят.

Стремление современных родителей наполнить детство любимого чада максимумом пользы может иметь последствия, обратные ожидаемым. Ребёнок, жизнь которого расписана по минутам, не учится прислушиваться к себе, к собственным желаниям и потребностям. Ему сложно определить, где начинается и где заканчивается его личное.

Личные вещи

На примере собственности мы учимся защищать своё и нести ответственность за то, что нам принадлежит. Сначала это свои игрушки на детской площадке, потом это своё мнение в дискуссии, своё решение, свои личные границы.

Не упрекайте ребёнка материальными благами, которые ему предоставляете. Позвольте ему иметь личные вещи, которыми он может распоряжаться по своему усмотрению. Некоторые родители за малейшую провинность отбирают у ребёнка любимую игрушку, запрещают рассматривать картинки в любимой книжке или играть в подаренный ему на день рождения планшет. Но мы верим, что вы не из их числа.

Личное пространство

О том, как важна для полноценного становления личности пространственная автономность, мы подробно рассказали в статье «Разговоры о личном: зачем ребёнку личное пространство». Именно в

своём уголке, будь то целая комната или маленькая палатка в углу родительской спальни, ребёнок учится внимательно относиться к своим желаниям. Он знакомится с собой. Открывает глубины своего уникального, неповторимого внутреннего мира.

Неслучайно малыши так любят строить «халабуды» из всего, что попадается под руки: одеяла и подушки дома или сухие ветки на прогулке. Внешние осязаемые границы помогают им острее, явственнее почувствовать внутренние психологические границы своего «Я».

Как научить ребёнка защищать личные границы

Мало найти свои психологические границы! Необходимо научиться их оберегать. Важным показателем того, что границы на замке, является ощущение гармонии с самим собой.

- Истерики;
- агрессивность;
- раздражительность;
- тревога;
- страхи — частые спутники нарушенных границ. Это важно понимать родителям. Это необходимо объяснять детям!

Дискомфорт нельзя игнорировать

Потребности ребёнка порой могут застать родителей врасплох:

- туфли натирают;
- проголодался;
- хочу пить;
- страшно;
- скучно.

Что делать, если вы не можете вот прямо сейчас убрать причину беспокойства? Показать, что вы слышите, понимаете и сочувствуете. Сказать, что вы сожалеете, что малышу приходится испытывать

неприятные ощущения. Объяснить, что мешает вам помочь ему и когда вы сможете разобраться с этой проблемой.

Прислушивайтесь к своему ребёнку, чтобы у него выработалась привычка прислушиваться к себе и доверять своим чувствам. Не приучайте его безропотно терпеть неудобство, чтобы в будущем он не терпел хамства, насилия, пренебрежения, несправедливости.

Право на мнение

Вы пригласили в гости друзей, а ребёнок устраивает протест. Что делать в такой ситуации?

Для начала признать, что малыш имеет право на своё мнение. Даже если оно прямо противоположно вашему.

«*Я удивлён, что ты так реагируешь. Надеюсь, мы сможем что-то придумать с этим*».

Так вы показываете, что услышали и учли мнение ребёнка, что готовы искать компромисс или даже принять его сторону. Позвольте малышу высказаться. Возможно, у него просто дурное расположение духа и он проявляет своё внутреннее недовольство отрицанием всего. Но есть вероятность, что причина именно в приглашённых гостях: его может кто-то из них дразнить, пугать или обижать. И такое нельзя оставить без внимания. Нельзя оставлять без внимания мнение ребёнка по любым вопросам, затрагивающим его личность.

Это важное слово «НЕТ»

Послушные дети, бесспорно, очень удобны для взрослых. Но насколько счастливые взрослые вырастают из послушных, покладистых малышей? Научите ребёнка говорить НЕТ , если вас действительно волнует, насколько здоровые личные границы он отрастит. Как этого добиться?

Личным примером. Говорите «нет», если не готовы выйти на работу в свой выходной, если вам грубят в очереди или требуют сделать то, что противоречит вашим интересам.

Уважением к детским отказам. Малыш может отказаться от котлеты на обед, отказаться сидеть спокойно в парикмахерской или здороваться с внучатым племянником троюродного деда вашего сослуживца. Он может сказать «нет», даже если до этого говорил «да». Это его право. Уважайте его, и тогда ребёнок научится уважать не только свои, но и чужие личные границы.

Сложно научить детей тому, чем не владеешь сам (хотя сложно не значит невозможно!). Чтобы помочь малышу осознать и научиться защищать личные границы, сначала отыщите и обозначьте свои. Пусть ваша семья будет оазисом безграничного счастья, союзом счастливых, уверенных в себе личностей.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.