Границы:

зачем они нужны

подростку и его родителям?

**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.*

*\*\*\**

*Дети позорят нас, когда на людях ведут себя так, как мы ведем себя дома*

***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).

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 совпадает 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** оченьнеприятно".

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.

CLIPART3\семья\J0233260.WMF*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?

CLIPART3\люди и метафоры\J0233168.WMF

**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.*

*\*\*\**

*Дети позорят нас, когда на людях ведут себя так, как мы ведем себя дома*